

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS



WWW.KGSBERLIN.DE

5/6
2024

KGS
seit
1994

Gratis

LebensQualität

*Handeln und leben wir
nach bestem Wissen?*



Flexibler als je zuvor. In der Schule oder online.

Werde Heilpraktiker:in

Heilpraktiker - ein Beruf mit Zukunft. An unserer Schule kannst Du Deine Berufung lernen und leben - und vieles mehr!

Wir sind die Schule mit Bestnoten und der Ausbildung, die perfekt in Dein Leben passt.

- Kostenlose Beratung vorab
- Vormittags, abends oder am Wochenende
- Flexible Ausbildung von 12 - 24 Monaten
- Vor Ort oder von überall aus dabei sein
- Vorlesungen in der Mediathek wiederholen
- Praxiskurse Untersuchung & Injektionen
- Intensive Vorbereitung auf die Prüfung!
- NEU: Bei allen Klassen im Livestream dabei sein!
- Alle Details im Infovideo - oder live am Infoabend!

Heilpraktiker:in werden?

Kostenlose Infoabende am 21. Mai und 2. Juli

Infos, Anmeldung zum Infoabend und alles zu Deiner Ausbildung unter

www.archemedia.de/hp



Auch bei uns zu Hause:

Heilpraktiker Psychotherapie

Als Heilpraktiker:in für Psychotherapie wirst Du jemand, den man fragt, der zuhört, Rat weiß und neue Perspektiven öffnet.

Dazu bilden wir Menschen schon seit über 30 Jahren aus – wie gut, das kannst Du in über 150 Rezensionen bei Google nachlesen.

Wir haben die Komplettausbildung bis zur Praxisreife, die Dich auf die Praxis vorbereitet - auch nebenberuflich.

In drei (auch einzeln belegbaren) Ausbildungsblöcken bekommst Du:

1. Die Ausbildung zum „HP Psych“: In acht Monaten wirst Du bereit für Deine Prüfung beim Gesundheitsamt. Dank unserer Online-Variante kannst Du auch bequem von Zuhause aus teilnehmen und die Aufzeichnungen später zum Wiederholen nutzen.

2. Die Coaching-Ausbildung, mit der Du Klient:innen in allen Lebenssituationen wertvolle Impulse gibst (7 Monate).

3. In der ressourcenorientierten Psychotherapie lernst Du, seelische Erkrankungen zu behandeln (7 Monate).

Lass Dich beim Infoabend von Beruf, Ausbildung und unseren Dozent:innen begeistern - vor Ort oder über ZOOM!

Du brennst für Psychologie?

Infoabend: 25. Juni

Alles zur Ausbildung & Anmeldung zum Infoabend unter

www.archemedia.de/hp-psych



Das arche medica-Event des Jahres! Save the Date!

Der Tag der offenen Tür! Samstag, den 6. Juli



Ein Samstag voller Vorträge, netter Leute, (künftiger) Mitschüler:innen und garantiert toller Stimmung!

Lerne unsere Schule, ihre Gesichter und die Atmosphäre hautnah kennen.

Von der Heilpraktiker-Ausbildung

über die Weiten der Psyche oder die chinesische Medizin erwarten Dich den ganzen Tag Vorträge aus allen unseren Fachbereichen.

Erfahre mehr und melde Dich gleich kostenlos an:

archemedia.de/tdn



Handjerystraße 22
12159 Berlin-Friedenau

Tel. 030-851 68 38
schule@archemedia.de

www.archemedia.de

Inhaltsverzeichnis

Redaktioneller Service

- 04 Kurz&Bunt:
Filme, Events, Kurzbeiträge ...
- 28 Himmlische Konstellationen
von Marcus Jehle
- 44 Lesen & Hören: Buch, CD Tipps

Artikel

- 12 **Wird es immer schlimmer
oder immer besser?**
Wolf Sugata Schneider
- 14 **Nicht-Perfektion ist menschlich**
Martin Erdmann
- 16 **Der Dschungel, die Angst und
die Lebensfreude**
Hermann Häfele
- 18 **Berührung**
Vera Bartholomay
- 20 **Emotionale Schatten und
der Weg ins Licht**
Bianka Maria Seidl
- 24 **Zwischen Quanten und Kosmos**
Rainer Taufertshöfer
- 30 **Freie Energie für unsere Zukunft**
Jeane Manning
- 33 **Bedingungslose Liebe**
Barbara Simonsohn

Regelmäßige Anzeigenrubriken

- Highlights **5-11**
- Portrait
- Angebote/Termine & Events **35**
- Katalog/Wer macht Was **37**
- Kleinanzeigen **42**
- Spirituelle Buchhandlungen **46**

Impressum **46**

Körper Geist Seele Verlag
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de
Großanzeigen: 030.6120-1600
Redaktion: 030.6120-1602
Kleinanzeigen: 030.6120-1603

Anzeigenannahme und -schluss:
Siehe Impressum

Der Ton der Seele



HU ist der Ton der Seele. Es ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton kann dir helfen, dein Herz zu öffnen und inneren Frieden zu finden.

Hier kannst du das **HU** anhören:
www.Eckankar.de oder **kostenlose App**
HU – Experience the God Sound
im Playstore/App Store



ECKANKAR

Gemeinnützige
Studiengruppen
Deutschland e.V.



DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

GEHEN SIE ÜBER IHRE GRENZEN, ENTWICKELN SIE IHR POTENTIAL!

**Medial-spiritueller Workshop mit Eva Ullrich
am 4. und 5. Mai 2024 in Berlin im Aquariana**



Ich arbeite in Berlin als Medium für Jenseitskontakte, spirituelle Lebensberaterin, mediale Lehrerin und bilde erfolgreich Medien aus.

Lassen Sie sich am 4. und 5. Mai von dem Wunder der Begegnung mit unseren Lieben im Jenseits verzaubern.

Mit meiner Hilfe werden Sie mehr und mehr die Sprache der Geistigen Welt verstehen. Lernen Sie von- und miteinander und bauen Sie das Vertrauen zu sich selbst und zur Geistigen Welt aus. An diesem Wochenende werden Sie in Ihrer Entwicklung, Ihrer Medialität vorankommen.

Viele Menschen meinen in ihrer Entwicklung „festzustecken“. Durch praktische Übungen werden Sie lernen, auf die Nöte der Sitter und der Geistigen Welt einzugehen. Sie werden den Unterschied zwischen einer Beratung und einer Sitzung mit Jenseitskontakt verstehen. Stärken Sie Ihr Vertrauen in sich selbst und in die Geistige Welt.

Klären Sie mit mir die Probleme, die im Prozess der Arbeit auftreten. Lernen Sie, selbst präzise und berührende Nachrichten zu geben.

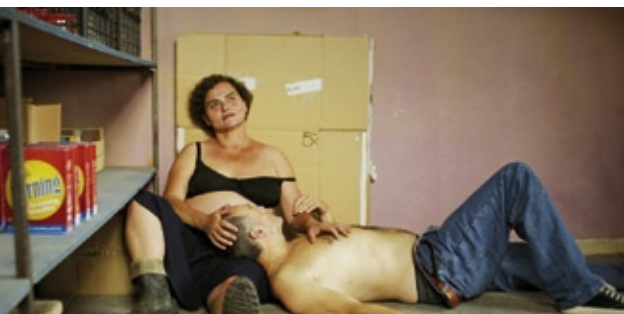
Infos und Kontakt: www.seelenheilung-ullrich.de,
seelenheilung@email.de oder per Tel. 0172-1660437



LA CHIMERA

Eine Reise zwischen den Lebenden und den Toten: In ihrem neuesten Film taucht Alice Rohrwacher in die Welt toskanischer Grabräuber ein. Sie haben alle ihre eigene Chimäre - ein Trugbild, das sie erreichen möchten, aber nie finden. Für die Bande der Tombaroli, die Diebe antiker Grabbeigaben und archäologischer Kostbarkeiten, bedeutet die Chimäre die Erlösung von der Arbeit und der Traum von leichtem Reichtum. Für Arthur (Josh O'Connor, The Crown), einen jungen Engländer, sieht sie wie die Frau aus, die er verloren hat: Benjamina. Um sie zu finden, fordert Arthur das Unsichtbare heraus und begibt sich in die Erde - auf der Suche nach der Tür zum Jenseits, von der die Mythen sprechen.

Film: La Chimera (Italien, Frankreich, Schweiz 2023). Regie: Alice Rohrwacher. Besetzung: Josh O'Connor, Carol Duarte, Vincenzo Nemolato, Isabella Rossellini, Alba Rohrwacher, Lou Roy-Lecollinet. Im Kino seit: 11.04.2024. Bild: © Piffil Medien



AMSEL IM BROMBEERSTRAUCH

Etero geht auf die 50 zu und betreibt einen kleinen Laden in einem abgelegenen georgischen Dorf. Geheiratet hat sie aus Überzeugung nie, stets zufrieden mit sich und ihrem ungebundenen ruhigen Leben. Zwar begegnet man ihr im Dorf immer wieder mit Herablassung und Spott, doch Etero liebt ihre Freiheit unbeirrbar. Dann aber weckt ein Unfall in ihr eine Sehnsucht, die sie bis dahin nicht verspürt hat.

Unerwartet verliebt sie sich leidenschaftlich in einen Mann und steht plötzlich vor der Entscheidung, eine Beziehung einzugehen oder an ihrer Unabhängigkeit festzuhalten. Etero muss ihre Gefühle und Bedürfnisse neu entdecken, um herauszufinden, wie ihr eigener Weg zum Glück aussehen kann. Etero entdeckt den Zauber der romantischen Liebe und ihre eigene sinnliche Selbstbestimmung.

Film: Amsel im Brombeerstrauch (Georgien, Schweiz 2023). Regie: Elene Naveriani. Besetzung: Eka Chavleishvili, Temiko Chinchinadze. Im Kino seit: 18.04.2024. Bild: © ALVA FILM & TAKES FILM



STERBEN

Im Film geht es um die Familie Lunies, die schon lange keine mehr ist. Erst als der Tod, der alte Bastard, auftaucht, begegnen sie sich wieder. Lissy Lunies, Mitte 70, ist im Stillen froh darüber, dass ihr dementer Mann langsam dahinsiechend im Heim verschwindet. Doch ihre neue Freiheit währt nur kurz, denn Diabetes, Krebs, Nierenversagen und beginnende Blindheit geben ihr selbst nicht mehr viel Zeit. Im Zentrum dieses Panoptikums der Todgeweihten aber steht ihr Sohn, der Dirigent Tom Lunies, Anfang 40. Mit seinem depressiven besten Freund Bernard arbeitet er an einer Komposition namens „Sterben“ und der Name wird zum Programm. Gleichzeitig macht ihn seine Ex-Freundin Liv zum Ersatzvater ihres Kindes, das eigentlich auch sein eigenes hätte sein können. Toms Schwester Ellen beginnt währenddessen eine wilde Liebesgeschichte mit dem verheirateten Zahnarzt Sebastian. Die beiden verbindet die Liebe zum Alkohol, denn nichts befreit mehr als ein trockener Martini. Sie verweigert es im System zu funktionieren und wählt stattdessen die Lust und den Rausch. Aber alles im Leben hat seinen Preis. „Sterben“

ist ein Film über die Intensität des Lebens angesichts der Unerschämtheit des Todes. Er ist zart und brutal, absurd lustig und todtraurig, furchtbar bitter und manchmal überraschend schön.

Film: Sterben (Deutschland 2024). Regie: Matthias Glasner. Besetzung: Corinna Harfouch, Lars Eidinger, Lilith Stangenberg, Anna Bederke, Ronald Zehrfeld, u.a.m. Kinostart: 25.04.2024. Bild: © Jakob Bejnarowicz_ Port au Prince_ Schwarzweiss_ Senator 2024

ONLINE-LIVE-EVENT: DER DIREKTE WEG ZUR HEILUNG

Wer nach körperlicher, geistiger, emotionaler oder spiritueller Heilung sucht, der hat vielleicht auch schon das im Herbst 2023 erschienene Buch „Der direkte Weg zur Heilung“ von Dr. Eric Pearl und Jillian Fleer gelesen. Die Autoren stützen sich auf geradlinige Wissenschaft, angewandte Quantenphysik und Einblicke in unsere feinstoffliche Realität und avisieren die Schlüssel zu einem glücklichen, liebevollen, gesunden und heilen Selbst. Wer dieses Verständnis entdecken oder vertiefen möchte, kann das im begleitenden Online-Kurs des Verlags Momanda tun. Zur Einführung erhalten alle Interessenten in Videos und Live-Übertragungen mit dem amerikanischen Heiler Dr. Eric Pearl und seiner Lehrpartnerin Jillian Fleer einen Einblick in diese Philosophie, die sich bewusst von anderen Heiltechniken abgrenzt. Hier geht es darum nichts für Heilung zu tun, sondern Heilung zu sein. Ein irritierend einfaches Konzept, das uns zurück zu unserem Ursprung mitnimmt, wo alles heil ist und Balance auf allen Ebenen des Lebens herrscht. Rückverbunden mit dieser Quelle erfahren die Teilnehmer, wie sie dieses Bewusstsein für sich selbst und andere nutzen können. Der Verlag Momanda und der Reconnection Verband e. V. laden zum Kennenlernen dieser Arbeit zu Onlineveranstaltungen ein.



Reconnective Healing® Video-Beiträge ab dem 29.04.2024, kostenlos mit Anmeldung. Live-Events mit Dr. Eric Pearl und Jillian Fleer: Do., 02.05.2024, 19 Uhr Webinar, kostenlos mit Anmeldung. Sa., 04.05.2024 Retreat-Workshop in Live-Übertragung, Frühbucherpreis 19 Euro bis 28.04.2024, danach 39 Euro. Weitere Infos unter: www.reconnection-verband.de. Bild: © Reconnection Verband



RECONNECTIVE HEALING® UND THE RECONNECTION® AUSBILDUNGEN NACH DR. ERIC PEARL ERSTMALS IN BERLIN

Lehre, Heilung zu sein – ganz ohne Werkzeuge und Technik

Reconnective Healing® ist keine Technik. Wenn Du diesen einfachen Weg zur Heilung für Dich und andere öffnen möchtest, hast Du im Juni in Berlin dazu erstmals Gelegenheit.

Lehre gemeinsam mit Guglielmo Poli von der Reconnective Academy, dem vom weltweit anerkannten amerikanischen Heiler Dr. Eric Pearl zertifizierten Ausbilder, wie Du Zugang zu dem einzigartigen Feld aus Energie, Licht und Information erhältst.

Erfahre in wissenschaftlichen Studien die Nachweisbarkeit dieser Frequenzen und tauche ein in die philosophischen Grundlagen, um zu erleben, dass Du für Heilung nichts tun musst, sondern in Deinem Gewahrsein einfach nur das bist, was Du schon immer warst: Ein vollkommenes Wesen im Gleichgewicht auf allen Ebenen. Rückverbunden mit der Quelle werden Störungen einfach aus dem System geschwungen und es kann Heilung eintreten – unmittelbar und lebenslang. Trete zur Seite, beobachte und lass Dich überraschen, welches Geschenk diese Tage für Dich bereithalten.

Im Level II zum Reconnective Healing Praktizierenden sammelst Du viel Praxis-Erfahrungen, erlernst Selbstheilung, Fernsitzungen und alles für einen professionellen Praxisaufbau. Das Level III für die persönliche Reconnection hingegen lehrt Dich die Bedeutung und Durchführung dieses lebensverändernden Prozesses.

Und wenn Du Dr. Eric Pearl und seine Partnerin Jillian Fleer einmal persönlich erleben möchtest, besuche ihr Retreat vom 03.–05. Mai in Bad Aibling oder schalte Dich am 04.05. per Zoom zu ihrem Workshop live dazu.

Ausbildungen im H10 Berlin Ku'damm
15.–16. Juni: Level II – Reconnective Healing®
17.–18. Juni: Level III – The Reconnection®

Retreat mit Dr. Eric Pearl und Jillian Fleer mit Live-Zoom
03.–05. Mai, B&O Parkhotel Bad Aibling bei München.

Mehr Informationen und Anmeldung:
www.reconnection-verband.de

WAS VON DER LIEBE BLEIBT

Was von der Liebe bleibt, muss Ilyas herausfinden, nachdem seine Frau Yasemin nach 15 Jahre Ehe vor dem gemeinsamen Café von einem Fremden getötet wird. Mitten am Tag schießt ein Fremder die Mutter seiner zwei Kinder nieder und von da an quält ihn in seiner Trauer das Was-wäre-wenn: Hätten die Kugeln stattdessen ihn erwischt, wenn er an diesem Tag nicht verspätet gewesen wäre? Und wie soll er der Polizei begreiflich machen, dass er nichts mit der schrecklichen Tat zu tun hat?



Film: Was von der Liebe bleibt (Deutschland 2023). Regie: Kanwal Sethi. Besetzung: Mikhail Gusev, Serkan Kaya, Seyneb Saleh, Amira Demirkiran. Kinostart: 02.05.2024. Bild: © Erik Molberg Hansen / Rohfilm Productions / FILMWELT



DAS ZIMMER DER WUNDER

Thelmas Leben verändert sich schlagartig als ihr Sohn beim Skaten angefahren wird und ins Koma fällt. Die Ärzte machen ihr wenig Hoffnung, doch Thelma ist entschlossen, Louis zu retten und geht dafür eine völlig verrückte Wette ein. Louis hat „Dinge, die man vor dem Ende der Welt tun sollte“ in sein Tagebuch geschrieben und genau diese Teenager-Träume verwirklicht Thelma jetzt für ihn. Sie hofft, dass er, wenn sie ihm anschließend davon erzählt, aus dem Koma aufwacht. Thelma bricht quer durch die Welt zu einer unglaublichen Reise auf, die völlig unerwartet auch ihrem eigenen Leben einen neuen Sinn schenkt. Sie ist wildentschlossen ihren Sohn mit der Macht der Träume und Worte wieder zurück ins Leben zu holen.

Film: Das Zimmer der Wunder (Frankreich 2023). Regie: Lisa Azuelos. Besetzung: Alexandra Lamy, Muriel Robin, Hugo Questel, Xavier Lacaillle. Kinostart: 16.05.2024. Bild: © SquareOne Entertainment



Alle Ausgaben seit 2008 kostenlos auf www.ksberlin.de lesen (Link Archiv)

DER KOLIBRI

Der Film erzählt die Chronik einer Liebe. In ihrem Zentrum steht Marco Carrera, genannt „Der Kolibri“. Als Jugendlicher verliebt er sich während eines Urlaubs am Meer in Luisa Lattes. Ihre Liebe wird unerfüllt bleiben, aber Marco sein Leben lang begleiten. Seine Geschichte ist geprägt von Verlust und tragischen Zufällen, aber auch von der absoluten Liebe zu einer Frau, die immer ein Traum bleiben wird, und zu seiner Tochter und Enkelin. Auf raffinierte Weise schildert der Film Marcos Schicksal, verwebt gekonnt Erinnerungen, pendelt fließend zwischen den Zeitebenen, von den frühen 1970er-Jahren bis in die Gegenwart. Mit der Verfilmung des gleichnamigen Romans von Sandro Veronesi und dem großartigen Schauspielensemble, allen voran Pierfrancesco Favino, Bérénice Bejo und Nanni Moretti, ist eine unkonventionelle, entwaffnende und zutiefst berührende Familiengeschichte entstanden, wunderschön gefilmt vom preisgekrönten Kameramann Luca Bigazzi.



Film: Der Kolibri (Italien, Frankreich 2022) . Regie: Francesca Archibugi. Besetzung: Pierfrancesco Favino, Nanni Moretti, Bérénice Bejo, Kasia Smutniak. Kinostart: 16.05.2024. Bild: © Enrico De Luigi

MAY DECEMBER

In den 80er Jahren war die Affäre der damals 36-jährigen Gracie (Julianne Moore) und des 13-jährigen Joe ein handfester Skandal und ein gefundenes Fressen für die Boulevardpresse. Mehr als 20 Jahre später führen die Beiden ein scheinbar perfektes Vorstadtleben mit netter Nachbarschaft, gepflegtem Garten und drei fast erwachsenen Kindern. Doch ihr häusliches Glück wird gestört, als die berühmte und beliebte Hollywood-Schauspielerin Elizabeth ankommt, um vor Ort für ihre bevorstehende Hauptrolle in einem Film über Gracie zu recherchieren. Während Elizabeth sich in das Alltagsleben von Gracie und Joe einschleicht, kommen die schmerzlichen Fakten der damaligen Ereignisse ans Licht und lassen verschüttete Gefühle wieder aufleben. Schon bald gerät die Familiendyade aus den Fugen: Joe hat den Skandal der Klatschpresse nie wirklich verarbeitet – und je länger Elizabeth und Gracie



ENGLISCHES MEDIUM IN BERLIN SUE ODAM

Sue ist ein erfahrenes, qualifiziertes und auch angesehenes internationales Medium. Ihre Medialen Abende und Sitzungen sind von einer hohen Qualität geprägt. Sie beweist täglich, dass das Leben nach dem körperlichen Tod weitergeht. Sue hat Hunderte von sich entwickelnden Medien auf Ihrem Weg begleitet, dabei ist sie stets um eine hohe Qualität des Lernens bemüht.

Workshop: Entdecken Sie die Aspekte von Trance

Es werden die verschiedenen Aspekte der Trance entdeckt und bearbeitet. Sie lernen, den „veränderten Bewusstseinszustand“ auf verschiedene Art und Weise und für verschiedene Ziele zu nutzen.

An diesem Wochenende werden Sie in Ihrer Entwicklung des medialen Bewusstseins vorankommen. Sie werden sich mit Ihren Geistführern verbinden und ihnen erlauben, Sie so tief zu führen, wie es Ihnen beim gegenwärtigen medialen Bewusstseinszustand möglich ist. Sie werden verschiedene Geistführer, die mit Ihnen arbeiten, kennenlernen. Sie werden sich mit den Lieben aus der Geistigen Welt verbinden und einen Jenseitskontakt in der Trance machen.

Tranceheilung für andere und Tranceheilung für sich selbst sind ebenfalls wichtige Aspekte des Workshops. Und Sie werden lernen, eine Verbindung zum Geistführer einer anderen Person herzustellen. Wir werden mit vielen Übungen arbeiten und wir werden die Ergebnisse diskutieren. Die freundliche und vertrauensvolle Atmosphäre wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Trancefähigkeiten zu entwickeln.

Medialer Abend: 28. Juni, 19 Uhr im Aquariana,
Workshop: 29. und 30. Juni, 10 bis 17 Uhr im Aquariana.

Einzelsitzungen: 1. bis 3. Juli in Berlin
(Jenseitskontakte, Gespräche mit Sue's Geistführer)

Alle Veranstaltungen werden übersetzt.

Kontakt: www.seelenheilung-ullrich.de,
seelenheilung@email.de oder per Tel. 0172-1660437

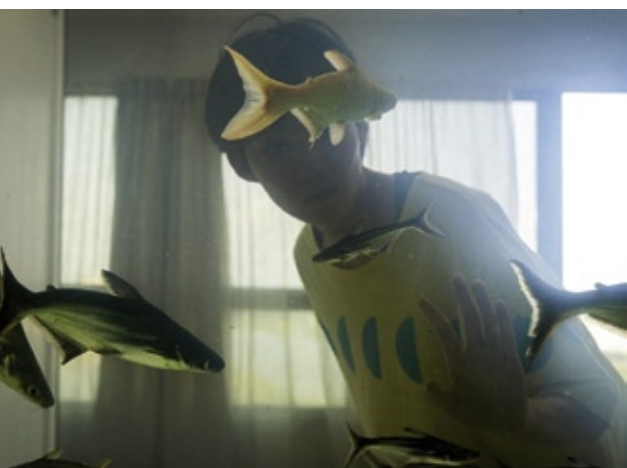
sich gegenseitig studieren, desto mehr beginnen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den beiden Frauen zu verschwimmen.



Film: May December (USA 2023). Regie: Todd Haynes. Besetzung: Natalie Portman, Julianne Moore, Charles Melton, Piper Curda, Elizabeth Yu, Gabriel Chung. Kinostart: 30.05.2024. Bild: © François Duhamel/Netflix

SLEEP WITH YOUR EYES OPEN

Eine Küstenmetropole in Brasilien. Kai landet mit gebrochenem Herzen aus Taiwan, um Ferien zu machen. Eine kaputte Klimaanlage führt sie in das Regenschirmgeschäft von Fu Ang. Er könnte ein Freund werden, doch die Regenzeit bleibt aus und sein Geschäft verschwindet. Auf der Suche nach Fu Ang entdeckt Kai die Geschichte von Xiaoxin und einer Gruppe chinesischer Arbeiter in einem noblen Wolkenkratzer. Importprodukte made in China treffen auf Probleme mit den reichen, weißen Nachbarn.



In Xiaoxins Erzählung findet Kai sich merkwürdig gespiegelt. Hauptfiguren kommen und gehen unverhofft in dieser leisen Komödie der Missverständnisse, dargestellt durch Laien und Schauspieler. Von einer fremden Stadt in die nächste folgen sie mehr den Notwendigkeiten der Arbeit als einer klassischen Dramaturgie. Aber im Laufe eines heißen, langsamen Sommers wachsen zarte Bindungen zwischen ihnen wie Inseln in einem Meer voller Haie.

Sleep With Your Eyes Open (Brasilien, Argentinien, Taiwan, Deutschland 2024). Regie und Drehbuch: Nele Wohlatz. Besetzung: Chen Xiao Xin, Wang Shin-Hong, Liao Kai Ro, Nahuel Pérez Biscayart, Lu Yang Zong. Kinostart: 13.06.2024. Bild: © Grandfilm



DIE GLEICHUNG IHRES LEBENS

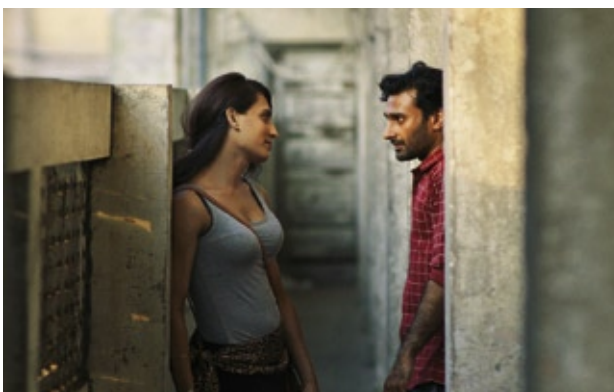
Primzahlen sind Marguerites große Leidenschaft. Die brillante Mathematikstudentin ist die einzige Frau im Promotionsprogramm unter dem renommierten Professor Werner an der École Normale Supérieure in Paris. Doch als sie bei der Präsentation vor einem Forschungsgremium mit einem gravierenden Fehler in ihrer Arbeit konfrontiert wird und die Fassung verliert, lässt ihr Doktorvater sie fallen und widmet sich ganz dem talentierten Promovenden Lucas. Tief erschüttert und voller Selbstzweifel wirft Marguerite alles hin und sucht sich einen Aushilfsjob. Schnell muss sie erkennen, dass auch das Leben außerhalb der Universität überraschende Erkenntnisse bereithält und sich weder die Mathematik noch Lucas so einfach aus ihrem Leben verbannen lassen.

Film: Die Gleichung ihres Lebens (Frankreich/Schweiz 2023). Regie: Anna Novion. Besetzung: Ella Rumpf, Jean-Pierre Darroussin, Clotilde Courau, Julien Frison. Kinostart: 27.06.2024. Bild: © S PRODUCTIONS - Michaël Crotto

FILM AUF DVD: JOYLAND

Haider ist der jüngste Sohn einer sehr konservativen pakistanischen Großfamilie. Während seine zielstrebige Frau Mumtaz als Kosmetikerin Geld verdient, kümmert er sich um seine Nichten und pflegt seinen Vater – doch

ohne Einkommen und ohne Nachwuchs entspricht Haider in keinsten Weise den Vorstellungen seiner Familie. Als er eines Tages unverhofft doch zu einem Job kommt, ändert sich Haider's Leben schlagartig: Heimlich tritt er nachts als Background-Tänzer in der Show der charismatischen transsexuellen Tänzerin Biba auf. Aus anfänglicher Faszination entwickeln sich schnell tiefere Gefühle und Haider gerät in ein moralisches Dilemma – denn seine Familie erwartet sehnsüchtig einen Enkel von ihm, während er von seiner Freiheit träumt. ... Homosexualität ist in der Islamischen Republik Pakistan verboten und unter Strafe gestellt. Gleichzeitig hat aber, wie in vielen südasiatischen Nationen, das Konzept eines dritten Geschlechts Tradition, und trans* Identitäten sind rechtlich anerkannt. Das widerstrebt islamistischen Parteien im Land, die behaupten, diese Rechtslage dekriminisiere Homosexualität. Vor diesem Hintergrund überrascht die Zensurgeschichte des pakistanischen Films „Joyland“ nicht. Der Film von Saim Sadiq, der 2022 in Cannes den Preis der Jury gewann, zeigt die Liebesbeziehung eines Mannes und einer trans Frau.



Film: Joyland (Pakistan 2022). Regie: Saim Sadiq. Besetzung: Ali Junejo, Alina Khan, Rasti Farooq, Sarwat Gilani, Sohail Sameer, Salman Peerzada and Sania Saeed und weitere. DVD/VOD erhältlich ab: 10.05.2024. Bild: © filmperlen

Kinotrailer
zu allen in der KGS
vorgestellten Filmen
und Dokus können Sie auf
[www.kgsberlin.de/
filmstarts.html](http://www.kgsberlin.de/filmstarts.html)
anschauen.



KGSBerlin 5/6-2024



FIELD OF AWAKENING MIT SRI PREETHAJI – OKT. 2024 IN BERLIN

Awakening to Pure Consciousness

Das Highlight des Jahres: Der Signature-Kurs der bekannten indischen Meisterin Sri Preethaji – zum ersten Mal in Berlin! Nutze die große Chance, vier Tage in Sri Preethajis Präsenz zu wachsen und Dein Leben aufs nächste Level zu bringen. Sei dabei: Melde Dich jetzt an!

An diesen vier Tagen löst Du all die Programme in Deinem Unterbewusstsein und die destruktiven Muster in Deinen feinstofflichen Körpern auf, die Dich stets daran hindern, Dein volles Potenzial im Alltag ganz bewusst zu leben.

Samskara Shuddhi – die karmische Reinigung

Eine Synthese aus jahrtausendealten spirituellen Techniken und Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften bewirkt eine ganzheitliche Transformation:

Auflösung der negativen Samskaras

Wertlosigkeit, Verletzung, Angst: Von der Empfängnis über die Kindheit bis ins Jetzt entstehen viele schädliche Prägungen. Beim FIELD OF AWAKENING werden die destruktiven Kräfte beseitigt, die Dein Leben bestimmen.

Aktivierung der positiven Samskaras

Im erwachten Zustand des reinen Bewusstseins dominieren die konstruktiven und förderlichen Prägungen. Dieser unvergleichliche Kurs ebnet Dir den Weg zu Liebe, Harmonie und Erfolg in allen Bereichen.

Dich erwarten

- hochschwingende Weisheiten & Teachings
- transformierende spirituelle Prozesse & Meditationen
- einmalige Technologien zur Erweckung der Kundalini
- regenerative Oneness Yoga-Sessions
- kraftvolle Energieübertragungen (Deeksha)

Sri Preethaji arbeitet an Deinem physischen, Deinem feinstofflichen und Deinem karmischen Körper. Sie löst Blockaden und führt Dich in verschiedene Zustände des Erwachens und des erweiterten Bewusstseins. Damit öffnen sich die Tore zu einem völlig neuen Leben.

Termin: 03.–06.10.2024 im Berlin Marriott Hotel
Infos & Tickets: fiel dofawakening.eu

HELFEN SIE SICH SELBST
UND ANDEREN MENSCHEN AUF DER WELT!

WIE DAS GEHT?

BAUEN SIE IHRE EIGENE HEILPFLANZE AN:

ARTEMISIA ANNUA

MACHEN SIE MIT BEI DER
A-3 PFLÄNZCHENAKTION 2024

VON ANAMED.ORG

Das Ziel von Anamed ist es, Menschen auf der ganzen Welt die Wunder der Natur, der Schöpfung, näher zu bringen und zu zeigen, dass jeder Mensch dieser Welt das Recht auf Gesundheit hat, denn die Pflanze produziert 245 Wirkstoffe im Garten oder auf dem Fensterbrett, auch für die Allerärmsten dieser Welt!

Mehr Infos über den Anbau dieser Pflanze erhalten Sie in der Broschüre „Artemisia annua – die Nobelpreispflanze“ erhältlich unter www.anamed.org

Sie können die kleinen Pflänzchen zum ausschließlich privaten Anbau mit dem Versprechen „nicht für kommerzielle Zwecke“ online bestellen und sich nach Hause senden lassen, solange der Vorrat reicht (Mindestabnahme 4 Stück für 5 Euro/Pflanze plus Versand). Weitere Infos unter: www.anamed-edition.com/de/pflanzchenaktion.html

Die anamed edition wird den gesamten Umsatz (nicht nur den Gewinn) des Verkaufs dieser Pflanzen dem Verein anamed international e.V. für seine Projekte zur Verfügung stellen.



Heilerin Nina Dul ist wieder in Berlin

vom 9. Juni bis 15. Juni 2024

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

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

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

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

Themenschwerpunkte (u. a.)

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

Buchempfehlung

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



Erlebnisabend

So. 09.06.2024, 18.00 Uhr, 17 EUR

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

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo.–Fr. 10.06. –14.06., jew. 19.00 Uhr, je 62 EUR

Doppelseminar

Aura-Aufbauseminar und Magenta-Grundlagen-Seminar mit Einweihung

Sa. 15.06, 10.30 – ca. 20.00 Uhr, 242 EUR

Aurafotos

werden auf Anfrage erstellt

Rabatt

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

Ort der Veranstaltungen

Wamos Zentrum
Hasenheide 9 (Hinterhof)
10965 Berlin-Neukölln

Infos / Anmeldung

auf der Webseite www.ninadul.de
oder telefonisch 0172 - 732 28 89



Wolf Sugata Schneider

WIRD ES IMMER SCHLIMMER ODER IMMER BESSER?

Mehr denn je gerät unsere Gesellschaft durch die politischen, gesellschaftlichen und ökologischen Krisen aus den Fugen. Ein Konsens zu erzeugen über das, was gut und richtig ist, das ist schon in der Familie schwierig, umso mehr in der Politik. Handeln wir inmitten von alledem nach besten Wissen und Gewissen? Welches Wissen soll das denn sein – nur das aus meiner Bubble? Und welches Gewissen? Wo doch so viele Seelen, ach, in meiner Brust, einander zu überstimmen suchen.

DER LEBENSSTANDARD SINKT

Zudem verkünden glaubwürdige Propheten, dass der Lebensstandard, den wir in den westlichen Nationen seit etwa 50 Jahren genießen, ökonomisch und psychisch nicht mehr haltbar sein wird. Das Realeinkommen stagniert und erhandelt dabei Waren mit schnellerem Verschleiß und sinkender Qualität, während um uns herum die Räume intakter Natur kleiner werden und die Qualität der noch vorhandenen Erholungsräume sinkt, weil sie zugemüllt und von der Landwirtschaft verseucht werden.

DER STRESS NIMMT ZU

Verwirrende politische Leitlinien und undurchschaubare bürokratische Vorgaben sich selbst bedienender Behörden lassen auch den Stress zunehmen. Die Arbeitsplatzbelastung ist mal ein Boreout, mal führt sie zum Burnout. Die Digitalisierung schafft ungefähr so viel zusätzliche Arbeit und Umweltbelastung, wie sie uns abnimmt. Das gilt auch individuell, in einer komplizierter werdenden Welt. Orientierung ist Privatsache geworden: Bist doch selbst schuld, wenn du darunter leidest! Einen gesellschaftlichen Konsens, wohin es mit dem Ganzen denn gehen soll, gibt es kaum mehr.

Depressionen und psychische Krankheiten nehmen zu, nicht nur weil wir sensibler sind für diese Themen, sondern es grassiert reales Leiden. Trotz hochgerüsteter Medizin sinkt seit 2019 die Lebenserwartung in unseren Ländern und hat sich auch nach Corona nur irregulär stabilisiert.

WO ABER GEFAHR IST ...

Mantras wie »Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch« und »Die Hoffnung stirbt zuletzt« werden heute vielleicht mehr denn je still gebetet. Eine nüchterne Analyse würde jedoch die Hoffnung auf nahe Rettung vermutlich weiter sinken lassen, jedenfalls was den Klimakollaps und eine friedliche Weltordnung anbelangt. Immerhin gibt es wenigstens im privaten Raum nach erfahrenen Kreuzigungen durchaus Wiederauferstehungen von den Toten.

OHNE HUMOR GEHT ES NICHT

Seit ein paar Monaten begleite ich ein Unternehmen, das Nachhaltigkeitsmanagement anbietet, in seiner Visionsentwicklung. Meine Arbeit hatte als Humorcoaching für den Unternehmer begonnen, nun ist eine Rundum-Beratung draus geworden. Die jedoch den Humor mit im Gepäck hat – ohne das geht es nicht. Umso mehr inmitten einer Welt, die nicht mehr weiß, woran sie glauben soll und worauf sie sich verlassen kann. Nachhaltigkeit ist doch ein so schöner Begriff! Ein Turbo für die Reste des Optimismus in uns. Umso mehr brauchen wir Humor, um in einer Welt des Green-, Social- und sonstigen Ethical-Washing nicht ganz aufzugeben, in der Coca-Cola als vegan vermarktet wird und der Papieranteil einer mit giftigen Farben kolorierten Dreifach-Verpackung »der Umwelt zuliebe« das Etikett »recycelt« erhält.

WIDER DEN KONSUMWAHN

Ich setze dem Konsumwahn einer wachstumssüchtigen Wirtschaft meinen persönlichen Minimalismus entgegen. Klamotten kaufe ich Second-Hand, Maschinen repariere ich, solange es geht. Beim Wohnen bevorzuge ich das Gemeinschaftliche, wobei wir unsere Gegenstände, Maschinen und Lebensräume gemeinsam nutzen. Dem Wachstumswahn des aktuellen Kapitalismus passt allerdings eine Gesellschaft vereinsamerter Singles viel besser. Wenn diese ihre innere Leere noch dazu durch das Vorzeigen kurzlebiger Markenartikel kompensieren, umso besser für den Umsatz sowie das Wachstum des BIP und an den Börsen.

Humaner wäre eine Degrowth-Wirtschaft. Sie herbeizubeten ist mir jedoch noch nicht gelungen. Vielleicht sind wir, die wir uns dem Immer-mehr entziehen, noch zu wenige. Könnte man nicht die Konsumwerbung ganz verbieten? Es würden doch fachspezifische Webseiten genügen, die informieren und vergleichen, über die man kaufen und verkaufen kann, mit nicht durch Bots betrügbarem Kundenfeedback.

DAS SICH VERBESSERENDE SELBST

Wer entscheidet denn, was für ein Leben ich führe? Bin ich denn wirklich dieses biografisch entstandene, so leicht durch Nachbarn und Gesellschaft, Lob und Tadel beeinflussbare Ich? Ein Ich, das so leicht auf Konsumwerbung reagiert: Die Zigarette lässig im Mund des Helden galt noch vor kurzem als Zeichen höchster Lebensqualität. Ein Ich, das „ich“ heute im Fitness-Studio oder per Coaching verbessern will, um „mich“ dann auf dem Marktplatz mit einem besseren Selbst zu zeigen.

CHOICELESS AWARENESS

Unter den spirituellen Lehrern haben etliche mit Nachdruck die »choiceless awareness« angepriesen, die sich nicht entscheidende, nicht bewertende Präsenz im Hier & Jetzt. Paul Lowe war einer von ihnen. Wie kann aber eine wahllos alles akzeptierende Instanz meinem Körper und meiner Psyche gute Nahrung und gute Beziehungen zuführen, ein gutes Lebensumfeld und eine Arbeit, die mir ein Einkommen verschafft, ohne mich dabei auszubrennen oder zu prostituieren? Dazu muss diese Instanz gute Entscheidungen treffen, die auf guten Bewertungen basieren. Wertfrei, non-judgemental, ist das nicht zu schaffen.

EIN STARKES ICH

Ein selbstbewusstes, starkes Ich ist dafür nötig, das kein Ego-Bashing betreibt, sondern sich in Bezug zu den anderen Menschen und Lebewesen sieht und zur Natur. Das sich seiner Vergangenheit bewusst ist und seiner Optionen für die Zukunft, denn auch das kann nur im Hier & Jetzt geschehen. Willensfrei? Nein. Hingabefähig, aber begabt mit einem starken Willen. Sich selbst liebend, kreativ und ohne unnötige Opferhaltung.

DER ATEM DES GROSSEN GANZEN

Dieses Ich sollte durchlässig sein für den Atem des Großen, Ganzen, alles Umfassenden! Das ist gesünder und sozial-verträglicher als ein isoliertes Ich. Diese Durchlässigkeit ist sogar unverzichtbar. Denn nur mit einer Haut, die auch Poren hat, ist Liebe möglich und die Ekstase der Zugehörigkeit zu etwas Größerem, mit dem ich mich solidarisiere und darin beheimatet bin – hin zur Beheimatung in der Natur, der wir entstammen und die uns nach dem Tod wieder aufnimmt, uns so ein Gefühl der Geborgenheit „in Gottes Hand“ schenkend. Im Web-of-Life, das wie der Waldboden mit den Myzelien der Pilze und den Wurzeln der Bäume uns im umgebenden Biotop einbindet, fast so innig wie einst als Fötus im Mutterleib.

NETZWERKE VERWALTEN DIE WELT

Nicht nur die Nahrung, auch die Zugehörigkeit zu etwas Größerem kann diese selbstbewusste, sich selbst liebende Ich-Instanz wählen. Sie sollte dabei achtsam, weitsichtig und wählerisch sein. Dann können auf diese Weise Netzwerke entstehen, die besser als die bisherigen Global Players (Unternehmen, Nationen, militärische Blöcke und politische Parteien) unseren Biotop verwalten. Auf eine Weise, in der wir Menschen als Teil dieses Ganzen ein gutes Leben haben. Nicht gegen die Natur, sondern in ihr und mit ihr.

VERWOBENES LEBEN

In seinem Buch »Verwobenes Leben« hat Merlin Sheldrake beschrieben, wie Pilze den Waldboden in einer Art Wood-Wide-Web kommunal organisieren zum Wohl aller Teilnehmer. So kann eine ganzheitliche, trans-individuelle Sicht die Interaktion zwischen inneren Biomen mit äußeren Biotopen ins Auge fassen. Joanna Macy hat in ihrem Buch »Aktive Hope« beschrieben, wie wir im Bewusstsein dieser Ganzheit mit Dankbarkeit als Basis unseren Weltschmerz heilen und uns mit dem Web-of-Life wiederverbinden können. Sodass wir Zivilisierten nicht Teil des Problems, sondern Teil einer guten Lösung sind.



Wolf Sugata Schneider, Jg. 1985-2015. Hrsg. der Zeitschrift Connection. Autor von »Sei dir selbst ein Witz« (2022). www.connection.de, www.bewusstseinserheiterung.info, www.ankommen.website



Martin Erdmann

NICHT-PERFEKTION IST MENSCHLICH

Warum wir unseren wunden Punkt wertschätzen sollten

„Wie kann uns die Brücke zu einer verständnisvollen Kommunikation gelingen?“ Als mir dieses Themenfeld für meinen Artikel vorgeschlagen wurde, da habe ich es gemacht wie so oft schon: mich innerlich zurückgezogen und zugleich darauf eingestellt und abgewartet, ob mir dazu etwas begegnen würde. Und das passierte dann auch wirklich. Mir begegnete ein Zitat, das man im Allgemeinen Oscar Wilde zuschreibt: „Jeder Mensch hat seinen wunden Punkt, und das erst macht ihn menschlich“. Ich bin überzeugt, dass hierin eine sehr gute Brücke zur verständnisvollen Kommunikation liegt.

Was der Aphorismus beschreibt, ist etwas Verbindendes, von dem sich niemand dispensieren kann. Einen Menschen ohne wunden Punkt gibt es nicht. Das wissen wir aus unserem persönlichen Alltag und aus dem Umgang mit anderen. Selbst unverwundbare Helden in Sage und Mythos hatten ihn, waren nicht zu hundert Prozent geschützt. Denken wir an Siegfried oder Achilles. Es blieb ihnen eine Stelle, die verwundbar war und ihnen zum Verhängnis wurde. Man könnte aber auch sagen, eine Stelle, wo „die Welt“ in sie eindringen konnte, wenn auch mit negativen Folgen.

Immerhin zeigen diese beiden Beispiele, dass wir den wunden Punkt als etwas Archetypisches betrachten können, das uns auf die Verbundenheit untereinander verweist und ein starker Marker im kollektiven Bewusstsein ist. Wir werden ja schließlich alle mit einem wunden Punkt geboren, der Stelle, an dem unsere Nabelschnur uns mit der Mutter verbunden hatte. Da verundert es nicht, dass wir mit „Nabelschau“ bildlich eine übertriebene Selbstfixierung meinen, die sich eben auf die allererste Verletzung in unserem Leben richtet. Weitere kommen später unweigerlich hinzu, und es ist die

Frage, wie wir diese nutzen. Als Triggerpunkte, die uns immer wieder zurückwerfen in alte Kränkungen und dann auch auf Kommunikationspartner zurückwirken, die damit gar nichts zu tun hatten? Oder als Zeichen unserer Offenheit und Hilfsbedürftigkeit, unserer Suche nach Andocken in einer Gemeinschaft, was ja die Grundlage verständnisvoller Kommunikation ist?

DER WUNDE PUNKT ALS IDENTITÄTSZEICHEN

Der wunde Punkt ist auch ein Element des Christentums. Jesus zeigt nach seiner Auferstehung den Jüngern die Wunden seiner Kreuzigung, gleichsam als Identitätszeichen, um ihnen zu beweisen, dass er noch derselbe ist, mit dem sie drei Jahre lang ihr Leben geteilt haben. Es ist von Wert, sich dies bewusst zu machen: die Wunden-Punkte geben Aufschluss über eine Person. So auch in unserem Fall. Sie geben Aufschluss über unsere persönliche Geschichte, über Widerfahrnisse und Prägungen. Wenn wir uns selbst in dieser Hinsicht in den Blick nehmen, dann lernen wir daraus, dass wir nicht perfekt sind. Perfekt bedeutet nämlich: fertig, im Endzustand. Wir sind aber im Werden, und wunde Punkte halten dieses Bewusstsein immer wieder wach, motivieren zur Selbstfürsorge, aber auch zum empathischen Umgang mit Anderen. Nächsten- und Selbstliebe als die zwei Seiten der einen Medaille können in diesem Konzept als die Brücke zur gelungenen Kommunikation betrachtet werden.

WAS NUR DIE ANDEREN SEHEN

Neben dem wunden Punkt gibt es noch etwas anderes: den blinden Fleck. Es sind die Dinge, die für andere offensichtlich sind an der eigenen Persönlichkeit, aber die wir selbst absolut nicht wahrnehmen können oder wollen. Haben etwa

beide etwas miteinander zu tun? Entsteht der blinde Fleck, weil wir den wunden Punkt ausblenden möchten? Merkwürdigerweise schauen wir dann aber oft genug umso intensiver auf den wunden Punkt des anderen, legen den Finger in die Wunde, wie wir auch sagen. Nun, das sind die Projektionen, Übertragungen und Zuschreibungen, von denen sich auch niemand von uns Menschen freimachen kann. Jesus hat erkannt und im Bild vom Balken im eigenen Auge und Splitter im Auge des Anderen gelehrt, dass der blinde Fleck sehr groß sein und das ganze Bild verbauen kann.

GESICHTSWAHRUNG ALS QUELLE DES LEIDS

Beachten wir diese polaren Dynamiken nicht, dann kann verständnisvolle Kommunikation nicht gelingen, weil wir auf Distanz bleiben, bei der Nabelschau verharren und ausblenden, was wir von uns selbst im Spiegel nicht sehen wollen. In diesem Zusammenhang ist noch etwas sehr Verhängnisvolles zu bedenken: das zwanghafte Wahren-Müssen des Gesichtes. Ein mächtiges Verhalten, das in unterschiedlichen Kulturen je anders akzentuiert ist und zu schlimmsten Verwerfungen und Leiden führt. Kriege werden dadurch ausgelöst und aufrechterhalten, die großen zwischen Machthabern von Völkern, wie die kleinen in unserem Alltag. Hier wären wir an einem Tiefpunkt der Anti-Kommunikation. Ich möchte nochmal auf Jesus verweisen, der nichts unternommen hat, um sein Gesicht zu wahren. Aufbewahrt wurde es trotzdem – mit vielen wunden Punkten, im legendarisch berichteten Schweißbuch der Veronika.

KOMMUNIKATION MIT MENSCHEN IST ANSTRENGEND

Nun ist meine Intention aber keine religiöse Lehrstunde. Manch andere inspirierte Menschen, die den Weg der Gewaltlosigkeit gegangen sind, haben es ähnlich gemacht und damit bewiesen, dass ein Sich-zeigen in Wehrlosigkeit und Empathie durchaus gegen große Gewalten ankommen kann. „Seine Offenheit war entwaffnend“ sagen wir ja auch immer dann, wenn jemand diese drei Schutzmechanismen – den wunden Punkt, den blinden Fleck, die Gesichtswahrung – aus dem unheilvollen Teufelskreis herausgenommen hat. „Das erst macht uns menschlich“, um an den Aphorismus von Wilde wieder zu erinnern. Wir wünschen uns oftmals mehr Menschen, die nicht unsensibel an unsere wunden Punkte rühren, die mehr Selbstreflexion und weniger „blinden Fleck“ haben, die öfters und eher sagen können: „Schwamm drüber“ und auf das energiezehrende Gesichtswahren verzichten. Bei denen wir nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen müssen, und mit denen wir ohne ärgerliche Missverständnisse kommunizieren können.

DER AVATAR ALS PARTNER

Beobachten wir die exponentiell sich entwickelnde künstliche Intelligenz, so können wir schon jetzt feststellen, dass es in Zukunft viel leichter sein wird, sich mit solchen „Personen“ zu umgeben. Freilich sind das dann keine Menschen aus

Fleisch und Blut, sondern letztlich unsere eigenen Geschöpfe, Freunde und Freundinnen oder gar Liebespartner, die immer verfügbar, immer einfühlsam, immer besser auf uns eingestellt sind, bei denen wir an keinem wunden Punkt rühren, und die uns das Gefühl von absolutem Angenommensein geben. Menschliche Mühen, die verständnisvolle Kommunikation mit sich bringt, sind dann nicht mehr notwendig. Unser virtueller Therapeut ist dann ähnlich „perfekt“, denn er wird niemals einen schlechten Tag haben und uns niemals irritieren, weil die künstliche Intelligenz Kränkungen wirkungsvoll verhindert. Ohne die menschlichen Umwege von Irrtum, Schuld und Vergebung bleibt uns dann manches erspart. Diese Freunde und Kommunikationspartner stehen auch zu jeder Zeit zur Verfügung, wenn uns nach ihnen verlangt. Wenn nicht – schalten wir ab. Auch das nehmen sie uns nicht übel.

NICHT NUR DAS EIGENE ECHO SUCHEN

Ist das gut oder schlecht? Nun, das kommt wohl darauf an, was für ein Menschenbild wir haben – eines, das von einer glänzenden, makellosen Oberfläche ausgeht oder eines, das Verletzungen und Unfertigkeiten nicht nur akzeptiert, sondern als notwendig integriert. Philosophen aller Zeiten haben sich mit der „conditio humana“ beschäftigt, mit der Bedingung des Menschseins, das wesentlich aus Werden besteht, aus Nicht-Perfektion, und so rätselhafterweise leidvolle und förderliche Entwicklungsprozesse ineinander verstrickt. Wirkliche Kunstwerke, von Menschen geschaffen, haben auch alle einen wunden Punkt, und sei er noch so klein, wo sie aus der Perfektion ausbrechen und eine Öffnung ins Ungewisse hinein ermöglichen. Es lohnt sich, danach zu suchen, wenn es auch oft so etwas ist wie die Stecknadel im Heuhaufen zu finden. Digitalität und künstliche Intelligenz könnten Gefahr laufen, solche Öffnungen des Unperfekten zu unterbinden oder aber kalkuliert nachzuziehen. Möglich, dass wir uns an dieser Art müheloser, schmerzloser Kommunikation eine Zeit lang erfreuen. Aber um eine verständnisvolle Kommunikation mit echten Menschen – Personen, die nicht nur unser eigenes Echos sind – zu erlangen, kommen wir um einen emphatischen Blick auf unsere wunden Punkte und die der anderen nicht herum. Dann aber wird auch unser blinder Fleck kleiner, und wir können – wenn vielleicht auch nicht zur Gänze – unser Gesicht so zeigen, wie es ist.



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



Hermann Häfele

DER DJSCHUNGEL, DIE ANGST UND DIE LEBENSFREUDE

„Befreiung wird vor allem dadurch blockiert, dass man sich weigert, loszulassen, weil man nach Sicherheit strebt. ‚Loslassen‘ heißt, dass (...) das Verlangen nach Sicherheit aufgegeben wird; man könnte es das Sprengen von Fesseln nennen, das Abschütteln von Angst (...): Wir entdecken, dass die Schlösser unserer Ketten verschwunden sind, heben die Arme – und unsere Fesseln fallen ab. Aber – sie können nicht fallen, wenn wir so an ihnen hängen, dass wir ohne sie Angst haben. Vielleicht hängen die Ketten nicht mehr an uns, aber wir hängen noch an ihnen. Uns von der Anhänglichkeit an die Ketten, die uns binden, zu befreien, ist dann die eigentliche Aufgabe.“ ... Dr. Ernest Kurtz (1935–2015)

DER DJSCHUNGEL

Es gibt eine positive Seite der Angst. Angst ist im Sinne einer natürlichen Körperreaktion menschlich, kann uns hellwach machen, vorausdenken lassen und regt die Kreativität an.

Grob gesagt ist Angst also eine sehr alte Reaktion und Reaktionsfähigkeit(!) des Menschen, auf Gefahren zu reagieren, und wird in unserer Nervenstruktur schnell und ohne Umwege generiert. Alle körperlichen Systeme werden dabei in Alarmbereitschaft versetzt. Die drei typischsten Reaktionen sind Fliehen, Kämpfen und Totstellen, kurz FFF, für das englische Flight / Fight / Freeze.

Unsere Welt ist unglaublich voll mit Ängsten, die meisten ungerechtfertigt, eingeredet und unbegründet. Man fragt sich, wo unsere sogenannte Zivilisation wohl „falsch abgelenkt“ sein mag. Haben sich das Leben und die Evolution dies beim Menschen wirklich so „gedacht“? Vielleicht könnte man sich in eine Zeitmaschine setzen, ein paar tausend Jahre zurückreisen und schauen, was Menschen damals anders gemacht haben und herausarbeiten, was die Unterschiede zu heute sind?

Jean Liedloff (1926–2011) war eine US-amerikanische Psychotherapeutin, Publizistin und Autorin. Sie hat genau das getan. Sie besuchte mehrmals die Yequana-Indianer im venezolanischen Dschungel. Sie fragte sich, woran es liegt, dass bei diesen noch fast ausnahmslos eine natürliche Authentizität und Verbundenheit vorhanden ist und Angst praktisch nur in der „natürlichen“ Form vorkommt – also als Schutzmechanismus für den Menschen bei unmittelbaren Lebensgefahren. Bei der Lektüre ihres erstmals Mitte der 1970er Jahre erschienenen Buches „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“ (seit 2020 in Neuauflage), taumelt man förmlich von einer Erkenntnis zur nächsten.

ANGST UND DIE FRAGE, WIE ANGST ENTSTEHT

Wenige Jahre später und basierend u. a. auf Jean Liedloffs Erkenntnissen bereitete der Psychotherapeut Rainer Taëni das Thema ausführlich auf. Er beschreibt zwei Stufen:

Es gibt wie bei anderen Tieren auch beim Menschen ein „Erwartungskontinuum“, also die fest verankerte Erwartung, in einer ganz bestimmten Zeit bestimmte Triebbedürfnisse erfüllt zu bekommen. Es entsteht in dieser ersten Stufe Angst, wenn eben diese Triebbedürfnisse des Kleinstkindes nicht (rechtzeitig) erfüllt werden. Dabei handelt es sich um:

- totales, uneingeschränktes akzeptiert sein;
- umfassender Körperkontakt (mit allen Sinnen);
- Freiheit zu kreativem Erforschen und spielerischem Experimentieren mit Bezug zur Umwelt;
- ungehinderter Ausdruck aller Gefühle;
- eigener Wachstumsrhythmus, in dem Selbstverantwortung zunehmend praktiziert werden kann.

Weitere, eigenständige Triebe, die ihrerseits genauso befriedigt werden wollen sind: der Sozialtrieb – Anerkennung und Wohlwollen durch die Umwelt; der Kuscheltrieb – der sich später im Erwachsenenleben als Sexualtrieb äußert; der Spieltrieb – kreative Neugier und Lust am zweckfreien Experimentieren; der Trieb nach Selbstausdruck – d. h. nach direktem, spontanem Ausdruck vorhandener Gefühle; der Emanzipationstrieb – also das Bedürfnis nach Selbstbestimmung.

Wenn all diese Triebe und Bedürfnisse nicht oder nicht zur rechten Zeit befriedigt werden, wenn diese als lebensnotwendig erwarteten Verbindungen nicht zustande kommen, dann bleibt beim hilflosen und allein gelassenen Kleinkind das Fühlen unvollständig. Der resultierende Schmerz wird weitgehend verdrängt.

Die zweite Stufe, die latente Angst und eine generelle Blockierung, die eben genau hieraus entsteht, sind an die Stelle der Triebäußerung getreten. So entstehen Muster und Programme zur Angstabwehr und außer-dem zahlreiche Kompensierungen im eigenen Verhalten; und wenn das alles nicht hilft müssen Psychopharmaka her (diese können ihren Sinn haben, werden inzwischen gleichwohl viel zu schnell verschrieben). Letztlich geht es um die verzweifelte Suche nach Heilung bzw. Linderung der dauerhaft vorhandenen inneren Spannung.

Auch das Sich-klein-machen und die Unfähigkeit, sich selbst etwas zuzutrauen, sind letztlich eine solche Abwehr. Die resultierenden Abwehrstrategien sind also die eigentliche Krux und sie verstärken permanent den toxischen Angstzyklus. Angst ist zu einem Tabu geworden, und es ist die Angst vor der Angst, die uns die Lebensenergie abschnürt und zu dauerhaftem unterschwelligem Leiden führt. Aber, nein, das Leben war nicht als Veranstaltung gemeint, in der ununterbrochen gelitten wird.

WIEDERGEGWINNUNG DER LEBENS-FREUDE

Wir können unsere Freiheit zurückgewinnen. Es gilt, sich dem zu stellen, was die Angst – bzw. die Angst vor der Angst – wie unter einem muffigen Tuch zu schützen sucht. In langen Zeiträumen hat sich die Angst auch neurologisch tief in uns eingegraben und löst über die sogenannte Amygdala (eine Art Vorfilter-Einheit im Hirn) regelmäßig Alarm im Nervensystem aus, was bis zu Panikattacken reichen kann.

Ansätze und Methoden wie etwa der sogenannte Emotions-Code und die Introvison, ganz besonders jedoch EMDR sind sehr gut dazu geeignet, zum Kern von alledem vorzudringen, eben diesen Alarm zu stoppen und die Gründe für die Ängste vor der Angst an die Oberfläche zu holen. Angst kommt von „eng“ und so kann – endlich – alles wieder weiter werden.

Zwei weitere Dinge dürfen sich dann (wieder) entwickeln: Zum einen das Zutrauen in sich selbst, Probleme und Themen im eigenen Leben zu lösen – und das in der Harmonie aller Anteile. So entsteht „Kohärenz“. Diese wird erzeugt, wenn Denken, Fühlen und Handeln gut und stimmig zueinander passen sowie gut miteinander verbunden sind. Der Hirnforscher Dr. Gerald Hüther hat es so ausgedrückt: Es gilt unsere „Kohärenzwiederherstellungskompetenz“ wieder zu finden – das ist dann ein Weg raus aus der Angstabwehr bzw. zu vielen Sorgen und hinein in ein Glücklich- bzw. „in der Mitte“ sein – eines, das mehr von einer heiteren Gelassenheit als von einer vorübergehenden Euphorie getragen wird. Zum anderen führt das mutige Anschauen der Angst zu vorher kaum gekannter Klarheit und Präsenz. Das (wirkliche) Leben ist eine Veranstaltung mit Anwesenheitspflicht, und die wieder gewonnene Angewundenheit führt genau dazu. So gelingt es, sich von der Anhänglichkeit an die Ketten, die uns binden, zu befreien. Und es entsteht grundlose, pure Lebensfreude.



Hermann Häfele unterstützt praxisorientiert Menschen darin, ihren Roten Faden zu finden und in ihrer persönlichen Selbstentfaltung mit kraftvollem Coaching bei Ängsten, zum Thema Kommunikation oder beim Wunsch zu beruflichem Neuanfang. Infos unter www.roter-faden-coaching.de oder hh@roter-faden-coaching.de



Vera Bartholomay

BERÜHRUNG – WARUM WIR SIE MEHR DENN JE BRAUCHEN

Eine Berührung tut uns in der Regel einfach gut, das wissen wir wohl alle. Wir trösten Kinder, die sich wehtun, spontan mit einer Berührung der schmerzenden Körperstelle. Wir nehmen Menschen in den Arm, wenn sie traurig sind. Eine liebevolle Berührung schafft fast immer Nähe und stärkt uns, wenn das Leben uns vor besondere Herausforderungen stellt.

HAT DIE PANDEMIE EINE KLEINE BERÜHRUNGSSTÖRUNG GEBRACHT?

In den letzten Jahren hatten wir notgedrungen ein ungewöhnliches Verhältnis zu Berührungen entwickelt, und so manche von uns kommen nicht mehr ganz zurück in einen sorglosen Umgang damit. Dürfen wir jemandem die Hand geben oder gar umarmen zur Begrüßung? So ein kleines Zögern erleben wohl einige immer noch.

Dabei brauchen wir nach diesen verstörenden Jahren mehr denn je Berührungen. Nicht nur die großen Liebesberührungen, sondern auch die kleinen Berührungsgesten im Alltag – mit Freunden, mit Menschen, die uns sympathisch sind, vielleicht auch, wenn jemand etwas Trost braucht. Wir müssen wieder eng zusammenrücken – nicht nur als Begriff im übertragenden Sinne – sondern gelegentlich durchaus körperlich. Und über die Berührung können

wir vielleicht gar ein Stück Heilung erfahren. Mit der körpertherapeutischen, energetischen Methode „Heilsame Berührung“ gibt es eine professionelle Berührung, die in die Tiefe geht, da diese Art der energetischen Berührung den ganzen Menschen wahrnehmen möchte – mit allen Gefühlen, Erfahrungen und körperlichen Herausforderungen. Diese absichtslose und nicht fordernde Berührung während einer Behandlung löst immer wieder tiefe Gefühle aus. Als moderne Form des klassischen Handauflegens basiert diese bodenständige und alltagstaugliche Methode auf eine Fähigkeit, die wir alle in uns tragen und ein Wissen, das ganz leicht wieder aktiviert werden kann. Wir können alle heilsam berühren.

WAS GESCHIEHT BEI EINER BERÜHRUNG?

Durchschnittlich 1,7 Quadratmeter Haut umgeben unseren Körper. Jede Berührung wird sofort über fünf Millionen Sinneszellen an das Gehirn gemeldet. Der Tastsinn ist unser größtes Wahrnehmungssystem. Was während einer Berührung körperlich mit uns geschieht, ist ein so komplexer Vorgang, dass er nicht in allen Einzelheiten analysiert werden kann. Aber man weiß, dass eine enorm große Informationsmenge über die Haut vermittelt wird.

Und Informationen, die über die Haut kommen, können nicht ausgeschaltet werden. Wir können die Augen schließen und die Ohren zustöpseln, aber nie die Haut „ausblenden“, nicht einmal im Schlaf.

BERÜHRUNG IST UNSERE ERSTE SPRACHE

Ausreichend Berührung in den prägenden ersten Jahren eines Kindes hat vermutlich großen Einfluss auf die Entwicklung von Intelligenz und Denkvermögen. Studien haben aber auch für das Erwachsenenalter ergeben, dass man beispielsweise nach Massagen schneller und genauer Mathematikaufgaben lösen kann. Sogar bei Alzheimerpatienten konnte nach Massagen eine bessere Gedächtnisleistung nachgewiesen werden.

Außerdem vermutet man, dass Berührung entscheidend für die Entwicklung einer sozialen Kompetenz ist, indem wir uns über unsere Hautgrenzen als individuelle Wesen begreifen und als solche mit anderen Menschen interagieren können.

BERÜHRUNG IST ÜBERLEBENSWICHTIG

Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Frage, warum Berührung so wichtig ist. So wurde festgestellt, dass Berührung die Ausschüttung von schädlichen Stresshormonen bremst und stattdessen eine erhöhte Produktion des Oxytocins anregt. Dieses »Hormon der Nähe« oder »Liebeshormon« wirkt beruhigend, reduziert Ängste und hat sogar eine stimmungsaufhellende Wirkung. Außerdem lindert es Schmerzen, regt Wachstumsprozesse an, löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und erhöht die Lernfähigkeit.

Entscheidend zu diesen Erkenntnissen hat die schwedische Ärztin und Professorin für Physiologie Kerstin Uvnäs-Moberg beigetragen. Sie entdeckte früh die Bedeutung von Oxytocin und hat eine große Zahl wissenschaftlicher Studien zu diesem Thema durchgeführt. Ursprünglich war dieses Hormon „nur“ als Stillhormon bekannt. Messungen zeigten, dass bei stillenden Frauen die Berührung der Brust durch ihr Baby eine starke Ausschüttung von Oxytocin zur Folge hatte. Mittlerweile weiß man, dass dieses Hormon noch viel mehr kann. Professorin Uvnäs-Moberg ist davon überzeugt, dass es unabdingbar für die Entwicklung und Festigung von Beziehungen beziehungsweise die Bindung ist. Oxytocin fördert die Offenheit und das Vertrauen zwischen Menschen.

Übrigens ist nicht nur die reine Berührung an sich entscheidend. Sogar die Streichelfrequenz spielt eine Rolle. Ideal ist eine Häufigkeit von circa vierzigmal in der Minute – das ist die Geschwindigkeit, mit der wir instinktiv ein Kind oder ein Haustier streicheln. Ein Zufall?

Dr. Martin Grunwald ist einer der führenden Forscher im Bereich Tastsinn. Er leitet das Haptik-Forschungslabor am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Universität in Leipzig. Grunwald berichtet von Experimenten, in denen kleine Rattenbabys von ihren Müttern getrennt wurden. Nachdem sie die mütterlichen Liebkosungen nicht mehr erhalten hatten, drosselten die Rattenbabys sofort die Produktion der Wachstumshormone. Sobald die Wissenschaftler das liebkosende „Ablecken“ durch die Rattenmutter aber durch Streicheln mit einem nasen, weichen Pinsel ersetzt hatten, stieg die Zahl der Wachstumshormone wieder an. Wenn die Berührung ganz ausfiel, entwickelten sich weder Gehirn noch Körper normal weiter.

In den USA hat man bereits vor vielen Jahren herausgefunden, dass frühgeborene Babys weniger Stressreaktionen zeigen, ruhiger schlafen und schneller zunehmen, wenn sie regelmäßig berührt und gestreichelt werden. Aus diesem Grund hat man die sogenannte »Kängurumethode« entwickelt, bei der die Babys stundenlang nackt auf dem Bauch der Mutter oder des Vaters liegen. Dadurch sinkt die Herzfrequenz, die Babys entspannen tiefer und atmen ruhiger. Das sind wohl mehr als genügend Gründe, sich selbst und anderen mehr Berührung zu schenken?

Vera Bartholomay ist Autorin und Seminarleiterin für die körpertherapeutische Methode „Heilsame Berührung“. Sie bildet bundesweit Therapeut/-innen und Lehrer/-innen aus. Ihre Bücher: „Heilsame Berührung von Körper, Herz und Seele“, „Herzen berühren – Sehnsucht nach tiefen Begegnungen“ und „Projekt Sehnsucht – ein Mutmachbuch für alle, die von der Selbstständigkeit träumen“.
www.vera-bartholomay.com



Vera Bartholomay:
„Heilsame Berührung von Körper, Herz und Seele“, LebensGut Verlag, 2023

Quellenangaben für den Artikel:
Martin Grunwald, Martin: „Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können“, Droemer Verlag, 2017 || Martin Grunwald: „Gefühlte Welten“, in Gehirn und Geist 3/2004 || Uvnäs-Moberg, Kerstin: „Oxytocin, das Hormon der Nähe“, Springer Spektrum, 2016



Bianka Maria Seidl

EMOTIONALE SCHATTEN UND DER WEG INS LICHT

Wie das Erkennen und Lösen
verdrängter Gefühle
zu einem authentischen, freien
und erfüllten Leben führt

Die gegenwärtigen Umbrüche in unserer Welt bringen nicht nur äußere Veränderungen, vielmehr rufen sie auch unterdrückte Emotionen in vielen Menschen hervor. Als spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln begegne ich täglich den Auswirkungen dieser verdrängten Gefühle bei meinen Klientinnen. Viele von ihnen haben zahlreiche Methoden ausprobiert, dennoch fühlen sie sich innerlich nicht frei. Diese Erfahrungen spiegeln ein tieferes Verständnis wider, wie stark verdrängte Emotionen das Streben nach einem authentischen und erfüllten Leben beeinflussen.

Die aktuelle Dynamik in unserer Welt und meine Erfahrungen mit Menschen auf ihrem Entwicklungsweg unterstreichen die Dringlichkeit dieses Themas. Durch meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen dazu, wie verdrängte Gefühle unsere Realität beeinflussen, möchte ich eine Brücke zu den Lesern schlagen. Diese Brücke ist eine Einladung, gemeinsam einen Raum zu schaffen, in dem ein größeres Verständnis entsteht, wie die Befreiung von unterdrückten Emotionen möglich werden kann – für ein authentisches, freies und schöpferisches Leben.

In unserer tiefsten Sehnsucht nach einem Leben, das von Authentizität und Freiheit geprägt ist, öffnen sich die Pforten zu einer Reise der Selbstentdeckung. Hierbei erkunden wir eingehend, wie verdrängte Gefühle subtile, aber mächtige Barrieren errichten, die das persönliche Wachstum behindern. Diese Sehnsucht treibt uns dazu an,

tiefer zu graben, hinter die Kulissen unseres emotionalen Innenlebens zu schauen und die Ursachen und versteckten Potenziale jener Gefühle zu erkennen, die im Schatten – im Unterbewusstsein – verborgen liegen. Die Integration dieser Gefühle in unser Bewusstsein dient letztendlich unserer Ganzwerdung und einem Gefühl des im Einklang zu sein mit sich selbst und der Welt.

Dieser Artikel ist ein leidenschaftlicher Aufruf an die Leserinnen und Leser, sich mutig auf den inneren Weg der Selbstbefreiung zu begeben. Die uns innewohnende Sehnsucht nach Authentizität und Freiheit ist der Kompass, der uns durch die manchmal herausfordernde, aber gleichzeitig befreiende Expedition leitet. Hier geht es nicht nur um das Streben nach einem authentischen Leben, sondern auch um den Wunsch nach Befreiung von den Fesseln der verdrängten Gefühle aus der Vergangenheit, die uns im Unklaren darüber lassen, wer wir wirklich sind.

Möge das Verständnis, das die Leserinnen und Leser gewinnen, der erste Schritt in ein neues Lebenskapitel sein, ein Versprechen von größerer innerer Freiheit und Authentizität, das darauf wartet, von jedem Leser persönlich eingelöst zu werden. Es ist die innere Flamme, die darauf brennt, die Dunkelheit der verdrängten Gefühle zu erleuchten und den Weg zu einer tiefen Selbstverbindung zu ebnet. So öffnen wir die Tür zu einem Leben, das nicht nur oberflächlich authentisch erscheint, sondern tief in der Wahrheit unseres wahren Selbst verankert ist.

ANALYSE DER AKTUELLEN SITUATION

Der Ursprung von 90 % unserer Probleme liegt in unserer Herkunft und den Erfahrungen, die wir dort gemacht haben. Diese prägen uns tief und beeinflussen unser Erwachsenenleben. Verletzende Erfahrungen aus der Kindheit werden oft verdrängt, doch dies führt zu einer unbewussten Belastung im Erwachsenenalter. Die Abkopplung von eigenen Bedürfnissen und das Flüchten ins übermäßige Denken schaffen eine Unausgewogenheit in unserem System.

Die Überbewertung des Intellekts in unserer Gesellschaft führt dazu, dass viele Menschen den Bezug zu ihrem Körper und ihrer seelischen Verfassung verlieren. Unangenehme Gefühle werden durch Aktivitäten oder Suchtmittel verdrängt. Dieser Weg der Selbstbetäubung verhindert jedoch wahre innere Freiheit. Die Lösung liegt darin, sich den verdrängten Gefühlen zu stellen und ihre Ursachen in der frühen Kindheit zu erforschen.

*Traumatische Erfahrungen,
die als Kind nicht bewältigt
werden konnten, führen zu Selbst-
betäubung und einer Trennung
von sich selbst.*

Auch wenn der ursprüngliche Schmerz nicht mehr bewusst gefühlt wird, sind diese Gefühle im Emotionalkörper gespeichert und beeinträchtigen Psyche und Organismus. Trotz intensiver Bemühungen bleibt bei vielen Menschen ein spürbares Defizit, das die volle Entfaltung der Potenziale behindert.

Verdrängte Gefühle beeinflussen verschiedene Lebensbereiche. Der Selbstwert ist meist geschwächt, und es besteht ein Mangelbewusstsein. Lebensfreude und Lebendigkeit werden gedämpft, der authentische Selbstausdruck gehemmt. Das Streben nach Potenzialentfaltung und Erfüllung wird durch verdrängte Gefühle begrenzt. Beziehungen leiden, da tiefsitzende Emotionen den Raum für Liebe und Verständnis einengen. Der Bereich Wohlstand und Gesundheit wird ebenfalls unbewusst von verdrängten Gefühlen beeinflusst.

Die gründliche Analyse des Ist-Zustands ist keine Verurteilung, sondern eine Einladung zum Verständnis. Die Auseinandersetzung mit verdrängten Gefühlen ist nicht nur wünschenswert, sondern entscheidend für ein wirklich erfülltes Leben.

VISION EINES ERFÜLLTEN LEBENS

Was braucht es, dass wir uns erfüllt im Einklang mit uns selbst und der Welt zu erfahren?

- Auf der körperlichen Ebene bedeutet das Gesundheit und Genuss.
- Auf der mentalen Ebene bedeutet es Frieden.
- Auf der emotionalen Ebene bedeutet es Freude, Liebe und Mitgefühl.
- Und auf der spirituellen Ebene bedeutet es Seligkeit und Ekstase.

Die Vision eines erfüllten Lebens entsteht durch die Befreiung von unterdrückten Emotionen, durch das Lösen aus der inneren Erstarrung. Ein tieferer Blick auf die Bedeutung dieser Befreiung offenbart einen Weg zu Selbstverwirklichung, sowie persönlichem und spirituellem Wachstum.

Haben wir uns im blockierten Zustand ständig an allem gestoßen, so treiben wir jetzt inmitten des Flusses des Lebens, lassen uns von ihm tragen und genießen die Lebensreise. Unsere Sinne nehmen die Schönheit der Welt wahr, unser Herz bezeugt Dankbarkeit für die Schätze und Kostbarkeiten, die uns das Leben und die Erde tagtäglich schenken. Immer wieder aufs Neue.

Wir achten die Rhythmen des Lebens und bringen uns und unsere Lebenssituation in Einklang damit. Wir vernehmen die leisen Weisungen unserer inneren Autorität – unserer Seele – und folgen den intuitiven Impulsen. Wir ehren das Leben als ein heiliges Geschenk und erkennen uns im Spiegel unseres Gegenübers – erkennend – akzeptierend und mitfühlen. Wir übernehmen die volle Verantwortung für unser Leben, unsere Gefühle und Gedanken und unsere Entscheidungen und Handlungen. Wir verwirklichen uns selbst im Einklang mit dem Inkarnationsplan unserer Seele. Wir haben gelernt, Gefühle zu fühlen und mit Gedanken schöpferisch umzugehen, statt uns denken zu lassen. Wir wurzeln tief im eigenen Sein, fühlen uns verbunden mit dem Leben, der Schöpfung und allem Lebendigen.

DREI LÖSUNGSWEGE ZUR BEWÄLTIGUNG VERDRÄNGTER GEFÜHLE

Es gibt verschiedene transformative Ansätze, um verdrängte Gefühle zu bewältigen. Körperarbeit, Innere-Kind-Arbeit und Schamanische Ahnenarbeit sind Methoden, die eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit unbewussten Emotionen ermöglichen. Durch die Integration dieser Ansätze kann eine ganzheitliche Annäherung an die Ursachen verdrängter Gefühle erfolgen, Schicht für Schicht können Menschen so näher an ihre authentische Natur gelangen und blockierte Energien im Emotionalkörper sowie im physischen Körper freisetzen.

1. KÖRPERARBEIT – LÖSUNG ÜBER DEN KÖRPER

Moderne Körpertherapien gehen davon aus, dass verdrängte Gefühle im Körper gespeichert sind und durch gezielte Bewegungen oder Atemübungen aufgelöst werden können. Der Ansatz hier ist, nicht nur auf der mentalen Ebene zu arbeiten, sondern den Körper aktiv einzubeziehen. Die Integration von Körperarbeit ermöglicht eine tiefgehende Verbindung mit den im Körper gespeicherten Emotionen. Mögliche Körpertherapien sind zum Beispiel Feldenkreis, Rolfing, Rebalancing und die Alexandertechnik.

2. INNERE-KIND-ARBEIT – LÖSUNG ÜBER DAS FÜHLEN

Die Arbeit mit dem „Inneren-Kind-Anteil“ zielt darauf ab, verletzte Anteile zu integrieren und zu heilen. Viele Menschen tragen ein verletztes Inneres Kind in sich, das sich in Form von Unlust, Einsamkeit, dem Gefühl nicht liebenswert zu sein und unerfüllten Bedürfnissen zeigt. Die bewusste Reflexion und Erkenntnis der Muster aus der Kindheit ermöglichen eine Rückkehr zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit. Es ist wichtig, hier nicht nur auf der kognitiven Ebene zu arbeiten, sondern tiefe emotionale Erfahrungen zuzulassen.

3. SCHAMANISCHE AHNENARBEIT - LÖSUNG VON ERERBTEN GEFÜHLEN

Die Schamanische Ahnenarbeit geht davon aus, dass Erfahrungen der Vorfahren sieben Generationen lang Wirkung zeigen. Diese Methode deckt schmerzhaft Erfahrungen der Vorfahren auf und transformiert sie. Neben der Befreiung von ererbten, belastenden Gefühlen aktiviert diese Arbeit auch die Stärken der Vorfahren, was zu mehr Halt und Sicherheit im eigenen Leben führen kann. Hier wird eine spirituelle Dimension einbezogen, die über individuelle Erfahrungen hinausgeht.

WARUM MANCHE METHODEN NICHT HELFEN

Es empfiehlt sich, diese drei Wege zu verbinden, da sie unterschiedliche Aspekte ansprechen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Gefühle und spirituelle Dimensionen einbezieht, kann effektiver sein. Manchmal reicht es nicht aus, nur auf einer Ebene, sei es kognitiv oder emotional, zu arbeiten. Es braucht eine Verbindung verschiedener Methoden, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

MUT ZUR KONFRONTATION MIT DEN EIGENEN GEFÜHLEN

Den Mut zur Konfrontation mit den eigenen Gefühlen zu finden, bedeutet, sich nach innen zu wenden statt im Außen nach Lösungen zu suchen. Wenn äußere Ereignisse „triggern“, gilt es die Verantwortung für die entstehenden Gefühle zu übernehmen, sie anzunehmen und bewusst zu fühlen – egal, ob es sich dabei um Ärger, Scham, Trauer,

Wut oder ein anderes Gefühl handelt. Die Entscheidung, ob wir wieder das alte Opfer-Täter-Spiel spielen, liegt bei uns.

Fragen wir uns in solchen Momenten, warum uns das Ereignis so stark bewegt. Gehen wir dann tiefer und erkunden wir, woher es stammt und welche alten Muster es aktiviert. Indem wir diese Gefühle annehmen, statt sie zu verdrängen, lösen wir sie auf, wir verdauen sie sozusagen. Dieser Prozess klärt den Emotionalkörper, erhöht unsere Schwingung und lässt Leichtigkeit, Lebensfreude und Dankbarkeit in unser Leben einziehen.

Die innere Entwicklung zur Selbstbefreiung erfordert Mut und Selbstgewahrsein. Akzeptieren wir uns, ohne Druck auszuüben. Stehen wir zu den „unangenehmen“ Gefühlen, fühlen wir sie bewusst, bis sie sich wandeln. Akzeptanz ist der erste Schritt zur Entspannung von Geist und Körper. Auf diese Weise eröffnen sich uns neue Perspektiven.

*Das tägliche Mantra könnte lauten:
„Ich nehme mich an so wie ich bin
und Sorge liebevoll für mich.“*

Dankbarkeit öffnet das Herz und hebt unsere Schwingung an. Handeln wir aus der Freude am Tun heraus und kreieren wir ein Bild von einem Leben, in dem unser Gefühlsausdruck frei und lebendig ist, und leben wir wieder aus dieser grundlosen Freude am Sein heraus.



Bianka Maria Seidl ist spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln, Expertin für Ahnenarbeit, Seminarleiterin und Buch-Autorin. Seit über 30 Jahren ist sie als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie langjährig als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig.

Seit 2012 betreibt sie eine eigene Beratungspraxis, wo sie diverse Mentoring-Programme, Live-Aufstellungen und eine Ausbildung in der Ahnenarbeit anbietet – in Präsenz und auch online. Sie hilft Menschen 40+, ihre Wurzeln zu klären und zu stärken, den Weg zu ihrer Berufung frei zu machen und damit sowohl Erfolg als auch Erfüllung – privat wie auch beruflich – zu erlangen.

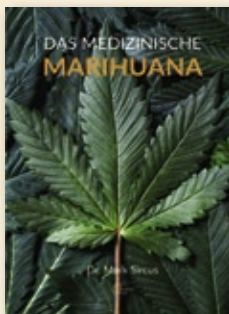
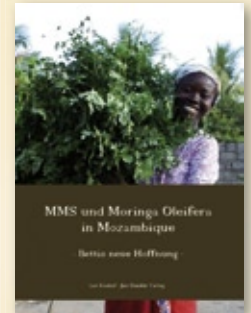
Weitere Infos auch zu „Live-Aufstellungen der 7. Generation“ finden Sie auf Ihrer Webpräsenz www.biankaseidl.de

Bücher im Jim Humble Verlag

... für ein
besseres Leben





2023/11
NEU
erschienen



JIM
HUMBLE
VERLAG

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.

 www.jimhumbleverlag.com
 info@jimhumbleverlag.com



Rainer Taufertshöfer

ZWISCHEN QUANTEN UND KOSMOS: EINE REISE DURCH BEWUSSTSEIN UND STERBEN

Die Verschmelzung von Wissenschaft und Spiritualität im Licht der
Forschungen von Elisabeth Kübler-Ross und vedischer Weisheit

Das menschliche Bewusstsein ist ein Mysterium, das Wissenschaftler, Philosophen und spirituelle Lehrer seit Jahrhunderten zu entschlüsseln versuchen. Während die wissenschaftliche Gemeinschaft immer mehr Fortschritte in der Erforschung des Gehirns und seiner Funktionen macht, bieten spirituelle Traditionen eigene, tiefgreifende Einsichten in die Natur des Bewusstseins und seine Fähigkeit zur Transzendenz. Dieser Artikel zielt darauf ab, eine Brücke zwischen diesen beiden Welten zu schlagen, indem er wissenschaftliche Erkenntnisse mit spirituellen Prinzipien verbindet, um ein umfassenderes Verständnis des Bewusstseins und seiner Potenziale zu erlangen.

DEFINITION VON BEWUSSTSEIN

Bewusstsein ist ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das sich nicht leicht in eine einzige Definition fassen lässt. In der einfachsten Form kann es als die Fähigkeit eines Organismus beschrieben werden, seine Umwelt wahrzunehmen, auf sie zu reagieren und innere Erlebnisse zu haben. In einem erweiterten Verständnis umfasst das Bewusstsein auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur Planung, zur Entscheidungsfindung und zur Erfahrung von Emotionen und Gedanken.

In der spirituellen Tradition, insbesondere in der vedischen Philosophie, wird das Bewusstsein als die unveränderliche, ewige Essenz des Selbst betrachtet, die über den physischen Körper hinausgeht. Diese Sichtweise eröffnet die Möglichkeit der Transzendenz und der Überwindung des Samsara, des Kreislaufs von Geburt und Tod.

AKTUELLER STAND DER BEWUSSTSEINS- FORSCHUNG

Die moderne Bewusstseinsforschung ist ein interdisziplinäres Feld, das Erkenntnisse aus der Psychologie, Neurowissenschaft, Philosophie und sogar der Quantenphysik einbezieht. In den letzten Jahren hat es signifikante Fortschritte in der Erforschung der neuronalen Korrelate des Bewusstseins gegeben, insbesondere durch den Einsatz von bildgebenden Verfahren wie fMRT und EEG.

Gleichzeitig gibt es immer mehr Forschungen, die sich mit außergewöhnlichen Zuständen des Bewusstseins beschäftigen, wie sie in Meditation, Trance oder Nahtoderfahrungen erlebt werden. Die Arbeit von Elisabeth Kübler-Ross, die wir im weiteren Verlauf dieses Artikels diskutieren werden, stellt in diesem Kontext einen wichtigen Beitrag dar.

Die Quantenphysik bietet ebenfalls faszinierende Einblicke, insbesondere im Hinblick auf die Rolle des Beobachters und die Möglichkeit, dass Bewusstsein nicht nur ein Produkt der Materie ist, sondern auch eine grundlegende Eigenschaft des Universums sein könnte.

In der spirituellen Forschung, insbesondere im Kontext der vedischen Tradition, wird das Bewusstsein als transzendente Realität betrachtet, die unabhängig von der materiellen Welt existiert. Diese Perspektive bietet eine andere Dimension der Bewusstseinsforschung, die das Potenzial hat, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu ergänzen und zu erweitern.

ELISABETH KÜBLER-ROSS UND DIE STERBEFORSCHUNG

Elisabeth Kübler-Ross war eine schweizerisch-amerikanische Psychiaterin und Autorin, die als Pionierin auf dem Gebiet der Sterbeforschung und Palliativmedizin gilt. Sie wurde vor allem durch ihr Buch „On Death and Dying“ bekannt, in dem sie die fünf Phasen des Sterbens beschreibt. Ihre Arbeit hat nicht nur die medizinische Gemeinschaft, sondern auch die breite Öffentlichkeit tief beeinflusst und dazu beigetragen, das Tabu um das Thema Tod zu brechen.

Kübler-Ross hat auch experimentelle Forschung betrieben, insbesondere im Bereich der außerkörperlichen Erfahrungen und Nahtoderfahrungen. Ihre Arbeit in diesem Bereich ist weniger bekannt, aber nicht weniger bedeutsam, da sie die konventionellen Vorstellungen von Leben, Tod und Bewusstsein herausfordert.

ANALYSE IHRES EXPERIMENTS UND DER AUSSERKÖRPERLICHEN ERFAHRUNG

Elisabeth Kübler-Ross unternahm ein mutiges Experiment, bei dem sie mithilfe iatrogenen Mittel eine außerkörperliche Erfahrung machte. Dieses Experiment wurde in einem wissenschaftlichen Kontext durchgeführt und von skeptischen Forschern überwacht, was seiner Glaubwürdigkeit zusätzliches Gewicht verleiht.

Interessant ist, dass Kübler-Ross während ihrer außerkörperlichen Erfahrung das Wort "SHANTI NILAYA" wahrnahm, obwohl sie keine direkte Verbindung zu Indien oder der vedischen Philosophie hatte. Dies könnte als Hinweis auf die universelle Natur des Bewusstseins und seine Fähigkeit zur Transzendenz interpretiert werden.

Noch bemerkenswerter ist, dass sie nach ihrer Rückkehr in den physischen Körper eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustands feststellte. Dies wirft spannende Fragen über die Wechselwirkung zwischen Bewusstsein

und Körper auf und bietet mögliche Anknüpfungspunkte für die Integration von wissenschaftlichen und spirituellen Ansätzen in der Medizin.

In der vedischen Tradition wird die Möglichkeit, durch bewusste Ausrichtung des Geistes transzendente Zustände zu erreichen, ausführlich diskutiert. Kübler-Ross' Erfahrungen könnten in diesem Licht als empirische Bestätigung dieser alten Weisheiten gesehen werden.

VEDISCHE WEISHEIT UND TRANSCENDENZ

Die vedische Tradition ist eine der ältesten spirituellen Traditionen der Welt und hat ihren Ursprung im alten Indien. Die Haupttexte dieser Tradition sind die Veden, die eine Vielzahl von Hymnen, Ritualen und philosophischen Diskussionen enthalten. Neben den Veden gibt es weitere wichtige Schriften wie die Upanishaden, die Bhagavad Gita und die Puranas, die tiefgreifende Einsichten in die Natur des Bewusstseins, des Selbst und des Universums bieten.

In der vedischen Philosophie wird das Bewusstsein als Atman bezeichnet, die ewige Seele, die unveränderlich und unsterblich ist. Der Atman ist der wahre Kern des Selbst, der über den physischen Körper und den Geist hinausgeht. Die vedische Tradition lehrt, dass der Atman mit dem Brahman, der ultimativen Realität oder dem göttlichen Prinzip, identisch ist.

DIE BEDEUTUNG DER TRANSCENDENZ IM VEDISCHEN KONTEXT

Transzendenz ist ein zentrales Konzept in der vedischen Philosophie und bezieht sich auf die Fähigkeit des Bewusstseins, die materielle Welt zu überschreiten und in die spirituelle Realität einzutreten. Dies wird oft als die Überwindung des Samsara beschrieben, des endlosen Kreislaufs von Geburt, Tod und Wiedergeburt.

Die vedischen Texte bieten verschiedene Methoden und Praktiken an, um diesen Zustand der Transzendenz zu erreichen, darunter Meditation, Mantra-Rezitation und beispielsweise das selbstlose Handeln (Karma Yoga). Ein wichtiger Aspekt der Transzendenz im vedischen Kontext ist die Ausrichtung des Bewusstseins auf ein höheres Ziel oder Prinzip, oft personifiziert als eine Form des Göttlichen wie Krishna.

Die Erfahrungen von Elisabeth Kübler-Ross könnten in diesem Kontext als eine moderne, empirische Bestätigung der vedischen Prinzipien der Transzendenz gesehen werden. Ihre außerkörperliche Erfahrung und die daraus resultierenden physischen und spirituellen Erkenntnisse bieten eine faszinierende Parallele zu den alten vedischen Weisheiten.

DIE KRAFT DER ÜBERZEUGUNG

Überzeugungen sind mächtige psychologische Kräfte, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Sie können sowohl befreiend als auch einschränkend wirken, je nachdem, welche Art von Überzeugungen wir pflegen. In der Psychologie wird oft betont, wie bestimmte Überzeugungen das Selbstwertgefühl stärken und zur Bewältigung von Herausforderungen beitragen können.

Im spirituellen Kontext nehmen Überzeugungen eine noch tiefere Dimension an. Sie können als Wegweiser dienen, die uns auf unserer spirituellen Reise leiten. Starke Überzeugungen in spirituelle Prinzipien oder Praktiken können das Bewusstsein in höhere Zustände der Klarheit und Transzendenz versetzen.

FALLBEISPIELE UND EMPIRISCHE DATEN

Elisabeth Kübler-Ross bietet ein eindrucksvolles Beispiel für die Kraft der Überzeugung. Ihre feste Überzeugung in die Möglichkeit einer außerkörperlichen Erfahrung ermöglichte es ihr, tiefgreifende Erkenntnisse zu gewinnen, die sowohl ihr eigenes Leben als auch das Verständnis von Leben und Tod im Allgemeinen bereichert haben. Ihre Überzeugung wirkte als Katalysator, der ihr die notwendige psychologische und spirituelle Stärke gab, um in unbekannte Gebiete des Bewusstseins vorzudringen.

Es gibt auch empirische Daten, die die Kraft der Überzeugung untermauern. Studien in der Psychologie haben gezeigt, dass positive Überzeugungen und Erwartungen die Wahrscheinlichkeit von erfolgreichen Behandlungsergebnissen in der Medizin erhöhen können. In der spirituellen Forschung gibt es zahlreiche Berichte von Menschen, deren tiefe Überzeugungen in spirituelle Prinzipien zu Erfahrungen der Transzendenz und sogar zu physischen oder psychischen Heilungen geführt haben.

ZIELSETZUNG UND AUSRICHTUNG DES BEWUSSTSEINS

Die Ausrichtung des Bewusstseins auf ein klares Ziel oder einen bestimmten Fokus ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg in vielen Lebensbereichen, sei es in der Wissenschaft, in der Kunst oder in der spirituellen Praxis.

Ein klar definiertes Ziel bietet eine Richtung und einen Sinn, der die Energie und die Aufmerksamkeit bündelt.

In der vedischen Philosophie wird dies oft als „Sankalpa“ bezeichnet, eine feste Absicht oder Entschlossenheit, die als Katalysator für die Verwirklichung höherer Ziele dient.

PRAKTISCHE ANWENDUNGEN UND FALLSTUDIEN

Elisabeth Kübler-Ross' Experiment mit außerkörperlichen Erfahrungen ist ein eindrucksvolles Beispiel für die Macht der Zielsetzung und der Ausrichtung des Bewusstseins. Sie hatte ein klares Ziel vor Augen und programmierte sich selbst, um dieses Ziel zu erreichen. Ihre feste Absicht ermöglichte es ihr, Barrieren zu überwinden und tiefgreifende Erkenntnisse zu gewinnen.

In der wissenschaftlichen Forschung gibt es zahlreiche weitere Beispiele, die die Bedeutung eines klaren Ziels oder Fokus unterstreichen. Forscher, die mit einer klaren Hypothese und einem gut definierten Forschungsziel arbeiten, sind oft erfolgreicher in der Erkenntnisgewinnung als jene, die ohne klare Ausrichtung forschen.

Auch in der spirituellen Praxis zeigt sich die Bedeutung der Zielsetzung. Traditionelle Praktiken wie Meditation oder Mantra-Rezitation erfordern eine klare Ausrichtung des Bewusstseins, um effektiv zu sein. Viele spirituelle Lehrer betonen die Bedeutung der „Einpunktigkeit des Geistes“ als Voraussetzung für tiefere Zustände der Meditation und Transzendenz.

ÜBERWINDUNG DES SAMSARA

In der vedischen Philosophie bezeichnet Samsara den endlosen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt, der durch das Gesetz des Karma angetrieben wird. Dieser Kreislauf ist geprägt von Leid und Unbeständigkeit und wird als eine Art „spirituelle Gefangenschaft“ betrachtet, aus der es zu entkommen gilt. Die Überwindung des Samsara ist daher ein zentrales Ziel in vielen spirituellen Traditionen Indiens, einschließlich des Hinduismus, des Buddhismus und des Jainismus.

Im westlichen Kontext wird der Begriff Samsara weniger häufig verwendet, aber das Konzept eines leidvollen, zyklischen Daseins findet sich in vielen philosophischen und religiösen Traditionen. In der christlichen Tradition beispielsweise ist die Vorstellung einer Erlösung von der Sünde und dem Leid ein zentrales Thema.

STRATEGIEN ZUR ÜBERWINDUNG DES SAMSARA

Es gibt verschiedene Strategien und Pfade, die in den vedischen Schriften zur Überwindung des Samsara vorgeschlagen werden. Dazu gehören:

- Karma Yoga: Der Pfad des selbstlosen Handelns, bei dem man seine Taten ohne Anhaftung an die Früchte ausführt.
- Bhakti Yoga: Der Pfad der Hingabe an eine höhere Macht oder ein göttliches Prinzip.

- Jnana Yoga: Der Pfad der Erkenntnis und des Verstehens der wahren Natur des Selbst und der Realität.
- Meditation und Kontemplation: Techniken zur Beruhigung des Geistes und zur Erreichung höherer Bewusstseinszustände.

Elisabeth Kübler-Ross' Erfahrungen und Forschungen können als eine moderne, empirische Ergänzung zu diesen traditionellen Pfaden gesehen werden. Ihre Arbeit zeigt, dass die Ausrichtung des Bewusstseins auf ein höheres Ziel oder Prinzip, kombiniert mit einer tiefen Überzeugung und einem starken Forschergeist, effektive Strategien zur Überwindung des Samsara sein können.

DIE ESSENZ DES ZIELS

DIE BEDEUTUNG DES NAMENS GOTTES ODER EINES SPEZIFISCHEN ZIELS

In vielen spirituellen Traditionen wird der Name Gottes oder eines höheren Prinzips als ein mächtiges Werkzeug zur Transformation des Bewusstseins angesehen. In der vedischen Philosophie wird beispielsweise gesagt, dass der Name Gottes nicht von seiner Essenz getrennt ist. Dieses Konzept findet sich auch in anderen Traditionen, etwa im Christentum, wo der Name Jesu als heilig und machtvoll betrachtet wird.

Die Ausrichtung des Bewusstseins auf einen solchen Namen oder ein spezifisches Ziel kann als eine Form der „spirituellen Programmierung“ betrachtet werden. Sie ermöglicht es dem Individuum, seine Energie und Aufmerksamkeit in einer Weise zu bündeln, die zur Erreichung höherer Bewusstseinszustände oder zur Überwindung von Hindernissen beiträgt.

ZUSAMMENFÜHRUNG VON WISSENSCHAFT UND SPIRITUALITÄT

Die Schnittstellen zwischen Wissenschaft und Spiritualität sind vielfältig und bieten ein enormes Potenzial für Synergien. Während die Wissenschaft sich auf empirische Daten und objektive Analysen stützt, bietet die Spiritualität ein tieferes Verständnis der subjektiven Erfahrung und des Bewusstseins. Beide können voneinander profitieren: Die Wissenschaft kann durch spirituelle Einsichten neue Forschungsrichtungen erschließen, während die Spiritualität durch wissenschaftliche Methoden ihre Praktiken und Theorien validieren kann.

Quantenphysik und Bewusstseinsforschung sind beispielsweise Bereiche, in denen diese Synergien besonders fruchtbar sein können.

Die Quantenphysik hat bereits gezeigt, dass der Beobachter die beobachtete Realität beeinflusst, ein Konzept, das in vielen spirituellen Traditionen seit Jahrtausenden verankert ist.

Durch die Kombination von Wissenschaft und Spiritualität können wir nicht nur unser Verständnis der Welt erweitern, sondern auch praktische Werkzeuge und Strategien entwickeln, die das menschliche Leben auf tiefgreifende Weise verbessern können.

Dieser Artikel ist ein Auszug aus einem umfassenden Fachartikel, der im Oktober 2023 veröffentlicht wurde. Den vollständigen Artikel finden Sie online auf den Seiten der Deutschen Nationalbibliothek unter folgendem Link: <https://d-nb.info/1307220185/34>.



Rainer Taufertshöfer repräsentiert eine multi-disziplinäre Expertise als eminenten Heilpraktiker, Medizinjournalist, Fachbuchautor und Forscher. Mit mehr als zwanzigjährigem, tiefem Wissen in den Bereichen der Gesundheitswissenschaft und Spiritualität hat er sich als Eigentümer einer spezialisierten Naturheilpraxis für alternative Intensivtherapien einen Namen gemacht. Sein facettenreiches, ganzheitliches Therapiekonzept vereint modernste medizinische Forschung mit der Weisheit traditioneller Heilmethoden und spiegelt die Kompilation eines lebenslangen Studiums wider. Durch seine intensive Forschungsarbeit und scharfsinnigen Analysen hat Taufertshöfer internationales Renommee erlangt. Im November 2023 ist sein Buch „Neue schwarze Salbe“ im Jim Humble Verlag erschienen. Für weitere Informationen besuchen Sie: www.rainer-taufertshoefer-medizinjournalist.de, www.forschungsseminare.de oder rufen Sie an unter: 05536-2353056.

Rainer Taufertshöfer:
Neue schwarze Salbe.
Handbuch: Die (r)evolutionäre Kraft der neuen schwarzen Salbe und ihrer 'Indian Herbs Kapseln' gegen Krebs.
Jim Humble Verlag 11.2023.
Geb. Buch, Hardcover, 200 Seiten. 36,90 Euro
ISBN: 978-90-8879-633-3





Himmliche

Mai/Juni 2024

Allgemeine Trends

Es steht gerade einiges auf dem Spiel – unsere Freiheit, unser Glück, und alles, was uns lieb und teuer ist. Die Karten werden neu gemischt (Stier-Sonne Konjunktion Uranus und Jupiter am 13./18. Mai). Mit etwas Glück erwischen wir einen Joker, um das Blatt zu unseren Gunsten zu wenden.

Der Zorn des Achilles – er geht uns alle an. Unsere Wut und unsere Verletzlichkeit sind der Dauerbrenner dieses Frühjahrs (Widder-Merkur und -Mars Konjunktion Chiron am 7./29. Mai). Schluss mit der Vergeblichkeit unserer Anstrengungen und Kämpfe, sonst platzt uns am Ende doch noch der Kragen. Ein letzter Anlauf noch. Was dann noch immer nicht hinhaut, das können wir getrost abhaken. Manchmal gibt es für uns einfach nichts zu gewinnen, so schmerzhaft dies auch sein mag.

Es zeigt sich zunehmend deutlich, wo wir zu nachgiebig waren (Fische-Saturn wird am Priapus-Pol rückläufig 25./29. Juni). Ermüchterung macht sich breit. Unsere Autorität ist geschwächt. Die Grenzen sind aufgeweicht, weil wir zu viel haben durchgehen lassen. Eigentlich der richtige Moment, uns keinen weiteren Illusionen hinzugeben. Wenn es uns nur nicht so schwerfallen würde, konsequent zu sein.

Spirits

Das Glück scheint uns hold, doch es gibt uns Rätsel auf (Stier-Jupiter Sextil Fische-Neptun 23. Mai). Welche das sind – darauf müssen wir von selbst kommen. Manche Dinge gehen über unseren Verstand. Das macht es erst recht interessant,

insbesondere in spiritueller Hinsicht (Jupiter wechselt am 26. Mai in Zwillinge). Gute Ideen müsste man haben. Kluge Sprüche zu klopfen, reicht bei Weitem nicht. Ein denkender Geist arbeitet nicht, und ein arbeitender Geist denkt nicht, alles klar?

Kommunikation

Es sind unsere Verlustängste, die uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung machen (Merkur wechselt am 15. Mai in Stier, Quadrat Wassermann-Pluto am 17. Mai). Wovor wir uns fürchten, ist nicht immer das, was wir tatsächlich zu befürchten haben. Unser Unglück beruht meist auf irrigen Vorstellungen.

Wo wir in der falschen Währung gerechnet haben, ist Umdenken angesagt. Unsere Gedanken sind nur dann frei, wenn wir nichts zu verlieren haben (Stier-Merkur Konjunktion Uranus am 31. Mai). Es machen sich vor allem solche Ideen bezahlt, die nicht mit dem Herdentrieb konform gehen.

Kaum zu fassen, wie viele Neuigkeiten es gibt (Merkur in Zwillinge ab 3. Juni, Konjunktion Jupiter, Trigon Wassermann-Pluto am 4. Juni). Überall herrscht Rede- und Diskussionsbedarf, und das nicht zu knapp. Doch worauf kommt es an? Während unsere Köpfe heiß laufen, gehen wichtige Informationen womöglich verloren. Nur auf das zu hören, was uns schmeichelt, wäre keine gute Idee (Zwillinge-Sonne Konjunktion Venus am 4. Juni).

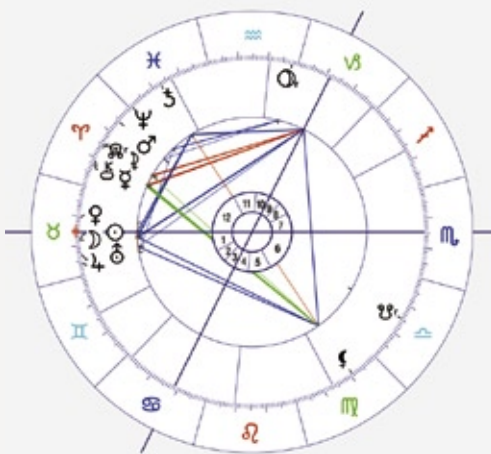


Abb. Neumond in Stier (8.5.), Konjunktion Uranus und Jupiter: Unsere Sicherheit aufs Spiel zu setzen, könnte sich lohnen. Garantien dafür gibt es keine.

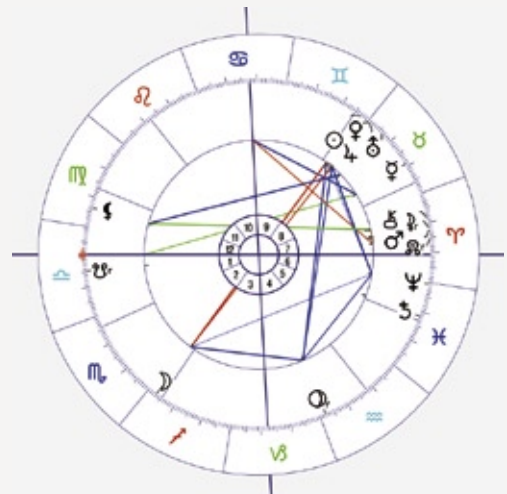


Abb. Vollmond in Schütze (23.5.), Quadrat Fische-Neptun: Was uns verwirrt, ist sowohl Teil des Problems als auch der Schlüssel zu dessen Lösung.

Konstellationen

von Markus Jehle

Was zu tun ist

Schluss mit Chillen. Plötzlich herrscht rege Betriebsamkeit. Hektik kommt auf. Die Ellenbogen werden ausgefahren. Egoismus macht sich breit (Mars in Widder vom 30. April bis 9. Juni). Was schnell zu erreichen ist, spornt uns an. Doch wohin mit unserer geballten Kraft?

Einen Gang runterzuschalten und die Dinge ruhiger anzugehen, tut Not (Mars wechselt am 9. Juni in Stier, Quadrat Wassermann-Pluto am 11. Juni). Loslassen ist angesagt, damit nicht Verlustängste unser Handeln bestimmen. Was wir mit aller Macht erzwingen wollen, fällt auf uns zurück. Es ist niemandem gedient, wenn der Schaden den Nutzen übersteigt.

Lust und Liebe

Warum nur sind die verbotenen Früchte die Leckersten? Wenn der Genuss zur Sünde wird, ist die Lust am stärksten (Stier-Venus Quadrat stationär rückläufiger Wassermann-Pluto am 1./2. Mai). Unsere Zuneigung zu zeigen, fördert verborgene Leidenschaften zutage. Manche lieben uns, andere hassen uns dafür.

Vielleicht ist es die Freiheit, die uns gerade am meisten ängstigt. Das Glück liegt im Unverfügbaren (Stier-Venus Konjunktion Uranus am 18. Mai). Auch in unseren Beziehungen ist das zu spüren.

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 mit erfahrenen Lehrkräften in Präsenz und Online

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

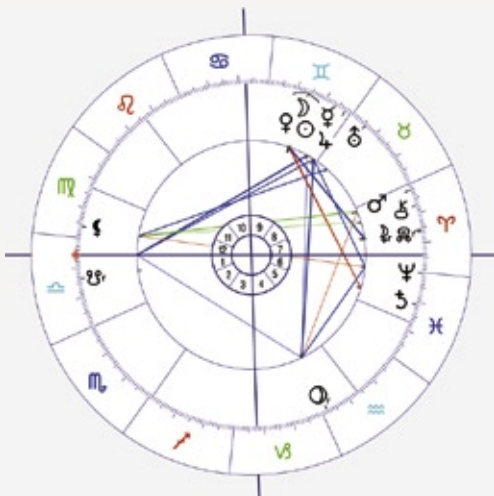


Abb. Neumond in Zwillinge (6.6.), Konjunktion Venus, Quadrat Fische-Saturn: Was lustig klingt ist gerade bitterer Ernst.

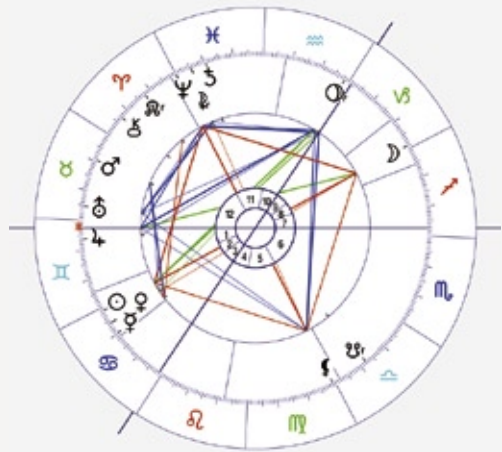


Abb. Vollmond in Steinbock (22.6.), Quadrat Fische-Neptun: Fürsorge darf nicht in Abhängigkeit münden, mag unser Mitgefühl auch noch so groß sein.



Aus dem Buch von Jeane Manning

FREIE ENERGIE FÜR UNSERE ZUKUNFT

Ausschnitte aus dem Vorwort von Dr. Brian O’Leary: Dies ist vielleicht eines der wichtigsten Bücher, die Sie je gelesen haben. Es beschreibt den rapiden Fortschritt bei der Verfügbarmachung einer Energiequelle, von der viele von uns in der Wissenschaftsgemeinde glauben, dass sie das Angesicht der Erde radikal verändern wird – Nullpunktenergie aus Quantenfluktuationen im Raumvakuum. Viele bezeichnen sie als „Raumenergie“ oder „Freie Energie“. (...)

Bis zum heutigen Tag ist es für mich offensichtlich, dass kaum wirkliche Fortschritte dabei erzielt wurden, unseren Energiemissbrauch und den Raubbau an der Umwelt zu stoppen. (...) Bei einem Umstieg auf Raumenergie wären die ökonomischen Auswirkungen enorm. (...)

Wie war es möglich, Freie-Energie-Techniken für so lange Zeit derart komplett zu unterdrücken, ja geradezu hermetisch abzuschirmen? Wenn unsere Regierungen und Wissenschaftler das Offensichtliche ignorieren, wie so haben dann die Kräfte des Marktes nicht Wind davon bekommen und es energisch vorangetrieben? Wie es scheint, wartet jeder darauf, dass ein anderer den ersten Schritt tut. (...) Saubere Freie Energie nutzbar zu machen ist zu wichtig für den Planeten und für uns selbst, und es ist unvermeidbar. (...)

Jeane hat mir erzählt, dass sie sich selbst schwor, als sie 1982 zum ersten Mal einen unorthodoxen Magnetmotor sah: „Wenn das hier wahr ist, dann will ich der Öffentlichkeit davon berichten, sobald die Zeit reif dafür ist. Wir bräuchten nicht noch mehr natürliche Flussläufe durch Staudämme zu zerstören oder die Luft zu vergiften.“ Die Zeit ist reif, um dies der Welt mitzuteilen. Ich hoffe nur zu unser aller Wohl, dass ihr Wunsch für die Umwelt bald in Erfüllung gehen wird.

[AUS KAPITEL 5]

JOHN-HUTCHISON: ENERGIE AUS GEWÖHNLICHEN STEINEN

Wenn Sie die Bewohner eines bestimmten Wohnhauses in Vancouver fragen, werden diese wahrscheinlich eingestehen, dass es sie ziemlich neugierig macht, was ihr Mitbewohner John Hutchison wohl treibt. Beinahe wöchentlich sehen sie einen großen muskulösen Mann alte Schaltkonsolen mit Elektronikkomponenten in den Aufzug schleppen. Ihre Neugier steigerte sich noch, als eine japanische Fernsehmannschaft auftauchte und für ein paar Stunden in Hutchisons Wohnung verschwand. Und im Sommer 1995 gab er den Zuschauern weitere Rätsel auf, als er auf dem Bordstein saß und Steine vom Pflaster klaubte. Ein Mineraliensammler, der gewöhnliche Steinchen von der Straße aufliest?

Was die Nachbarn nicht wissen, ist, dass John Hutchison in Neue-Energie-Kreisen bestens bekannt ist. Und er ist sogar einigen derjenigen bekannt, die in den etablierten Wissenschaftskreisen verkehren. Zu seinen Besuchern zählten ausgezeichnete Physiker. Doch anders als Shoulders und Lambertson ist er ein Wissenschaftsautodidakt. Als Junge in Vancouver las er über Nikola Tesla und verblüffte dann die Nachbarn mit seinen Experimenten mit Tesla-Spulen im Hinterhof.

Als er in den Zwanzigern war, bekam er eine Krankheit, die ihn zum Invaliden machte. Anschließend lebte er von einer kleinen Behindertenrente. Jahrelang führte er ein recht zurückgezogenes Leben, suchte in Läden mit alten

Armeeutensilien und auf Schrottplätzen nach seltenen Elektronikteilen und schleppte seine Funde im Stadtbuss nach Hause. Abgesehen von der Zeit, in der er als Freiwilliger in einem örtlichen Ökozentrum arbeitete, brachte er Stunden in seinem zum Labor umgewandelten Schlafzimmer zu, wo er mit viel Geduld Geräte neu zusammenbaute. Er dachte daran, ein Museum zu eröffnen.

ANTIGRAVITATION UND DER HUTCHISON-EFFEKT

1979 änderte sich Hutchisons Leben drastisch, als er spürte, wie ihn beim Einschalten einer Reihe von Hochspannungsapparaten etwas an der Schulter traf. Er schleuderte das Metallteil dorthin zurück, wo es hergekommen zu sein schien, und es flog hoch und traf ihn erneut. So entdeckte er erstmals den Hutchison-Effekt. Als seine Tesla-Spulen, der elektrostatische Generator und andere Geräte ein komplexes elektromagnetisches Feld erzeugten, begannen schwere Metallteile zu schweben, schossen in Richtung Decke, und einige sprangen entzwei.

Was ist der Hutchison-Effekt? Wie so oft im Bereich der Neuen Energie kann das niemand genau sagen. Einige Theoretiker glauben, der Effekt sei das Ergebnis entgegengesetzter elektromagnetischer Felder, die sich gegenseitig aufheben und dabei einen starken Fluss von Raumenergie erzeugen.

Ein Geschäftsmann aus Vancouver hörte vom Hutchison-Effekt und nahm Kontakt mit dem Erfinder auf. Er brachte einen Ingenieur als Berater mit, denn er wollte eine Firma gründen, die die aus diesem Effekt entwickelte Technologie vermarkten sollte. Trotz Vorführungen vor potentiellen Kunden aus Kanada und den Vereinigten Staaten entwickelten sich die Dinge nicht wie erwartet. Hutchison und die Firma trennten sich 1986.

Nach einer Reihe weiterer erfolgloser geschäftlicher Versuche, unter anderem auch in Deutschland, nahm Hutchison Ende 1990 wieder sein relativ zurückgezogenes Leben auf. Stück für Stück verkaufte er, was von seiner Laboreinrichtung übriggeblieben war, um seine Rechnungen bezahlen zu können. Es sollte mehrere Jahre dauern, bis seine Sammlung wieder komplett war.

Hutchison wollte sich mit anderen Forschern zusammenschließen, aber die Lokalmedien hatten sein Werk als das eines verrückten Spinners dargestellt und ihn nicht ernstgenommen. In Japan allerdings gab es ein Buch über Hutchisons Leben und Werk sowie über den Hutchison-Effekt, das sich dort gut verkaufte. Das Leben in einem Land fast ohne natürliche Ressourcen hat die Japaner dahin gebracht, die Ideen zur Neuen Energie sehr ernst zu nehmen (...).

Aufgrund des Bucherfolges bat man Hutchison, in Japan Vorträge zu halten. Dort zahlten Tausende von Menschen

Eintritt, um seine zweistündigen Vorträge zu hören. Diese Tourneen wurden von Hiroshi Yamabe organisiert, einem bekannten Redner, der Vorträge über Tesla hielt und ein Vermögen mit solch fortschrittlichen Ingenieursbereichen wie Robotik und künstlicher Intelligenz gemacht hatte. Yamabe bot an, ein Labor für Hutchison einzurichten, doch der Kanadier war unschlüssig ob der Aussicht, nach Japan zu ziehen.

DER KIESELSTEIN-ENERGIEKONVERTER

Hutchison war sich nicht sicher, was er tun sollte. Er war über den Hutchison-Effekt hinausgegangen, hatte sich auf das Gebiet der Raumenergie begeben und einen kanadischen Geschäftsmanager engagiert. Im Winter vor seiner Japan-Tournee 1995 baute Hutchison ein funktionierendes Raumenergie-Gerät, das etwa die Größe eines Mikrowellenherdes hatte. Der Hutchison-Konverter basierte auf Teslas Resonanzprinzip. Tesla hatte dieses Prinzip vorgeführt, indem er in gleichbleibendem Takt Energieschübe in seine elektrischen Spulen schickte, wobei die Impulse erfolgten, ehe die Energie aus dem vorherigen Schub Zeit zum Abebben hatte. Dies führte zu immer höheren Energiemengen, wie bei einem Kind, das sich auf einer Schaukel immer höher und höher schaukelt.

Hutchison fing dieselbe pulsierende, rhythmische Energie ein, indem er Kristalle aus Barium-Titanat verwendete. Dabei handelt es sich um ein Material, das die Impulse bestimmter elektromagnetischer Frequenzen so auffangen kann, wie ein Radio bestimmte Radiofrequenzen empfängt. Wenn der Kristall pulsiert oder in Resonanz tritt, erzeugt er elektrische Energie.

Ich war bei einer Demonstration dabei, bei der der Konverter eine Leistung von sechs Watt abgab, genug Energie, um einen Motor anzutreiben, der einen kleinen Propeller in schneller Drehung hielt. Das Schwirren des winzigen Propellers sah ziemlich albern aus, bis man erkannte, dass der Apparat weder Batterien enthielt noch mit Benzin versorgt wurde oder mit einer Stromquelle verbunden war. Er funktionierte monatelang ohne Unterbrechung.

Eines Tages zerbrach Hutchison jedoch ein wichtiges Teil, und er beschloss, das Gerät auseinanderzunehmen. Er baute ein kleineres, leichter zu transportierendes Modell, das er auf seine Vortragsreisen mitnahm. Der tragbare Konverter, der in Form und Größe einer Oscar-Statue ähnelte, stieß etwas mehr als ein Watt Energie aus. Zur Demonstration erleuchtete er eine winzige Lampe und trieb auch einen kleinen Motor an.

Am Ende der Tour knallte Hutchison das Gerät vor einem Publikum von rund 500 Einwohnern Hiroshimas auf einen Tisch, der von den grellen Scheinwerfern einer Fernseh-Crew angestrahlt wurde. Schnell schraubte er alle Teile ab und enthüllte die inneren Details, während die Kamera für

eine Naheinstellung heranzoomte. Ein Paar Essstäbchen diente als Maßstab, um die Größe des Gerätes zu zeigen. Es war eindeutig, dass der Konverter keine Batterien enthielt. Anschließend umringten einige Geschäftsleute Hutchison, streckten ihm ihre Visitenkarten entgegen und baten ihn, ihnen einen Vorrat Barium-Titanat zu verkaufen.

Wieder daheim, wettete Hutchisons Geschäftsberater, der Erfinder habe seine Geheimnisse preisgegeben. Doch Hutchison zuckte nur mit den Schultern. Er war über die Prototyp-Technologie, die er mit nach Japan genommen hatte, hinausgekommen. Jetzt hatte er ein neues Geheimnis – den Prozess auf der Herdplatte, den er „Kieselsteinmethode“ nannte, da zu den Bestandteilen gewöhnliche Kieselsteine gehören.

Der neue Prozess ergab sich aus dem Einsatz von Barium-Titanat. Er fragte sich: „Kann ich nicht ein Material herstellen, das sogar noch besser funktioniert?“ Hutchison wusste, dass andere Forscher Elektroden auf bestimmte Steine gesetzt hatten, um zu zeigen, dass die Steine einen winzigen elektrischen Strom erzeugten, der irgendwie aus dem Kosmos gesogen wurde.

So sortierte Hutchison auf der Straße vor seiner Wohnung kleine Steine aus und warf sie in einen röhrenförmigen Metallbehälter. Als nächstes gab er eine Mischung aus billigen, gebräuchlichen Chemikalien dazu – er will nicht sagen, welche – und stellte diese Stein-suppe zum Kochen auf den Herd. Dadurch verdampfte das Wasser, und winzige Lufttaschen stiegen von den Steinen auf, so dass die Chemikalien in sie eindringen konnten. Ehe die Mischung sich zu einer festen Masse abkühlte, gab Hutchison besonders behandelte Stäbe dazu, um aus den kristallartigen Substanzen, die sich gebildet hatten, Elektrizität zu ziehen. Auch hierbei weiß niemand genau, wie die Kieselstein-Methode funktioniert, obwohl ein Physiker dem Erfinder erzählte, dass es vielleicht eine Auswirkung des Casimir-Effekts sei, den Ken Shoulders nutzt, um Ladungscluster zu erzeugen.

Als er seinen Kieselstein-Prozess erstmals entdeckte, kümmerte Hutchison sich nicht um die Patentierung. Er hatte von anderen Erfindern gehört, wie ihre Labors verwüstet und ihr Eigentum gestohlen wurden, nachdem das Patentamt benachrichtigt worden war. Und er war überhaupt nicht darauf versessen, der erste Erfinder zu sein, der sich mutig soweit hervorwagte, eine große Einheit für ein Haus oder eine Fabrik herzustellen, die ganze Industriezweige umstrukturieren könnte. Außerdem hatte er in den achtziger Jahren, als er noch am Hutchison-Effekt arbeitete, von Fremden ein paar Drohungen erhalten.

Wie könnte Hutchison sein friedvolles Leben genießen und es dennoch schaffen, der Öffentlichkeit auf zurückhaltende

Weise ein Raumenergie-Produkt zu präsentieren? Er sagt, er sei auf eine ungewöhnliche Strategie gestoßen: miniaturisierte fliegende Untertassen zu bauen, die mit der aus der Kieselstein-Methode gewonnenen Elektrizität versorgt werden, und sie als Kinderspielzeuge zu verkaufen, das mit Raumenergie betrieben wird. Hutchison hoffte, dass ein umweltfreundliches Spielzeug, das ohne Batterien aufleuchtet, die Öffentlichkeit so faszinieren wird, dass man Kieselstein-Geräte kauft, die größere Apparate mit Strom versorgen könnten. Und vielleicht könnte der Kieselstein-Prozess zu einer Welt mit sauberer Neuer Energie führen.

Dies war ein Auszug aus dem Buch des Verlags Omega mit freundlicher Abbildungsgenehmigung des Verlags Die Silberschnur.



Jeane Manning:
Freie Energie für unsere Zukunft. Die Revolution des 21. Jahrhunderts.

Herausgeber VAL Silberschnur 9.2023
(Erstauflage deutsch Omega Verlag 1997),
Broschur, 368 Seiten,
25 Euro,
ISBN: 978-3-96933-073-9

WEITERE
INTERESSANTE
BEITRÄGE AUS DER
PSYCHOLOGIE,
LEBENSPHILOSOPHIE
UND RUND UM
GESUNDERHALTUNG
FINDEN SIE UNTER:
KGSBERLIN.DE



Barbara Simonsohn

BEDINGUNGSLOSE LIEBE, DIE ESSENZ UNSERER SEELE

Liebe, bedingungslose Liebe, ist etwas ganz besonderes. „Die Liebe ist das einzige, was sich vermehrt, wenn man großzügig damit umgeht“, sagte Clemens von Brentano. Auf dem Heiligen Berg Athos steht ein Spruch, in Stein gehauen: „Nur wenn wir lieben, selbstlos lieben, sind wir einen Schaufelwurf vom Paradies entfernt.“ Aus dem Nachlass von Hermann Hesse leuchten uns diese Zeilen entgegen: „Wenn der Mensch gut sein kann, so kann er es nur, wenn er glücklich ist, wenn er Harmonie in sich hat, also wenn er liebt. Dies war die Lehre, die einzige Lehre der Welt: dies sagte Jesus, dies sagte Buddha, dies sagte Hegel. Für jeden ist das einzig Wichtige auf der Welt sein eigenes Innerstes, seine Seele, seine Liebesfähigkeit. Ist die in Ordnung, so mag man Hirse oder Kuchen essen, Lumpen oder Juwelen tragen, dann klang die Welt mit der Seele zusammen, war gut, war in Ordnung.“

Diese Worte hallen tief in meiner Seele nach, und vielleicht auch in Ihrer. „Eine Wiedergeburt nützt nicht viel, wenn du in deiner nächsten Inkarnation noch immer nicht weißt, wer du bist“ gibt Eckart Tolle zu bedenken. Was ist mit unserer Gesellschaft los? Werden alte Menschen in Zukunft von Robotern gepflegt und umsorgt? Soll künstliche Intelligenz unseren Kindern Wissen vermitteln? Nimmt in vielen Bereichen die gesellschaftliche „Kälte“ zu, wird Übermenschliches von vielen Arbeitnehmern verlangt, die dann irgendwann im Burnout landen? Unsere Zivilisation ist aus dem Christentum hervorgegangen, in dem nicht der Tüchtigste, sondern der Liebesfähigste als Bester

angesehen wurde. Allerdings wurde diese Botschaft Christi von vielen habgierigen Menschen missbraucht. Die Menschen akzeptierten freudig die Freiheit, die Christus ihnen gebracht hat, aber nicht seine Liebe. (...)

Ein Leben ohne Liebe ist sicherlich nicht lebenswert. Ohne die Liebe unserer Eltern wären wir gar nicht auf die Welt gekommen, und auch nicht groß geworden! Von einem unbekanntem Autor stammen diese Sprüche, die Sie vielleicht kennen: „Glaube ohne Liebe macht fanatisch. Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich. Ordnung ohne Liebe macht kleinlich. Macht ohne Liebe gewalttätig. Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart. Ein Leben ohne Liebe macht krank.“

Wahre Liebe ist bedingungslos. Sie stellt keine Bedingungen und wird nicht wie ein Wasserhahn auf- und zuge dreht, je nachdem, ob jemand unsere Erwartungen erfüllt oder nicht. Eileen Caddy, Begründerin der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland, ist für mich eine Art von Expertin für diese höchste Frequenz von Liebe. Sie sagt: „Bedingt lieben ist einfach. Wir lieben dann den anderen dafür, dass er unsere Erwartungen erfüllt. Bedingungslos lieben ist dagegen viel schwerer. Es ist so, wie Gott uns liebt. Wenn wir so lieben, können wir nie enttäuscht werden und sind mit dem Göttlichen in uns in Verbindung.“

Ich habe Seminare mit Eileen gemacht, ihre CD „Bedingungslos lieben“ unzählige Male gehört, und all ihre Bücher gelesen.

Eileen auf der CD, dessen Text ich abgeschrieben habe und in meinen IV. Grad-Kursen verteile: „Kannst du zu mir oder ich zu dir sagen, „ich liebe dich“, ohne dass sich einer von uns ungemütlich, bedroht oder durch irgendwelche Erwartungen des anderen bedrängt fühlt? Können wir einander lieben, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft, mit reiner, verstehender Liebe, mit bedingungsloser Liebe? Kann ich lieben und lieben und fortfahren zu lieben, ohne irgendetwas als Gegengabe zu verlangen? Kann ich jemanden genug lieben, dass ich es ertrage, wenn er mich verlässt? Oder wenn ich das, was er getan oder gesagt hat, nicht billige? Bin ich bereit, mir selbst und anderen zu vertrauen und offen und verletzlich zu sein? Bin ich bereit, meine eigenen Interessen aufzugeben, damit ich freier und erreichbarer für andere werde?“

Wenn ich eine Dornenhecke um mich aufgebaut habe, weil ich verletzt worden bin oder Angst habe, verletzt zu werden, stelle ich fest, dass diese Hecke sowohl die hinausfließende als auch die hineinfließende Liebe behindert. Liebe ist keine Einbahnstraße. Wenn der Strom der Liebe ins Stocken gerät, erkaltet das menschliche Herz, und damit versiegt auch die Lebenskraft, welche die Liebe ist. Bedingungslos lieben heißt, dass wir aus einer Position der Kraft, der Unabhängigkeit und Ganzheit lieben. Wir werden dann Beziehungen nicht aus der Illusion des Mangels heraus eingehen und pflegen, sondern aus dem Bewusstsein der Fülle, aus dem Bedürfnis, alle Facetten des Lebens miteinander zu teilen und uns dabei gegenseitig zu beschenken. Das Bedürfnis nach bedingungsloser Liebe wohnt in jedem. Wer nicht weiß, was bedingungslose Liebe ist, stellt sich ein Elternpaar vor. Sie stellen ihre persönlichen Bedürfnisse zurück, um die ihrer Kinder zu erfüllen. Diese Fähigkeit, bedingungslos zu lieben, ist offenbar im Innersten jedes Menschen verankert. Sie bedeutet nicht, sich für jemanden aufzuopfern, sondern kann auch bedeuten, jemanden in Liebe loszulassen, wenn das seinen Bedürfnissen entspricht.

ERFAHRUNGEN MIT BEDINGUNGS- LOSER LIEBE

Ich erzählte einer Bekannten, dass ich eine Freundin von ihr gerade vorm Kino getroffen habe. „Oh“, sagte sie, „mit der treffe ich mich nicht mehr so oft wie früher. Sie ist sehr negativ und pessimistisch eingestellt, und es macht sie aggressiv, wenn ich immer positiv bin und allem etwas Gutes abgewinnen möchte. Sie meint, sie hat das Recht, aggressiv zu sein. Ich habe sie jetzt losgelassen, und wenn ich an sie denke, sehe ich sie im Licht und segne sie.“ Dieser Prozess ist ein Ausdruck von mehr Liebe zu sich selbst. Sie selbst sagt dazu: „Es wird oft nicht verstanden, dass Reiki keine Sekte ist und für jeden freisteht, fast wie Luft oder Wasser oder wie anderes Wissen, das das Leben bereichert, ohne Ziel an sich zu sein. Auch wenn das authentische Reiki ein eigener Weg ist, wie ich für mich auch die Buddhistische Lehre und Praxis empfinde, öffnet es uns für die Ganzheit, macht uns zu ganzheitlichen Denkern. Wir schließen niemanden aus. Die Welt ist unser Zuhause, und alle Wesen sind mit uns verwandt. Wir möchten, dass es allen gut geht.“

Eine Grundschullehrerin aus Hamburg erzählt: „Die Schwierigkeiten in der Schule auf Grund neuer Vorschriften sind unglaublich groß und jeden Tag gibt es neue Probleme. Ohne das Wissen und das tiefe Vertrauen auf die Reiki-Kraft in uns allen hätte ich schon resigniert, wie viele meiner Kolleginnen. So aber handele ich aus der Gewissheit heraus, dass trotz aller Probleme die tiefe innere Verbindung zwischen mir und den Kindern unzerstörbar ist und dass letztlich Reiki-Licht durch alle Situationen hindurchstrahlt.“ Es ist schade, dass viele sensible, liebevolle, engagierte Lehrer irgendwann im Burnout landen oder vorher ihr Tätigkeitsfeld wechseln. Gerade diese Lehrer werden von unseren Kindern gebraucht. Sie haben mit dem authentischen Reiki die Möglichkeit, mit den Belastungen des Schulalltags besser klar zu kommen, weil sie sich immer wieder zwischendurch an den unerschöpflichen Vorrat universeller Energie anschließen können, auch mitten im Schulalltag.

Eine andere Lehrerin hatte eine tiefe Erfahrung, welche Transformation zu mehr Liebe mit Reiki möglich ist. Sie hatte mich gebeten, zwei ihrer „Schwerenöter“ – zwei Jungen, die sich ständig provozierten und ihr das Unterrichten erschwerten – den I. und II. Grad auf den inneren Ebenen zu geben. Zuvor waren die beiden auf einer Klassenreise allein nach Hause getramt, weil ihnen irgendetwas nicht gefiel. Sie merkte, dass die beiden viel ruhiger und gelassener wurden und, wenn sie doch einmal Stress hatten, ihre Nähe suchten. Mehrere Male griff einer der Jungen sogar die Hand der Lehrerin und legte sie sich aufs Herz.

Der Höhepunkt dieser Entwicklung: Eines Tages hatte es geschüttet. Die beiden Jungs waren von der großen Pause nicht rechtzeitig zurück in den Klassenraum gekommen. Als sie schließlich mitten im Unterricht hineinplatzten, waren sie völlig durchnässt und verdreckt. Sie erzählten, dass sie Regenwürmer, die bei Starkregen aus der Erde kriechen, eingesammelt und mit ihren bloßen Händen wieder in die Erde verbuddelt hatten, und darüber das Pausenzeichenklingeln überhört hatten. Die Lehrerin tadelte die Kinder, aber war in ihrem Herzen froh. Ihre beiden Schwerenöter hatten ihr Herz durch die Einstimmungen in den I. und II. Grad soweit entwickelt, dass sie Mitgefühl für Regenwürmer entwickelt und sich für ihr Wohlergehen eingesetzt hatten.

Ich hatte einmal ein wunderschönes Erlebnis zum Thema „Eigenliebe“. Am letzten Urlaubstag saß ich auf einem Stein am Strand und überlegte, wem ich eine Fernbehandlung schicken könnte. „Warum nicht mal dir selbst?“, fragte eine innere Stimme. Ich nahm diese Botschaft ernst und sah mich selbst im Geiste vor mir liegen auf einer Massageliege und mir nacheinander alle zwölf Positionen der Ganzbehandlung geben. Dabei wurde ich besonders bei der Herzposition von tiefem Mitgefühl und bedingungsloser Liebe für mich selbst geradezu überwältigt. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – plötzlich war mir die Bedeutung dieses Satzes so klar wie nie zuvor. Es gab keine Kritik mehr, kein Beurteilen, sondern

nur noch völlige Akzeptanz, begleitet von einem Gefühl von Freude, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Glück. Als ich die Augen wieder aufschlug, fühlte ich mich eins mit meiner Umgebung, wie ein Tropfen im Ozean bedingungsloser Liebe. Gottes bedingungslose Liebe zu all seinen „Kindern“ – Kreaturen – und meine verschmolzen. Ich fühlte mich unendlich und bedingungslos geliebt und wusste, dass Gott diese Liebe in mir verankert hat und meine Aufgabe es ist, als Werkzeug Gottes diese göttliche Liebe auszustrahlen und zu manifestieren. Ich fühlte mich gleichzeitig eingeladen, mich so zu lieben, wie Gott mich liebt: bedingungslos.

ÜBEN SIE, BEDINGUNGSLOSE LIEBE ZU ENTWICKELN!

HANDPOSITIONEN

Sich täglich eine Reiki-Ganzbehandlung zu geben ist ein Ausdruck bedingungsloser Liebe zu sich selbst und wird Ihre Kapazität für diese höchste Schwingung von Liebe erweitern. Verbringen Sie besonders lange Zeit auf der ersten Vorder- und der zweiten Rückenposition. Damit entfachen Sie die Herzensqualität bedingungsloser Liebe. Natürlich profitieren Sie auch ohne Reiki-Einweihungen von der Herzposition! Sie lernen lieben, ohne jemanden kontrollieren oder ändern zu wollen. Indem Sie mehr und mehr dem anderen den Raum geben, er oder sie selbst zu sein, schaffen Sie die Möglichkeit für Veränderung und Transformation. Sie können dabei mit Affirmationen arbeiten wie „Meine Liebe entfaltet sich mehr und mehr“ oder „Ich bin jetzt bereit für die allumfassende Liebe“ oder „Liebe ist meine wahre Natur. Ich lasse jetzt die Liebe mein Leben regieren.“

WAS TUN BEI NEGATIVEN „LIEB-LOSEN“ GEFÜHLEN?

Wenn Sie Gefühle in sich wahrnehmen, die mit der hohen Frequenz bedingungsloser Liebe nicht im Einklang sind, wie Hass, Wut, Frustration, Gier oder Neid, legen Sie Ihre Hände so lange aufs Herzchakra, bis sich etwas ändert. Sie werden merken, dass sich die Gefühle verwandeln. Aus Hass, Wut, Groll und Feindseligkeit wird Zuneigung und am Ende sogar Liebe, aus Trauer kann Freude und Vertrauen wachsen. Wir erkennen, dass wir eine Person ursprünglich mal sehr gemocht, ja vielleicht sogar geliebt haben, dann hat sie unsere Erwartungen enttäuscht, und wir haben den Spieß umgedreht und aus Liebe wurde Hass und Abneigung. Das Potenzial, zum ursprünglichen positiven Gefühl zurückzufinden, ist immer da. Wir können uns fragen: „Warum bringt mich diese Person so derart auf die Palme“, und werden sicherlich eine Antwort finden, weil wir unserem Hohen Selbst gegenüber signalisieren, dass wir lernbereit sind.

AFFIRMATIONEN

Sie können während einer Reikibehandlung oder auch unabhängig davon mit Affirmationen arbeiten, welche negative Programmierungen transformieren. Für mehr bedingungslose Liebe in Ihrem Leben eignen sich Affirmationen wie „Ich liebe



ROLFING®

FRÜHJAHRSAKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolwing-Sitzung im Mai/Juni 2024

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im **Mai/Juni** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolwing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolwing 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, Schönfließ Str. 16,
10439 Berlin / Prenzlauer Berg



WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

Beginn der Ausbildung in Craniosacral-Therapie

Modul 1: 30.5. – 2.6.2024

Nur noch wenige Plätze frei!

CST-Fachfortbildungen

- 08. – 12.05. Biodynamische Craniosacral-Therapie I
- 26. – 29.09. Der Mensch als Embryo – der Embryo im Menschen, Jaap van der Wal (NL)
- 24. – 27.10. Die Quellen ganzheitlicher Gesundheit, Michael Kern (UK)
- 27.11. – 1.12. Biodynamische Craniosacral-Therapie II

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

mich selbst bedingungslos“, „Liebe ist meine wahre Natur“ oder „Ich vertraue mir selbst, achte mich selbst und vergebe mir selbst.“ Von Louise Hay stammt die kraftvolle Affirmation „Ich liebe das Leben, und das Leben liebt mich.“

LIEBE ZUM AUSDRUCK BRINGEN

Bringen Sie Ihre Liebe zum Ausdruck! Lächeln Sie jemandem zu, umarmen Sie ihn, verteilen Sie kleine Liebesgeschenke, seien Sie freigebig mit Komplimenten und Anerkennung. Loben Sie Ihren Partner, Ihre Eltern oder Ihre Kinder, so oft es geht.

WERDEN SIE ZUM LIEBES-EXPERTEN!

Es gibt schöne Bücher, die sich allein um die Liebe drehen. Zum Beispiel von Jerry Jampolsky, „Lieben heißt die Angst verlieren“, oder „Rückkehr zur Liebe“ von Marianne Williamson. Ich habe in meinem Bücherregal eine kleine Abteilung nur für Bücher über die Liebe eingerichtet. Als Gute-Nacht-Lektüre sind solche Bücher bestens geeignet. Ich finde, die meisten von uns sind noch so etwas wie Analphabeten, was bedingungslose Liebe betrifft.

MUSIK FÜRS HERZ

Wer sein Herzzentrum mit Musik aktivieren will, findet eine große Auswahl an klassischer und New Age-Musik. Walzermusik mit ihrem Dreivierteltakt stimuliert das Herz. Ideal sind auch der „Rosenkavalier“ oder „Die Zauberflöte“, die „Moldau“ von Swetana, „Capriccio Italien“ von Tschaikowsky oder der „Canon“ von Pachelbel. Wer selbst Taizé-Lieder, Gospels oder Kirchenlieder, in denen es um Liebe geht, singt, für den ist der Effekt dieser Lieder noch wertvoller, als wenn er ihnen im Konzert lauscht. Finden Sie selbst heraus, was Ihrem Herzen guttut. Vielleicht öffnet sich Ihr Herz besonders leicht, wenn Sie einen Song von Rod Stewart, Whitney Houston oder Tina Turner hören. Einfach ausprobieren!

EINEN LIEBES-TEXT LESEN

Gott sagt zu uns Menschen im Buch von Neale Donald Walsch, „Gespräche mit Gott“ Band I: „Ihr seid das Gute und Erbarmen und Mitgefühl und Verständnis. Ihr seid Friede und Freude und Licht. Ihr seid Vergebung und Geduld, Stärke und Mut, Helfer in Zeiten der Not, Tröster in Zeiten des Leids, Helfer in Zeiten der Verletzung. Lehrer in Zeiten der Verwirrung. Ihr seid die tiefste Weisheit und höchste Wahrheit, der höchste Friede und die großartigste Liebe. Diese Dinge seid ihr. Und es gibt Momente in eurem Leben, in denen ihr euch als diese Dinge erkannt habt. Trefft nun die Wahl, euch immer als diese Dinge zu erkennen.“ Die Erinnerung wird leichter, wenn wir uns diesen Text einmal am Tag laut vorlesen.

MEDITATION ZUR ÖFFNUNG DES HERZ-CHAKRAS

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Beobachten Sie eine Weile Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Jetzt konzentrieren Sie sich auf den höchsten Punkt auf Ihrem Kopf. Stellen Sie sich vor, dass es dort eine Öffnung

gibt, und sehen Sie weißes Licht in sich hinein- und die ganze Wirbelsäule hinunterfließen. Ihre Wirbelsäule ist jetzt ganz erfüllt von weißem Licht. Auf der Höhe Ihres Herzens lassen Sie dieses Licht jetzt kreisförmig wie eine Sonne ausstrahlen, nach allen Richtungen. Ihr Herz-Chakra ist ein Transformator, der Licht in Liebe umwandelt. Geben Sie Ihrem Herzen den Impuls „Gib!“, und es wird noch mehr Liebe verströmen. Genießen Sie dieses Strömen, und machen Sie sich klar, dass Sie in Ihrer Essenz Liebe sind.

POLARITÄTSÜBUNG

Sie können diese Meditation zum Öffnen des Herz-Chakras zu einer Polaritätsübung ausdehnen. Stellen Sie sich nacheinander jemanden oder etwas vor, mit dem Sie etwas Gegensätzliches verbinden. Zum Beispiel eine Person, die Sie mögen, und jemand, mit dem Sie Probleme haben. Baden und „bescheinen“ Sie beide mit Ihrer Liebeskraft, bis Sie die Person, die Sie eigentlich nicht mögen, genauso lieben können wie die geliebte Person. Es ist völlig in Ordnung, wenn dieser Effekt am Anfang noch nicht dauerhaft ist. Weitere Beispiele sind Farben, die Sie mögen oder nicht mögen, Tiere, Pflanzen, Mineralien, Jobs, Orte und so weiter. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass das „Schwarze“ (Negative) auch immer „Weiß“ (Positives) enthält und umgekehrt. Das ist auch die Bedeutung des Yin-Yang-Symbols: Auf einer höheren Frequenz ist alles eins, wir sind alle miteinander verbunden.

Buchhinweise „Reiki – Innere Heilung und spirituelles Wachstum“ von Barbara Simonsohn, Schirner 2018.

Barbara Simonsohn (geb. 1954) ist Ernährungsberaterin und Reiki-Lehrerin. Seit 1982 gibt sie Seminare im In- und Ausland, vor allem über das authentische Reiki mit sieben Graden, aber auch in Azidose-Therapie und -Massagen nach Dr. Renate Collier sowie in Yoga. Darüber hinaus befasst sie sich intensiv mit dem Thema „gesunde Ernährung“ und gilt als Expertin für „Superfoods“. Seit 1995 hat Barbara Simonsohn zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht. Weitere Infos unter www.barbara-simonsohn.de



Buchtipp:
Barbara Simonsohn: Einfach Reiki. Wie Sie durch Handauflegen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Ihre Energie steigern und Körper, Geist und Seele harmonisieren. Schirner Verlag 10.2023 (Erstauflage 2017), Broschur, 144 Seiten, 16,95 Euro



KATALOG

Wer macht Was

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



Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)

Dr. phil. Jochen Meyer
EFT-Paartherapeut
CoreDynamik-Trainer und -Therapeut
www.jochen-meyer-paartherapie.de
Info@jochen-meyer-paartherapie.de

Liebevolle Bindungen schaffen:

Manchmal finden wir nicht allein aus Beziehungskrisen oder negativen Mustern hinaus. Ich unterstütze Sie im Umgang damit und beim Aufbau einer stabilen und vertrauensvollen Beziehung.

Für diese Ziele eignet sich EFT-Paartherapie besonders:

- Streits und Machtkämpfe beenden
- Konfliktmuster erkennen und auflösen
- Bindungsverletzungen heilen
- einander Halt geben
- ein neues Miteinander erschaffen

Buchen Sie gerne eine Probesitzung!



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



Astrologie Zentrum Berlin Markus Jehle

info@astrologie-zentrum-berlin.de
www.astrologie-zentrum-berlin.de

- **Vorträge ...**
online via Zoom und mit Voranmeldung unter info@astrologie-zentrum-berlin.de

Nächster Vortrag:
siehe Webseite

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



Hypnosetherapie und -coaching Erwachsene, Kinder und Paare

Vesna Stipanovic
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapie und -coaching
10407 Berlin
Tel.: 0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

Hypnoanalyse, Hypnosystemik, Regressionstherapie, Aufstellungen, Ahnen-Epigenetik, Kinderhypnose, Paartherapie, NLP & EMDR

Belastende Gefühle und die dahinter wirkenden Traumata erkennen, verstehen und tiefgreifend an der Wurzel verändern – damit Heilung und Selbstbestimmung nachhaltig möglich werden.

Kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch!



EMDR | Hypnose Psychotherapie | Coaching

Sabine Kemmler
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Schwäbische Str. 3
10781 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030-58840007
www.sabinekemmler.de

- Coaching; auch über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein
- 100 % förderfähig für Arbeitssuchende und Arbeitslose
- Zugelassen nach AZAV für Maßnahmen nach § 45 Abs. 1 Satz 1 SGB III
- Maßnahmennummer: 922/5/24

Termin: Einstieg jederzeit möglich

Ich berate Sie gerne zu Fördermöglichkeiten und Programminhalten.

Termine online über www.sabinekemmler.de



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 auf-
zulösen. Aufstellungen führen vor Augen,
was hinter Symptomen, Lebensthemen,
Glaubenssätzen, familiären und anderen
Problemen steckt.



Familienaufstellungen, Aufstellungen zu früheren Leben, Heilung für das innere Kind

Dipl. Psych. A. Ramoda Austermann
HP Psych. Bettina Austermann
Tel. 030 69 81 80–71
mail@ifosys.de, www.ifosys.de

- Aufstellungsabende
- Aufstellungsseminare (Sa und So)
- Ahnen- u. Heilrituale im morphischen Feld
- Alleingeborener Zwilling
- Aqua-Release® Healing
- Einzelbegleitung

Für ein gutes Leben in Liebe und Wahrheit

Mit 30 Jahren professioneller Erfahrung
begleiten wir Sie achtsam bei Verletzungen
und Ängsten und generationsübergreifendem
Trauma. Seelenbegleitung zum Frieden.

Autoren der **Bücher**: „Das Drama im Mutter-
leib“ und „Wer ist mit im Bett? – Wege zum
Glück für Paare und Noch-Singles“



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 Bot-
schaften hinter den AugenSymptomen
anzusehen, und auflösen zu können.

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

Web: DerAugenaufsteller.berlin

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



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



Bist du bereit für die nächste Bewusstseinsstufe?

Ines Markowski

Heilpraktikerin HPG
Tel. 0176 966 14 709
www.heilpraxis-imagine.de

Familienaufstellungen Berlin-Kreuzberg
Praxis Remise Ohlauer Str. 10
Jeden 2. Samstag, 10–16 Uhr

Coaching, Beratung, Begleitung, Aufstellungen

- Potsdam, Gutenbergstr. 11
- Professionelle Krisenhilfe für dich,
Kinder- u. Jugendliche, Paare, Teams
 - Achtsames, liebevolles Auflösen von
Emotionen, Ängsten, Verletzungen
 - Begleitung bei der Entfaltung deines
Potenzials
 - Bringt neue Sichtweisen, nachhaltige
Veränderungen, ungeahnte Lösungen
 - Du bist mit allen Themen als Stellver-
treter/in willkommen!



Spirituelle Lebensberatung

Veronika Kochanki

0157–30770429
veronikakochanki@gmail.com

Neu
im Katalog

Fragst Du Dich auch: Wohin führt mich
das Leben noch? Was soll ich beruflich
machen?

**Ich kann Deinen Fragen Antworten
geben.** Mit fast 20 Jahren Erfahrung
erkenne ich sofort Deine jetzige Situation
und finde gemeinsam mit Dir Lösungen.

- Professionelles, hell fühlendes
Kartenlegen
- hohe Treffsicherheit
- Beratung telefonisch per Vorkasse:
1,50 Euro pro Minute

Rufe mich gerne zur Vereinbarung eines
Beratungstermins an.

Ich freue mich auf Deinen Anruf.



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.katja-neumann.de

Schamanische Heilweisen
für kleine und große Menschen,
Tiere und Orte.

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

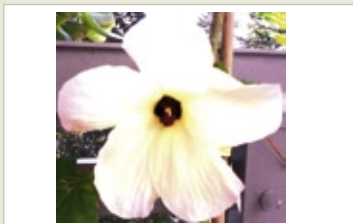


Reconnective Healing® & The Reconnection®

Dorothée Hauck, HP Psych., Dipl. Ing.
Tel. 0179 490 23 13
www.reconnect-berlin.com
Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte
Praxis Jetzt & Hier
www.jetztundhier.berlin

Neu
im Katalog

- Reconnective Healing-Frequenzen bestehen aus Energie, Licht und korrigierender Informationen
- Empfangen der Frequenzen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene
- Regeneration bis auf Zellebene
- Restrukturierung unserer DNS
- Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert
- Anbindung, Rückverbindung an das intelligente, zeitlose Feld – vergleichbar mit einem kosmischen WLAN
- Entfaltung des eigenen Potenzials.
Erkennen – Ankommen



Psychotherapie und Spiritualität

Dipl.-Psych. Mona-Elise Sy

Psychologische Psychotherapeutin
Carmarstr. 10, 10623 B.-Charlottenburg
Tel. 030 – 305 18 55
E-Mail: psy-sy@web.de
Web: www.psychologische-praxis-sy.de

Mit einem erwachten Bewusstsein in eine erweiterte Realität gehen, dem Leben – trotz aller Schwierigkeiten – mit Gelassenheit, Humor und Dankbarkeit begegnen ...

Besonders geeignet bei:

- Verlusterfahrungen
- Bewältigung von Krankheiten
- Nahtoderfahrungen
- Traumatischen Erlebnissen

Weitere Informationen: siehe Webseite



**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,
jedoch nicht ausdrücken kann.**

- Du hast Sorge um oder mit Deiner Mutter?
- Du bist die Streitigkeiten, das Unge- wisse, 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.



Seelenverbindung

Uta Tietje
Tel. +49 160 411 41 52
www.uta-tietje-soulconnection.com

Finde deine Wahrheit!

Ich begleite dich dabei:

- dich mit deiner Seele zu verbinden,
- Antworten auf deine Fragen zu finden und deine Selbstheilung zu aktivieren.
- Für mehr Glück, Frieden, Wohlbefinden und Gesundheit.

Ich arbeite per Zoom oder Telefon.

**Nutze ein unverbindliches
Kennerngespräch.**



Kabbala Lebensanalysen

Inge Meyer

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

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

Ihre Kabbala Lebensanalyse für 43 Euro

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



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 Augen-erkrankungen
- Chinesische Medizin (Akupunktur und Massage)
- Sehtraining
- auch für Kinder und Jugendliche

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



Susanne Hosung . Friseurmeisterin

Bamberger Straße 41
10779 Berlin

www.naturfriseur-labalance.de
info@naturfriseur-labalance.de
030-54499090

Haare sind der Spiegel der Seele

Bei einem energetischen Haarschnitt kann die Energieebene und die psychische Ebene des menschlichen Körpers positiv beeinflusst werden.

Da die Haare Träger von Informationen sind, darf sich innerhalb der Behandlung seelischer Ballast lösen und gehen.

- Energetisches Haarschneiden
- Färben mit 100 % naturreinen Pflanzenfarben
- Haarsprechstunde



Hier könnte auch Ihre
Anzeige hinpassen!

Interessiert?

Rufen Sie an unter
030-61201600

oder senden Sie ein Mail an
anzeigen@kgsberlin.de

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag

AUCH IN KLEINEN TEXTEN
KÖNNEN ÜBERRASCHUNGEN STECKEN.

SCHAUEN SIE MAL IN DIE SEITEN
DER KLEINANZEIGEN !



**Kinesiologieschule.de
Aus- und Fortbildungen**

Mandiro Ordyniak (HP)

Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Stubenrauchstr. 22, 12161 Berlin
T. 030.7911641 | KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

- Brain Gym 1+2: Fr, 17. – 20. Mai (Pfungsten), Grundkurs Kinesiologie: Leichter Lernen mit Kinesiologie
- SE „Stabile Gesundheit durch einfache Bewegungen“ Fr, 31. Mai, 17–20h
- Balancieren Sie Ihr Muskel-Meridian-system mit 14 einfachen Bewegungen. Anmeldung: 030.2044599
- Erlebnis-/Infoabend Kinesiologie + Ausbildung: Mi, 5. Juni, 19–21h, inkl. Demo + Intro zum Touch for Health-Kurs
- Touch for Health Synthese: Fr. 21.–24. Juli + Do, 25.–28. Juli. Kinesiologie-Einstiegskurs z. B. für Physiotherapeuten, Sportler. Frühbucherrabatt bis 10. Juni!



**Ausbildungen im
Institut Christoph Mahr**

Tel. 030 – 813 38 96
www.institut-christoph-mahr.de

Seit mehr als 25 Jahren führen wir 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 14. Oktober 2024
- **Hypnose/Hypnotherapie**
Nächste Ausbildung: 20.–24. Mai 2024
- **Integrative Psychotherapie**
Start ab 4./5. Mai 2024
- **EMDR**
Nächste Ausbildung: 26.–30. August 2024
- Weitere Termine – siehe Webseite



**arche medica
Akademie für Heilpraktiker**

Handjerystraße 22,
12159 Berlin-Friedenau
Tel. 030 – 851 68 38
schule@archemedia.de
www.archemedia.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:**

- 18.5. Seminar Clean Space
- 21.5. Infoabend HP-Ausbildung
- 28.5. Beginn Ausbildung Bachblüten
- 01.6. Seminar Systemische Beratungsmethoden
- 01.6. Beginn HP-Ausbildung weekend/online
- 10.6. Beginn HP-Ausbildung classic
- 22.6. Beginn Seminar Chinesische Kräuterrezepturen
- 24.6. Infoabend Aromatherapie
- 25.6. Infoabend HP-Psychotherapie
- 02.7. Infoabend HP-Ausbildung

Wir freuen uns auf Dich!

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



InTouch® Massageschule

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

Neu in Berlin seit September 2023:
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



**Harmony power – Deine
Heilpraktikerschule in Berlin**

Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin
Tel: 030 440 48 480
info@harmony-power.de
www.harmony-power.de

Unsere Ausbildungsangebote

- Online- und Präsenzteilnahme möglich
- Teilzeit, Vollzeit und berufsbegleitend
- Prüfungsvorbereitung inklusive
- Bildungsgutschein
- AZAV zertifert
- Heilpraktiker: ab 12x 199 €
- Heilpraktiker Psychotherapie: ab 12x 199 €
- Abendstudium HP Psychotherapie: ab 7x 199 €
- Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater: ab 12x 199 €

Sichere dir jetzt deinen Ausbildungsplatz.

Termine

regelmäßig freitags

17:00-20:00 Hallo, ich biete günstig (30€ pro Person) Familienaufstellungen in B-Weissensee an. Die Themen können ganz variabel sein. Mein Aufstellungs-Stil ist immer intuitiv und pragmatisch. Alex: 0152.01081250, www.jobcoaching-redlitz.de

7.5. Dienstag

20:00 Familienaufstellungen und Traumalösung - 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

23.5. Donnerstag

20:00 Sehnsucht - Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Offener Abend mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

25.5. Samstag

10:00-15:00 BenefitYoga®-Seminar - Befreiter Nacken, entspannte Schultern. Beweglichkeit und Stabilität fördern. Sa./So. 10-15 Uhr, Tel: 8131040, wegdermitte.de

30.5. Donnerstag

19:30-21:00 Hypnosevortrag mit kleiner Anwendung im Prenzlauer Berg, 20 €. Nur mit Voranmeldung. Vesna Stipanovic, Hypnosetherapie & -coaching, Greiswalder Str. 208, 10405 Berlin, basis@vesnastipanovic.de, Tel. 0162.8761439, www.vesnastipanovic.de

4.6. Dienstag

20:00 Familienaufstellungen und Traumalösung - 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

6.6. Donnerstag

20:00 Sehnsucht - Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Offener Abend mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

13.6. Donnerstag

8-tägige ambulante Azidose-Detox-Kur – Entschlacken, Entgiften, Wohlbefinden steigern. ab 13.6., jew. 18:30. Vortrag zum Thema am 6.5., 27.5. und 3.6. jeweils 19 Uhr (€10), Tel: 030.8131040, wegdermitte.de/azidose-berlin

27.6. Donnerstag

17:00-22:00 Familienaufstellung im Prenzlauer Berg. Nur mit Voranmeldung. Vesna Stipanovic, Hypnosetherapie & -coaching, Greiswalder Str. 208, 10405 Berlin, basis@vesnastipanovic.de, Tel. 0162.8761439, www.vesnastipanovic.de

28.6. Freitag

19:30 Sehnsucht - Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Offener Abend mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de



Neue Termine im Mai und Juni

Familienaufstellungen und Vorträge zur Hypnose und innerer Veränderung im Prenzlauer Berg

vesna stipanovic
hypnosetherapie und -coaching
www.vesnastipanovic.de

Wer macht was

Ausbildung/Fortbildung

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

Ein innovatives Faszienskonzept - PostFascialTechnik (PFT)®. Ausbildung (www.postfascial.de) und Behandlungen (www.RalfWelti.de). Info Tel. 0176-38856648

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

Achtsamkeit

Seid Eins um Eins. Welt-Labyrinth-Tag 2024 im Herz-Labyrinth in Jüterbog, 04.05.24, 12:45 Uhr, Wilhelm-Kempff-Weg/Mozartstraße. Auf Spendenbasis. Infos unter www.leuchtigel.de

An & Verkauf

Verkauf: „Natraj“ - kleines indisches Warenhaus. VB 25.000€. Vereinbarung Besichtigungstermin unter Tel. 030-2170319.

Augen-/Sehtraining

Augen-Themen? PC-müde Augen? Lesebrille? Sehtraining: live, online, hybrid u. Coaching bei seelischen Themen. Kirsten Koschig web: Sehtraining-berlin.de

Dies & Das

Tag der offenen Ateliers - meine Labyrinth sind meine Leinwand. 05.05.24, 11-17 Uhr, Jüterbog, Wilhelm-Kempff-Weg/Mozartstraße. Infos unter www.leuchtigel.de

(Familien-)Aufstellung

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di., 7.5., 4.6., 2.7., 20 Uhr, Seminar 29.-30.6. 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

Hallo, ich biete günstig (30€ pro Person) Familienaufstellungen in B-Weissensee an. Die Themen können ganz variabel sein. Mein Aufstellungs-Stil ist immer intuitiv und pragmatisch. Glg Alex, 0152.01081250, www.jobcoaching-redlitz.de

Für Kinder/Jugendliche

Emotional-unterstützende Begleitung für Kinder und Jugendliche. Anjana Juliane Nauck, Heilpraktikerin für Psychotherapie. www.seelensilberfeder.de, anjana@seelensilberfeder.de, 0151/57740575

Kartenlegen

Spirituelles Kartenlegen & Seelenheilkunde, Kristall-Naturheilkunde, Tierheilung. kartenanalyse.beepworld.de, Tel. 030-98424885

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

Partnervermittlung

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

Räume/Häuser biete

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

Gruppenraum: Therapie- und Coaching-Praxis, Bundesallee 53. Geeignet für Bewegungskurse und Gruppenarbeit bis zu 15 Personen. Infos: www.coaching-xperience.de/raumvermietung

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

Schöner, heller, friedlicher Praxisraum/Therapieraum (20 qm) in Remise, tageweise Mo/Di/Do/Sa/So zu vermieten. Zu benutzen für Therapie o. ä. in Lichterfelde West, nahe Botanischer Garten. Info unter 0176-99993328.

Schöner, heller, ruhiger Raum, 30 qm, in Praxis im Botanischen Garten, tageweise Sa/So zu mieten für Therapie, Unterricht, Musik, Trommeln o. a. Gartennutzung möglich. Info Tel.: 0173-8761763.

Reisen

Pyramiden in Bosnien. Spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien unter der erfahrenen Leitung von Maria Leonie Dunkel, HP, Geomantin, Medium. Verschiedene Termine. Tel. 05103-927392; www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Satsang

Samstags 11-15 Uhr, montags und donnerstags 18-20 Uhr. Shri Prakash Dham e.V. lädt ein zu Mantra-Meditation, Satsang (Live-Übertragung samstags) mit Shri Prakash Ji und Aarti. 0176-22257762. www.yoga-shri.de

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 nahe Berlin auf ruhigem Bauernhof. Info: Ingo 0163-6080808, www.earthfaces.de



Roten Faden finden?

Effektive und kraftvolle Veränderungsprozesse. Mit Hermann Häfele. Berlin, Online und D-A-CH.

- Wie überwinde ich meine Ängste?
- Wie gelingt mir gesunde Kommunikation (auch mit mir selbst)?
- Wie gelingen berufliche Neuanfänge & Positionierung?

Info: www.rotter-faden-coaching.de

Ich freue mich von Ihnen zu hören:
hh@rotter-faden-coaching.de

Selbsterfahrung

Erfahre deinen Seelennamen! www.herzlicht-berlin.de

Shiatsu

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

Singen

Singen ist die beste Leibtherapie (Dürkheim). Unser Kammerchor nimmt Sänger:innen mit Vorbildung auf. Interessiert? info@mendelsohnkammerchorberlin.de

Workshops/Kurse

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge 24.-26.5. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Hula ,Olapa Training - Schnupperkurse, dienstags im Wedding und donnerstags in Kreuzberg-Neuköln. Infos zum Training, Zeiten, Preise: www.hula-makahikina.de, Stichwort: Hula zum Kennenlernen. Fon: 0152-21616297

Urvertrauen - Heilung von Geburt, Trennung und Kindheitsverletzungen mit Aqua-Release® Healing, 9.-14.6., in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

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

**Anzeigen schalten
Sie bequem im
Online-Formular unter
www.kgsberlin.de
LInk: Anzeigenschaltung
Annahmeschluss
für KGS Juli/August
ist der 10.06.2024**

wasserkontor.de/shop



**Warum sollte ich
mein Leitungswasser
filtern?**



**persönliche Beratung
maßgeschneiderte Lösungen**

030 44737670 Bötzowstr.29
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr



Vom Mythos des Normalen

Wir neigen dazu zu glauben, dass Normalität mit Gesundheit gleichzusetzen ist. Doch was ist eigentlich die Norm in westlichen Gesellschaften? Dieser Frage geht der Arzt sowie Experte für die Themen Sucht, Stress und kindliche Entwicklung Dr. Gabor Maté in seinem neuen Buch nach. Er hat eine umfassende Untersuchung der Ursachen von Krankheiten zusammengestellt, die vor allem zeigt, wie unsere Gesellschaft diese hervorbringt und begünstigt, und wie ein natürlicher Weg zu Gesundheit und Heilung aussehen kann. Gabor Maté macht deutlich, dass unser Verständnis dessen, was als gesundheitlich „normal“ gilt, falsch ist, denn es vernachlässigt die Rolle von Trauma, Stress und Alltagsdruck auf unseren Körper und Geist. Wir brauchen vielmehr eine neue Perspektive darauf, was Menschen krank macht und wie wir gängige körperliche, mentale und emotionale Beschwerden der Moderne lindern können.

Gabor Maté/mit Daniel Maté: Vom Mythos des Normalen. Wie unsere Gesellschaft uns krank macht. Kösel 5.2023, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 624 Seiten, 29 Euro

Heilsame Kraft der Beziehungen

In diesem Buch rückt der spirituelle Lehrer Thomas Hübl die zentrale Rolle der menschlichen Beziehungs-

fähigkeit ins Licht. Sie ist unsere natürliche, heilige Gabe, die wir im Dienst unserer eigenen und aller anderen Spezies nutzen, verbessern und stärken können. Dank ihr gelingt es uns, in einer traumatisierten, gespaltenen Welt zu neuer Verbundenheit und Heilung zu gelangen – auf individueller wie kollektiver Ebene. Die von ihm entwickelten Methoden der transparenten Kommunikation und des Trauma-Integrationsprozesses bieten dabei praktische Hilfe, um mehr Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit in unserem Leben zu erfahren. Lassen Sie sich inspirieren, um sich mit sich selbst und dem Universum (wieder) zu verbinden.



Thomas Hübl: Die heilsame Kraft unserer Beziehungen. Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit. Irisiana 9.2023, Hardcover, Pappband, 304 Seiten, 22 Euro

Heile deine Beziehungen

Sich in Beziehungen gesehen, wertgeschätzt und geliebt fühlen – das wollen wir alle. Tun wir das nicht, suchen wir die Fehler häufig bei unserem Gegenüber. Doch wie »Holistic Psychologist« Nicole LePera betont, können wir uns nicht auf andere verlassen, wenn es darum geht, sich wertvoll und verbunden zu fühlen – dies muss aus uns selbst kommen. Auf Basis der faszinierenden Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin zeigt sie, wie



die Beziehungen zu unseren frühesten Bezugspersonen unsere Verbindungen als Erwachsene prägen und wie wir uns aus diesen Mustern befreien können: indem wir selbst Verantwortung übernehmen für unsere ungestillten Bedürfnisse, frühkindliche Wunden und Konditionierungen erkennen und für ein Gefühl der Sicherheit in Körper und Geist sorgen. Erst dann können Beziehungen wirklich gelingen.

Nicole LePera: Heile deine Beziehungen. Warum stabile Partnerschaften erst gelingen, wenn unsere inneren Wunden geheilt sind. Arkana 3.2024, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 416 Seiten, 24 Euro

Lückenleben

In diesem Buch erzählt die Autorin vom Umgang mit einem unheilbar Kranken in der Familie und den Erwartungen von außen, die das Leid noch schlimmer machen. Fünf Jahre hat Katrin Seyfert ihren Mann durch seine Alzheimer-Erkrankung begleitet. Anfang 50 war er, als er die Diagnose bekam, Arzt und Vater von fünf Kindern. Sie hat den Familienalltag organisiert, die Finanzen, den Pflegedienst. Schließlich die Beerdigung. Schonungslos offen und brutal ehrlich erzählt sie davon, wie es ist, wenn der Partner allmählich seine Sprache und damit seine Identität verliert. Wie sie mit der Rolle hadert, die ihr erst als pflegende Ehefrau, dann als Witwe zugeschrieben wird. Und wie sie ihren

eigenen Weg findet, sich mit der Lücke, die ihr Mann hinterlassen hat, zu arrangieren. Das Leben schlug zu, mit ihren Texten schlägt sie zurück: gegen die Konventionen, gegen die Tabus, gegen die Selbstverleugnung.



Katrin Seyfert: Lückenleben. Mein Mann, der Alzheimer, die Konventionen und ich. DVA 4.2024, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 22 Euro

Zurück ins Leben finden

Als Sandra Stelzner-Mürkötter völlig unerwartet ihren Mann verliert, fällt sie in das schwarze Loch tiefer Trauer, ein Teil von ihr stirbt mit. Erst nach und nach begreift sie: Diese Trauer ist eine Botschaft des Lebens an mein eigenes Leben. Sie stellt mich vor eine Aufgabe, der ich nicht ausweichen



kann, denn die Veränderung ist radikal und unumkehrbar. Sandra Stelzner-Mürkötter nimmt die Aufgabe an und findet nicht nur zurück ins Leben, sondern auch zu ihrer Berufung als Trauermentorin. Seitdem unterstützt sie andere Trauernde dabei, ihren je individuellen Trauerweg zu gestalten. Dieses Buch ist aus der Erfahrung der Arbeit mit Trauernden und der eigenen Lebensgeschichte entstanden. Einfühlsam und authentisch führt es vor Augen, welche Herausforderungen an Geist, Körper und Seele Trauernde bewältigen müssen. Es will Mut machen, dass das Leben wieder schön werden kann, wenn die innere Bereitschaft dazu geschaffen wird und eine klare Entscheidung für das Leben getroffen wird.

Sandra Stelzner-Mürkötter: Zurück ins Leben finden. Die Botschaft der Trauer annehmen und wieder Lebensfreude spüren. Gütersloher 4.2024, Paperback, Broschur, 224 Seiten, 20 Euro



Ich komm da nicht mehr mit

Wir alle sind im Visier eines gewaltigen Info-Dauerfeuere: News, Mails, Social Media, Messenger, Podcasts, Push-Nachrichten. Wir sollen informiert sein, Meinungen haben, mitreden können. Und wir sollen nicht nur immer mehr wissen. Wir sollen und müssen auch immer mehr können und selber machen: runterladen, bestätigen, eingeben, updaten, verifizieren –

die digitale Welt treibt uns in den Wahnsinn, anstatt uns zu entlasten. Kester Schlenz beschreibt die alltägliche Überforderung und begibt sich auf die Suche nach Wegen zu mehr Gelassenheit.

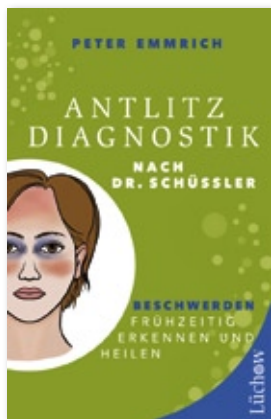
Kester Schlenz: Ich komm da nicht mehr mit. Wie Informationsflut und digitale Überforderung uns in den Wahnsinn treiben - wenn wir es zulassen! Mosaik 4.2024, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 20 Euro



Entfeindet euch!

Die Feindschaft ist zurück auf der Tagesordnung. Nicht nur in den gegenwärtigen Kriegen und Großkonflikten der Welt. Auch in der hiesigen Gesellschaft ist sie zur dominanten Logik geworden. Kaum eine Debatte, die nicht in der Verteufelung des Anderen mündet. Das „Prinzip Feindschaft“ beherrscht die Köpfe und Strategien. Scheinbar gibt es nur noch „Gut“ oder „Böse“, „Richtig“ oder „Falsch“, „Freund“ oder „Feind“. Das Wahrnehmen von Zwischentönen, Spielräumen, Vermittelndem gerät dabei aus dem Blick. Der Umgang mit Uneindeutigem, Nicht-Übereinstimmendem, Abweichendem wird verlernt. Das ist fatal und führt fast zwangsläufig zu Gewalt. Um Lösungen jenseits der Gewalt zu finden, sind Entfeindungen notwendig. Das vorliegende Buch versucht, solche Auswege aus der Falle der Feindschaft zu eröffnen.

Stefan Seidel: Entfeindet euch! Auswege aus Spaltung und Gewalt. Claudius 3.2024, Klappebroschur, 128 Seiten, 20 Euro



Beschwerden im Gesicht erkennen

Mineralsalze sind unverzichtbar für ein gesundes Leben. Wenn das Gleichgewicht im Körper gestört ist, können krankhafte Zustände entstehen, die sich oft schon im Aussehen des Menschen zeigen – noch bevor überhaupt körperliche Symptome auftreten. In dieser Einführung vermittelt Peter Emrich das Know-How der Antlitzdiagnostik sowie die praktische Anwendung der biochemischen Heilmittel nach Dr. Schüssler. Die traditionelle Diagnosefindung am Gesicht hat sich als wirksam erwiesen: Mithilfe von farbigen Zeichnungen und leicht verständlichen Erläuterungen lässt sich schnell das notwendige Mineral finden, um Störungen auszugleichen und Krankheiten vorzubeugen. Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden und Interesse an alternativen Heilmethoden haben, werden in dieser Einführung ein vielversprechendes Verfahren kennenlernen, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Zwanzig ausgewählte Fallbeispiele aus der Praxis demonstrieren, dass mit der Wahl der richtigen Schüssler-Salze und einer Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise eine deutliche Besserung chronischer Krankheiten sowie eine generelle Förderung der Gesundheit einhergehen.

Peter Emrich: Antlitzdiagnostik nach Dr. Schüssler. Beschwerden frühzeitig erkennen und heilen. Lüchow bei Kamphausen Media 12. Auflage 3.2024 | Silberschnur (Ersterscheinung D: 1994), Broschur, 200 Seiten, 18 Euro

Schlaf gut mit Babuba

Nach einem aufregenden Tag abends zur Ruhe zu kommen, fällt vielen Kindern schwer. Mit Babuba auf Fantasiereise zu gehen, ist eine beruhigende Einschlafhilfe, die Kindern einen spielerischen Zugang zur Meditation eröffnet. Kindgerechte Gute-Nacht-Geschichten sorgen für mehr Aufmerksamkeit in der Abendroutine. Im Text sind geschickt Entspannungsübungen eingebaut, die je nach Empfinden beim Vorlesen eingebunden oder ausgelassen werden können. Mit wunderschönen und fantasievollen Bildern vom Henning Löhlein wünscht der Autor den Kleinen: „Schlaf gut und träumt was Schönes!“



Johannes Lauerbach: Schlaf gut mit Babuba. Gute-Nacht-Geschichten zum Entspannen. Fischer/Sauerländer 3.2024, gebundenes Buch, Hardcover, 96 Seiten, 14,90 Euro

Weitere Ankündigungen zu neu erschienen Büchern, Musik oder Filmen wie auch Rezensionen von Lesern außerhalb dieser Redaktion finden Sie in der Online-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:
030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen:
030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS Berlin erscheint 2-monatlich.

Annahmeschluss nächste Ausgabe:
Juli/August 2024

Redaktion: 10.6.
Kleinanzeigen: 10.6.
Großanzeigen: 10.6.

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

© 2024 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2024 (Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand April 2024



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 oder Ausgaben Ihrer Wahl – solange der Vorrat reicht.

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

Bestellformular unter: www.kgsberlin.de



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

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

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

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags

**Mein
Buch-
laden
im
Kiez**



KGSBERLIN.DE