

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG



# KGS



7/8  
2025

KGS  
seit  
1994

Gratis

„Die Sprache der Natur  
redet in den Geschöpfen Gottes“



LUCAS SCHERPEREEL

# Soforthilfe für Hilfesuchende

„Wenn nichts mehr geht ... bist du bei mir richtig!“

## Heilen und Hellsehen

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

## Gesundheit, Glück und Wohlergehen.

Ob du austherapiert bist oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Beeinträchtigung durch Magie leidest, wenn deine Seele weint, wenn du verzweifelt bist, wenn du nicht weißt, wie es weiter gehen soll: Ich bin immer für dich da, wo immer du gerade bist. Habe Vertrauen – es gibt tatsächlich Dinge, die es scheinbar nicht geben kann.

**Gerne bin ich dein vertrauensvoller Partner für die Lösung deiner Probleme.**



„Heilen und Hellsehen ist meine Berufung“

## LUCAS SCHERPEREEL

**Mediale Beratung, Hilfe und Heilung  
über jede Distanz.**

Phone/WhatsApp: +49 (0)162 20 83 182

Phone/WhatsApp: +39 340 1999 623

[www.lucas-scherpereel.com](http://www.lucas-scherpereel.com)

Mail: [info@lucas-scherpereel.com](mailto:info@lucas-scherpereel.com)



## Inhaltsverzeichnis

### Redaktioneller Service

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

### Artikel

- 10 **Die große Sehnsucht**  
Wolf Sugata Schneider
- 12 **Die zwei Gesichter Gottes**  
Werner Gross
- 18 **Alles in der Natur hat eine Stimme**  
Petra Hinze
- 21 **Das lebendige Herz**  
Rainer Taufertshöfer
- 24 **Transformation toxischer Emotionen**  
Peter Maier
- 28 **Die Sehkraft der Augen ...**  
Silvia Pintér
- 31 **Superfood: Girsch**  
Barbara Simonsohn

### Regelmäßige Anzeigenrubriken

- Highlight 5
- Angebote/Termine & Events 36
- Katalog/Wer macht Was 39
- Kleinanzeigen 42
- Spirituelle Buchhandlungen mit  
KGS-Auslage 46

### Impressum 46

#### Info zum Cover-Titel:

Die Sprache der Natur, die in den Geschöpfen Gottes redet, nebst Vernunft und Gewissen, ist allein die allgemeine Sprache, dadurch sich Gott allen Menschen und Völkern offenbaren kann. (Gotthold Ephraim Lessing)

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

18.–20. JULI 2025

# ONENESS GLOBAL SUMMIT

12–15 UHR // ONLINE

Kostenloser 3-Tage-Onlinekurs  
mit Sri Preethaji & Sri Krishnaji

## LEBE DAS LEBEN DEINER TRÄUME

Drei Tage. Drei Stunden täglich.  
Zwei spirituelle Lehrer von Weltrang.  
Und die Einladung, Dein Leben aus  
einem neuen Bewusstseinszustand  
heraus zu gestalten.

TAG 1 | 18.07.  
**Lass den Stress los,  
der Dich belastet**

TAG 2 | 19.07.  
**Zieh die Liebe an,  
nach der Du Dich sehnst**

TAG 3 | 20.07.  
**Erschaffe die Fülle,  
die Du verdienst**

**MELDE DICH JETZT AN**  
[\*\*www.oneness.jetzt\*\*](http://www.oneness.jetzt)





## BLÜTENDUFT UND FARBENPRACHT

Auf der Berliner Pfaueninsel blühen wieder 200 verschiedene historische Rosensorten. Die Stiftung Preussische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg (SPSG) lädt zum Besuch des Rosengartens auf der Pfaueninsel in Berlin ein. Gegenwärtig blühen hier mehr als 1000 Rosen, ca. 200 verschiedene historische Sorten können bewundert werden. Die kugelförmigen Rosenhochstämme sorgen zusammen mit den Rosenbüschen für eine einzigartige Blumenpracht. Die historischen Rosen zeichnen sich durch einen Blütenduft aus, der bei den modernen Rosenarten in dieser Intensität nicht vorhanden ist. Gärtner der Pfaueninsel sorgen dafür, dass sich die Rosen von ihrer schönsten Seite zeigen. Die Rosenpflege zählt zu den aufwendigsten gärtnerischen Kulturen, da die Pflanzen auf Trockenheit, zu hohe Feuchtigkeit, Schädlinge und Frost sehr empfindlich reagieren. Der Gartenkünstler Peter Joseph Lenné (1789-1866) legte 1821 den Rosengarten auf der Pfaueninsel an. Er war der erste seiner Art in Preußen. Die mit labyrinthartig verschlungenen Wegen gestaltete Anlage galt im 19. Jahrhundert als eine der eindrucksvollsten in Europa. Sie wurde 1989 umfangreich restauriert. Im gleichen Jahr entstand anlässlich des 200. Geburtstages Lennés ein weiterer Rosengarten auf der Pfaueninsel. In diesem Schaugarten wurden die bis 1870 verfügbaren Rosen nach Klassen und Züchtungsjahr jeweils paarweise als Hochstamm und Busch gepflanzt. Im Rosen-Ergänzungsgarten wurde 2007 außerdem eine Wildrosensammlung von mehr als 50 Arten angelegt, um die Vielfalt der Vorfahren der heutigen Kulturrosen zu präsentieren. Die Rosengärten auf der Pfaueninsel zählen zu den bedeutendsten gärtnerischen Anlagen der SPSG. Der Bestand an historischen Rosen gehört zu den wichtigsten in Deutschland. 2023 konnte in der gusseisernen Rosenlaube des Lennéschen Rosengartens die halbrunde Sitzbank wieder aufgestellt werden.

Blütenduft und Farbenpracht: Montag-Sonntag 10:00-18:00 Uhr, Pfaueninsel, Nikolskoer Weg, 14109 Berlin. Empfohlen wird der Erwerb von Inselfickets im Vorverkauf unter [www.spsg.de](http://www.spsg.de), Einzelpreis Pfaueninsel (Fähre): 6 Euro, ermäßigt 5 Euro, Familienkarte Pfaueninsel (Fähre), gültig an einem Tag für 2 Erwachsene und bis zu 4 Kinder (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr): 12 Euro. Am Automaten vor Ort geht der Erwerb nur per Kartenzahlung oder ausschließlich Münzgeld. Weitere Informationen zur Geschichte der Rosengärten auf der Pfaueninsel unter [www.spsg.de/rosengarten-pfaueninsel](http://www.spsg.de/rosengarten-pfaueninsel). Bild: © SPSG / Jan Uhlitz

## FILM: BELLA ROMA

Um ihren vierzigjährigen Hochzeitstag zu feiern, bekommen Gerda und Kristoffer eine Reise nach Rom geschenkt, wo Gerda vor ihrer Hochzeit Kunst studierte. Die Leichtigkeit der Reise wird unterbrochen, als ein Schatten aus der Vergangenheit auftaucht: Gerdas ehemaliger Lehrer und Liebhaber Johannes. Bezaubert und belebt von seiner charmanten Art, erinnert sich Gerda an ihren Jugendtraum, Künstlerin zu werden und ihre Geheimnisse aus dieser Zeit. Kristoffer ahnt bald, dass zwischen Gerda und Johannes mehr als nur eine freundschaftliche Beziehung besteht. Er ist verwirrt und seine Zweifel treiben ihn in absolut absurde Situationen. Die Ewige Stadt entfacht in Gerda eine neu entdeckte Lebendigkeit. Entscheidet sich auf dieser Reise die Zukunft ihrer gemeinsamen Ehe?



Film: Bella Roma - Liebe auf Italienisch. Regie: Niclas Bendixen. Besetzung: Rolf Lassgård, Bodil Jørgensen, Kristian Halken. Kinostart: 03.07.2025. Bild: © 24 Bilder

## DOKU: SEP RUF - ARCHITEKT DER MODERNE

Sep Ruf - Architekt der Moderne ist ein Dokumentarfilm über den titelgebenden Münchner Architekten. Jenseits einer chronologischen Abfolge zeigt der Film Fixpunkte aus dem 50-jährigen Schaffen von Sep Ruf: vom Bonner Kanzlerbungalow bis zur Maxburg in München oder



dem deutschen Pavillon bei der Weltausstellung in Brüssel spiegeln seine Bauten transparente Eleganz und eine Weiterentwicklung des Bauhaus-Stils wider.

Dokumentarfilm: Sep Ruf - Architekt der Moderne. Regie: Johan Betz. Kinostart: 10.07.2025. Bild: © Alpenrepublik, Maxburg-Treppenhaus

## FILM: LEONORA IM MORGENLICHT

In den 1930er Jahren bricht Leonora Carrington mit den gesellschaftlichen Normen ihrer Zeit und tritt der surrealistischen Bewegung bei. In Paris trifft sie auf Künstlergrößen wie Salvador Dalí und André Breton, doch es ist ihre stürmische Liebesaffäre mit dem Maler Max Ernst, die sie auf eine Reise zu sich selbst führt. Zwischen Kunst, Leidenschaft und inneren Dämonen muss sich Leonora in einer Welt voller Umbrüche behaupten. Mit dem Beginn des Zweiten Weltkriegs, flieht sie nach Mexiko, wo sie ihre Freiheit und ihre eigene Stimme als Künstlerin findet.



Film: Leonora im Morgenlicht. Regie: Thor Klein und Lena Vurma. Besetzung: Olivia Vinall, Alexander Scheer, István Téglás, Ryan Gage, Cassandra Giangherotti. Kinostart: 17.07.2025. Bild: © Dragonfly films / Alamo Film

## FILM: KARLI & MARIE

Karli gibt sich gern als kampferprobter Bundeswehr-Veteran und Bombenentschärfer aus, während Marie einst Schönheitskönigin von Mingkofen war – ein Titel, der ihr immerhin einen attraktiven, aber untreuen Ehemann bescherte. Nach einem erbitterten Scheidungskrieg blieben ihr nur eine verfallene Villa, ein klappriger Opel und ein marodes Betonwerk, das dem Ruin entgegenaumelt. Als sie zufällig auf Karli trifft, prallen zwei gescheiterte Existenzen aufeinander – und zwei Seelenverwandte, auch wenn sie das zunächst nicht ahnen. Erst nach einer abenteuerlichen Reise, einigen Explosionen, Ladendiebstählen und versuchten Erpressungen erkennen sie, dass sie zusammen vielleicht doch noch eine Chance haben.



## SUE ODAM

### DAS ENGLISCHE MEDIUM UND TRANCEMEDIUM IST IN BERLIN IM SEPTEMBER 2025

Sue Odam ist ein erfahrenes und qualifiziertes Medium. Sie arbeitet mit großer Hingabe und beweist täglich, dass das Leben nach dem körperlichen Tod weitergeht. Sue hat Hunderte von sich entwickelnden Medien auf Ihrem Weg begleitet.

#### Workshop: Entdecken Sie die Aspekte von Trance

Es werden die verschiedenen Aspekte der Trance entdeckt und bearbeitet. Sie werden die Geistführer, die mit Ihnen arbeiten, kennenlernen und so tief geführt, wie es bei Ihrem gegenwärtigen medialen Bewusstseinszustand möglich ist. Sprechen unter Trance, Jenseitskontakte in Trance und Tranceheilung sind Bestandteil des Workshops. Die freundliche und vertrauensvolle Atmosphäre wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Trancefähigkeiten zu entwickeln.

In den **Einzelsitzungen** haben Sie die Wahl für ein Gespräch mit Sues Geistführer, während Sue in Trance ist, oder einen Kontakt zu Ihren Lieben wahrzunehmen.

#### Medialer Abend mit Jenseitskontakten:

Sue Odam (Bild links) und Eva Ullrich (Bild rechts) 19.09., um 19 Uhr, im Aquariana

**Workshop:** 20. und 21.09. von 10 bis 17 Uhr, im Aquariana

**Einzelsitzungen:** 22.09. bis 24.09. in Berlin (Jenseitskontakte, Gespräche mit Sue's Geistführer)

Alle Veranstaltungen werden übersetzt.

*Erleben Sie Medium Eva Ullrich auf der Messe „Spiritualität und Heilen“ (5.-7. Sept.) im Logenhaus, Emserstr. 12-13, 10719 Berlin-Wilmersdorf*

**Info/Kontakt:** [www.seelenheilung-ullrich.de](http://www.seelenheilung-ullrich.de), [seelenheilung@email.de](mailto:seelenheilung@email.de), Tel. 0172-1660437



Film: Karli & Marie. Regie: Christian Lerch. Besetzung: Luise Kinseher, Sigi Zimmerschied, Jule Ronstedt, Johanna Bittenbinder sowie Rainer Egger. Kinostart: 17.07.2025. Bild: © Eckhard Kuchenbecker

## FILM: DER SALZPFAD



Der Film basiert auf der gleichnamigen Geschichte „Der Salzpfad“ von Raynor Winn. Ein verheiratetes Paar erhält eine schlechte gesundheitliche Diagnose und wird durch unüberwindbare Umstände obdachlos. Sie entschließen sich dazu, den South West Coast Path zu wandern, dem längsten ununterbrochenen Wanderweg in England, von Minehead nach Poole entlang der Küste von Devon, Cornwall und Dorset.

Film: Der Salzpfad. Regie: Marianne Elliott. Besetzung: Gillian Anderson, Jason Isaacs. Kinostart: 17.07.2025. Bild: © British Broadcasting Corporation and Number 9 Films Salt Path Limited 2024, Fotograf Steve Tanner

## LESUNG: ICH SPÜRE DICH LEBEN

Mit „Ich spüre dich leben“ präsentiert die Berliner Autorin Ulla Mothes einen Roman über Liebe, Flucht und Verschwörung. Ausgangspunkt der Geschichte war eine Frage, die die Autorin umgetrieben hat: Wie kommt es, dass sich Menschen Verschwörungstheorien zuwenden? Ihr Versuch, eine Verschwörungsgläubigkeit nachvollziehbar zu erfinden, führte zu einer tiefenscharfen und nahbaren Paargeschichte. Entstanden ist ein Roman über Ohnmacht und Selbstbetrug, über Trauer und Liebenlernen. Über den Inhalt: Stella und Falk lieben einander seit Kindertagen, doch unmittelbar vor der Geburt ihres ersten Kindes findet sie seinen Abschiedsbrief und erfährt, dass der Investmentbanker sich einer Verhaftung wegen Betrugs entzogen hat.

Allein, überfordert und verzweifelt, flüchtet sie sich in einen Verschwörungsglauben: ihr Mann, abgefischt von Mächtigen, die sein Talent benutzen. Doch Stella muss begreifen, dass sie nicht nur ihren Mann wenig kannte, sondern auch sich selbst. Falk hat sich währenddessen nach Afrika abgesetzt, um seine Familie vor dem sozialen und finanziellen Absturz zu schützen. Er beschäftigt sich kritisch mit seinem alten Ich und startet neu. Dann sehen sich die beiden auf Sansibar wieder. Eine Insel, auf der Menschen von überallher ihr Wissen hinterließen. Auch wie man trauert und zu sich zurückfindet. Die Autorin Ulla Mothes wuchs behütet im nördlichen Brandenburg und Berlin auf. 1986 ließ sie bei ihrer Ausreise aus der DDR alles hinter sich. Innere Verlassenheit und das Ringen, mit sich eins zu werden, sind ihre Erzählmärke. In ihren Werken stellt sie sich immer eine gesellschaftliche Frage.

2 Lesungen aus dem Buch: Ich spüre dich leben. Erste Lesung am 18. Juli 2025, 19 Uhr, gemeinsam mit Cornelia Becker. Moderation: Catharine J. Nicely (PalmArtPress). Ort: Schwartzsche Villa, Grunewaldstr. 55, 12165 Berlin-Steglitz. Eintritt: 12 Euro, ermäßigt 8 Euro. Zweite Veranstaltung am 8.8.2025, 20 Uhr. Die Berliner Band „Lovely Friday“ begleitet Ulla Mothes mit Songs. Schmuck von Martina Dempf führt in den Roman. Ort: Atelier Martina Dempf, Remise Fraenkelufer 44, 10999 Berlin, Kostenbeitrag 10 Euro. Buch-Infos unter: [www.palmartpress.com/p/ich-spueere-dich-leben](http://www.palmartpress.com/p/ich-spueere-dich-leben).

## FILM: VERMIGLIO

Vermiglio, ein kleines Bergdorf in den italienischen Alpen. Im Winter 1944 ist hier der Krieg gleichzeitig weit weg und allgegenwärtig. Lucia, Ada und Flavia, die Töchter des Dorflehrers Cesare, teilen sich ein Zimmer und träumen von einer Zukunft nach der Tragödie des Kriegs. Als Pietro, ein junger Deserteur aus Sizilien, auf der Suche nach Unterschlupf auftaucht, verändert sich das im ewigen Rhythmus der Jahreszeiten verlaufende



Leben im Dorf. Inmitten der atemberaubenden Schönheit der Trentiner Berge suchen Lucia und ihre Schwestern unter dem wachen Blick ihrer Mutter Adele ihre eigenen Wege ins Leben. Es müssen neue Wege sein. Strukturiert von den vier Jahreszeiten erzählt Regisseurin Maura Delpero in ihrer tief bewegenden Familiensaga von

Menschen zwischen Tradition und Zeitenwende, von Neugier, Zusammenhalt und geschwisterlicher Liebe, von der Kraft von Bildung und Kunst, von Begehren und Scham, Aufbruch und Selbstbestimmung.

Film: Vermiglio (Italien, Frankreich, Belgien 2024). Regie: Maura Delpero. Besetzung: Tommaso Ragno, Giuseppe De Domenico, Roberta Rovelli, Martina Scrinzi. Kinostart: 24.07.2025. Bild: © Piffli Medien

## FREITAGS: TAI-CHE-GONG IM FREIEN

Im 22. Jahr in Folge, bietet das Tai-Che-Gong-Centrum Berlin das traditionelle Tai-Che-Gong aus dem 13. Jahrhundert für alle Interessenten jeden Alters kostenlos im Freien an. Wer altersunabhängig Freude hat, durch ruhige, energetische Bewegungen sein verborgenes Atempotenzial zu erfahren und weiter zu entwickeln, sollte vorbeischaun und einfach mitmachen. Unsere Lehrer mit Jahrzehnte langen Erfahrungen werden Anfänger wie Fortgeschrittene behutsam anleiten. Tai-Che-Gong fördert die Gesundheit, insbesondere das Herz-Kreislaufsystem, verstärkt die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsverhalten, unterstützt die Organe und damit das gesamte Wohlbefinden. Die Übenenden erfahren bereits nach nur wenigen Übungsstunden an sich selbst eine größere Stabilität und Energieentwicklung. Ganz nebenbei verstärkt sich völlig altersunabhängig die Konzentrationsfähigkeit. Sollten Sie neugierig geworden sein, dann kommen Sie ganz ungezwungen in lockerer, möglichst heller Kleidung sowie festem Schuhwerk vorbei und machen mit!

Tai-Che-Gong, jeden Freitagmorgen vom 25.07. bis 08.09.2025, jeweils 9:15 bis 10 Uhr, in Berlin-Zehlendorf auf der Wiese am S-Bahnhof Schlachtensee. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos unter <https://tai-che-gong.de/training-ausbildung> oder per Mail unter [info@tai-che-gong.de](mailto:info@tai-che-gong.de) sowie telefonisch unter 030-36752152.

## EVENT: SOMMERCAMP IM ZEGG

Das Zentrum für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung (ZEGG) ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs, an dem Menschen zusammenkommen, um eine gemeinsame Vision zu verwirklichen: eine Welt des Friedens und der Harmonie. Das ZEGG lädt zum gemeinsamen Sommercamp ein. An 11 Tagen schaffen sich die Teilnehmer eine Plattform für Begegnungen jenseits des Arbeitsalltags und richten sich thematisch im Rahmen der Gesellschafts- und Menschheitsforschung aus. Auch in diesem Jahr beschäftigt das ZEGG die politische Dimension der Liebe und des Liebens, die Frage, was das Lieben gelingen lässt und woran es auch scheitert: „Wir möchten Mut machen zu Menschlichkeit – auch im Miteinander auf unserem Planeten. Die zentrale Idee des Festivals ist, dass jeder von uns das Potenzial hat, eine positive Veränderung in der Welt herbeizuführen, und dass alle gemeinsam eine Kraft ist, die Liebe und

Menschlichkeit auf der Erde fördert. Die Gemeinschaft auf Zeit, die beim Sommercamp kreiert wird, ist der lebendige Raum und das Gefäß, in dem sich alle bewegen und eintauchen, aufatmen, sich begegnen und mutige Schritte gehen – ein gemeinsames Lernen und Wachsen. Selbstverständlich kommt auch das Feiern nicht zu kurz. Musik, Tanz und Kultur ergänzen den Diskurs.

ZEGG Sommercamp - Motto: „Zusammen halten – lieben – wirken“. 11 Tage in Belzig, vom 26.07. bis 06.08.2025. Besonders wichtig für internationale Gäste ist ein frühzeitiges Anmelden, um englisch-sprachige Gruppen im Vorfeld zu organisieren. Detaillierte Informationen unter: [www.sommercamp.zegg.de](http://www.sommercamp.zegg.de)



## FILM: WILMA WILL MEHR

Elektrikerin, Maschinistin, Obst-Expertin, Optimistin: Wilma (Fritzi Haberlandt) ist eine Frau mit vielen Talenten, zahllosen Zertifikaten und palettenweise Enttäuschungen. Bis Ende der 90er-Jahre hat sie im Lausitzer Braunkohlerevier gelebt. Als aber ihr Mann mit einer anderen Frau splitterfasernackt Spaghetti kocht und ihr der Job im Baumarkt gekündigt wird, verlässt Wilma fluchtartig ihre Heimat Richtung Wien. Mit Mitte 40 muss sie hier quasi bei Null anfangen und landet schnell auf dem Handwerkerstrich. Bald schon repariert sie sich durch den Wiener Speckgürtel, landet in einer linken Bohemian-WG, wird Fachfrau für Reparaturen aller Art und sogar Lehrerin in einer Traditions-Tanzschule. Zwischen Walzer und Elektro-Installationen entdeckt Wilma ein Gefühl, das sie längst vergessen hatte: verliebt sein, glücklich sein, die aufgeregte Hoffnung auf etwas Neues. Hineingeworfen in die Unsicherheiten einer Zukunft, in der alles möglich ist, wird Wilma ein anderer Mensch. Eine charmante, einfühlsam beobachtete und mit schrägem Humor erzählte Tragikomödie, die ebenso genau in der Wirklichkeitsdarstellung ist wie sie in ihrer hoffnungsvollen und berührenden Melancholie optimistisch bleibt.

Film: Wilma will mehr. Regie: Maren-Kea Freese. Besetzung: Fritzi Haberlandt, Thomas Gerber, Stephan Grossmann, Meret Engelhardt, Valentin Postlmayr, Simon Steinhorst, Xenia Snagowski. Kinostart: 31.07.2025. Bild: © Neue Visionen Filmverleih



## FILM: WAS UNS VERBINDET

Sandra, eine alleinstehende Frau in den Fünfzigern, lebt ein unabhängiges Leben frei von Konventionen. Als das Paar aus der Nachbarwohnung zur Entbindung ihres Kindes ins Krankenhaus muss, erklärt sich Sandra widerwillig bereit, sich um den kleinen Sohn Elliot zu kümmern und ahnt nicht, damit zu einer wichtigen Bezugsperson für die ganze Familie zu werden. Was als vorübergehende Hilfe begann, führt zu einer unerwartet tiefen Bindung. Der Regisseurin Carine Tardieu ein wahrhaftiger, lebensbehahender Film gelungen. Mit Valeria Bruni Tedeschi in der Hauptrolle, einer selbstbewussten, selbstbestimmten Frau in ihren Fünfzigern thematisiert sie auf emphatische, sensible Weise die Themen Trauer und Verlust und schafft es eindrücklich, den Begriff der Familie neu zu definieren.

Film: Was uns verbindet. Regie: Carine Tardieu. Besetzung: Valeria Bruno Tedeschi, Pio Marmaï. Kinostart: 07.08.2025. Bild: © Almonde Film



## MESSE: SPIRITUALITÄT & HEILEN

Wie kommt es, dass manche Menschen ein zufriedenes und erfülltes Leben haben, während andere sich fortwährend sorgen und unzufrieden sind? sind manche Menschen Glückskinder und andere einfach Pechvögel? Manchmal hat es den Anschein und doch widerfährt uns Allen im Laufe des Lebens nahezu ähnlich viel Positives

wie Negatives. Vielleicht ist manch einer von Natur aus widerstandsfähiger, aber wir können auch lernen anders mit unseren Herausforderungen umzugehen, neue Strategien zu entwickeln und alternative Lösungen zu finden. Bleiben wir bei Äußerlichkeiten oder versuchen wir Zufriedenheit und innere Stärke in uns selbst finden. Die „Spiritualität & Heilen“ bietet dazu Anregungen, Denkanstöße, Konzepte und Möglichkeiten. Sie ist seit mehr als 35 Jahren Treffpunkt und Orientierungshilfe für interessierte Besucher. In vielen Vorträgen erhalten Besucher wertvolle Informationen über Methoden und Lebensanschauungen und erfahren Wissenswertes über Gesundheit und Wohlbefinden. Gleichzeitig können Sie in der großen Verkaufsmesse Produkt- und Beratungsangebote entdecken und einkaufen gehen. Das Vortragsprogramm samt Ausstellerliste können Sie sich 14 Tage vor dem Messetermin kostenlos online ausdrucken auf [www.esoterikmesse.de](http://www.esoterikmesse.de), in der Rubrik Besucherinfos / Vortragsprogramme.

Messe: Spiritualität & Heilen, 5. bis 7. September 2025 in Berlin im AVZ-Logenhaus, Emser Str. 12-13, 10719 Berlin. Fr. 14-19 Uhr; Sa. 11-19 Uhr; So. 11-18 Uhr. Eintritt: 12 Euro/Tag; ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren ...) 10 Euro/Tag; Kinder bis 14 Jahre frei. Weitere Informationen und Ausstellerliste unter: [www.esoterikmesse.de](http://www.esoterikmesse.de). Bild: © EsoTeam

**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.



Nach dem Bestseller von Dr. Andreas L. Kalcker,  
**GESUNDHEIT VERBOTEN**, folgt nun:

Neuerscheinung  
Juli 2025

# GESUNDHEIT ERREICHT

DIE WICHTIGSTE MEDIZINISCHE ENTDECKUNG DER LETZTEN 100 JAHRE



Was wäre, wenn eine einzige Entdeckung alles verändern könnte? Stell dir das vor: Ein medizinischer Durchbruch, der so mächtig ist, dass er als die größte Errungenschaft im Gesundheitswesen der letzten 100 Jahre bezeichnet wird. Das ist CDS (Chlordioxid-Lösung), und in *Gesundheit Erreicht* erklärt dir Dr. h.c. Andreas Ludwig Kalcker, warum es die Gesundheit revolutioniert.

Aber was macht CDS so unglaublich?

Ganz einfach: Es hat Hunderten von Menschen geholfen, Krankheiten zu überwinden, die von der Schulmedizin als unheilbar abgestempelt wurden.

Wie ist das möglich?

Dieses Buch erklärt es dir nicht nur mit klarer und direkter Wissenschaft, sondern gibt dir auch den Schlüssel, es selbst umzusetzen. Ja, du hast richtig gelesen: Mit detaillierten und leicht verständlichen Anleitungen lernst du, wie du dein eigenes CDS zu Hause herstellen kannst. Machst du dir Sorgen um die Sicherheit? Kein Problem, hier findest du alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und praktischen Tipps, die du brauchst, um es sicher anzuwenden.

Und wenn ich nichts von Wissenschaft verstehe?

Keine Sorge. Dieses Buch ist so geschrieben, dass jeder – vom Anfänger bis zum Profi – davon profitieren kann. Es ist mehr als nur ein Handbuch: Es ist eine Tür zu einer Gesundheit, die du vielleicht für unmöglich gehalten hast.

Dr. Kalcker hört hier nicht auf. Sein Traum ist groß!

Kannst du dir eine Welt vorstellen, in der CDS als zukünftiges Medikament legal und für alle zugänglich ist?

Er kann es, und er kämpft dafür, dass das Wirklichkeit wird. Dieses Buch ist seine Einladung an dich, Teil dieser Mission zu werden.

Bist du also bereit, es selbst zu entdecken?

Hol dir *GESUNDHEIT ERREICHT* und beginne zu erkunden, wie CDS dein Leben verändern kann.

Willst du mehr wissen? Besuche einfach [dioxipedia.com](http://dioxipedia.com) und [dioxitube.com](http://dioxitube.com)

Deine Gesundheit hat Fragen. Dieses Buch hat die Antworten.

ISBN 978 390 773 301 1 – Softcover – 672 Seiten

Herausgeber DE Version: Jim Humble Verlag – [www.jimhumbleverlag.com](http://www.jimhumbleverlag.com)



Wolf Sugata Schneider

# DIE GROSSE SEHNSUCHT

Unsere säkulare Gesellschaft ringt um ein neues Verhältnis zur Transzendenz. Wissend, dass wir unsere Probleme nicht auf der Ebene lösen können, auf der sie entstanden sind, müssen wir weiter blicken – über uns selbst hinaus, über unseren Tellerrand hinaus, unser kleines, manchmal egoistisches Ich. Aber auch über unsere kollektiven Bubbles müssen wir hinaus schauen. Wir müssen transzendieren, das heißt weitergehen, über die Ebenen hinaus, auf denen sich unsere Gefühle und Gedanken im Kreis drehen und uns dann in den Hamsterrädern routinierter Tätigkeiten festhalten. Immer mehr Menschen ist in diesen Zeiten neu entflammter Kriege und fortgesetzter Naturzerstörung bewusst, dass ein Weiter-so zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen führt. Wenn wir das politische und gesellschaftliche Geschehen den Kräften des Marktes und den Mehrheiten dumpfer Mitläufer überlassen, dann Gnade uns ...

## DER EXODUS GEHT WEITER

Wer wachen Geistes und mit einem Minimum an weltlicher Intelligenz gesegnet ist, vertraut den Seilschaften der aktuellen sich selbst erhaltenden Gesellschaft nicht mehr – darin am wenigsten den alten Religionen. Der Exodus aus den Kirchen setzt sich fort, bald werden sie in Deutschland zu zwei kleinen Sekten geschrumpft sein. Wohin dann mit unserer Sehnsucht nach dem Paradies auf Erden? Auch die politischen Weltanschauungen füllen das Defizit nicht aus. Immerhin in Momenten großer persönlicher Verluste oder himmeljauchzenden Glücks,

wissen wir es: Wir Menschen brauchen mehr als nur Brot und Spiele, ein Dach überm Kopf und ein bisschen soziale Anerkennung.

Wir sind profan geworden. Weltlich, alltäglich, sogar ordinär, weil das Heilige uns fehlt. Das Wort »profan« kommt aus dem Latein und bedeutet: das, was sich pro (vor, außerhalb von) dem Heiligen (fanum) befindet. Einst bedeutete es: außerhalb des Tempels. So unterscheiden wir heute noch in der Architektur Profan- und Sakralbauten. Der Sakralbau (Kirche, Moschee, Synagoge) galt früheren Kulturen als das Höchste. Diesem Bau, etwa den gotischen Kathedralen, widmeten diese Kulturen ihre Überschüsse. Heute sind die Kirchen leer. Die Skyline von Frankfurt zeigt, in welche Bauten unsere Gesellschaft ihre Überschüsse steckt.

## ALLEIN IN DER KAPELLE

Kürzlich war ich für ein paar Tage stationär im St. Antonius Hospital in Gronau. Ich hatte Glück mit meiner Diagnose und der kleinen OP. Bei den meisten anderen Männern in meinem Zimmer hingegen gab die Diagnose weniger Anlass zu Optimismus. In dieser Todesnähe vertrauten wir uns in unseren Gesprächen auf eine Weise einander an, wie wir es mit einem Seelsorger (falls vorhanden) nicht tun würden und auch nur selten mit einem Arzt. Einmal begab ich mich auf der Suche nach Stille in die Kapelle dieses christlichen Hospitals. Dort war ich völlig allein, und es kam mir vor, als sei ich, der ungetaufte Freigeist, der einzige, der sie je besuchte.

## WAS WOLLEN WIR WIRKLICH?

In meinen Kursen und Einzelcoachings begegnet mir häufig die Sehnsucht nach dem, was über uns hinaus weist. Egal, aus welchem Nest die Teilnehmer stammen, auf diese Sehnsucht treffe ich bei allen. Bei den Säkularen ebenso wie bei den sich immer noch als religiös definierenden Menschen.

Ich frage sie, was ihre höchsten Werte sind. Sind das Geld, Reichtum, Ruhm? Mag sein an der Oberfläche. In der Tiefe aber steckt in uns allen die Suche nach Liebe, Hingabe und so gesehen zu werden, wie wir sind. Dafür nehmen viele ein Außenseiterdasein mit wenig Geld und Anerkennung seitens der Institutionen in Kauf. Wir wollen von wenigstens einem Mensch geliebt werden und ein paar verlässliche Freunde haben, das genügt vielen von uns schon. Hungern muss in unserem Land ja keiner mehr, und wer sich nicht allzu blöd anstellt, hat auch eine Krankenversicherung und ein Dach überm Kopf.

## KANN MAN ÜBER „DAS“ SPRECHEN?

Ich gebe Kurse in christlich, buddhistisch und hinduistisch geprägten Orten, auch in Hotels, in denen kein religiöses Symbol zu finden ist. Überall treffe ich auf Menschen mit Sehnsucht nach Transzendenz. Wenn ich von Gott spreche, dem Unaussprechlichen, nenne ich diesen Sehnsuchtsort manchmal das Unendliche, Unverfügbare, Unfassbare.

Das wahre Tao ist das, worüber man nicht sprechen kann, heißt es zu Beginn des Daodejing. Rainer Maria Rilke umschrieb es in seinen Gedichten, der Sufi-Dichter Rumi nannte es den Geliebten, Buddha sprach vom Dharma, und Meister Eckart sagte: »Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige; immer ist der wichtigste Mensch, der dir gerade gegenübersteht; immer ist die wichtigste Tat die Liebe.«

## ACH, DIE LIEBE ...

Ja, die Liebe. Aber was ist Liebe? Mit kaum einem Wort wurde schon so viel gelogen wie mit diesem. Kaum ein anderes Wort wurde schon so oft verwendet, um andere Menschen zu manipulieren – vielleicht so ähnlich wie mit dem Wort Gott. Wenn denn Liebe unser Gott ist, sollten wir dann dieses Wort besser nicht aussprechen, um es nicht zu entweihen?

Nein, wir dürfen uns bekennen. Im Bewusstsein unserer Fehlbarkeit und der Bereitschaft, uns bei jedem Fehler neu aufzuraffen, dem Ideal gerecht zu werden, sollten wir solche Bekenntnisse wagen. Wir sind Sisyphos bei seinem unablässigen Versuch Gott zu erreichen.

So lange sind wir das, bis das Bewusstsein uns küsst, dass wir schon dort sind, wo wir schon immer waren: in Gott geborgen, eins mit allem. Wir als einzigartige Individuen. Wir Subjekte, die sich für dies oder das entscheiden und als solche Schöpfer sind. Schöpfer der Welt.

## WIR SIND NICHT ALLEIN

Wie erreichen wir diese Erkenntnis? Nur gemeinsam! Denn nicht nur im Tun, auch im Erkennen kommen wir auf uns allein gestellt nicht weit. Immer sind wir Teil von etwas, das größer ist als unser kleines Ich. Jede von uns ist größer, als sie sich in ihrer Verzagtheit fühlt. Oft genug blinzelt es durch die Ritzen unseres alten Ichs hindurch, dass wir Schöpfer sind von allem. Jeder von uns ist als Subjekt die Mitte der Welt. Das Universum besteht aus sich selbst und die Welt wahrnehmenden solchen Mittelpunkten. Als solche sind wir das große Ganze. Mitte und Peripherie sind darin eins.

## AUFBRUCH

In diesem Bewusstsein können wir eine neue Religiosität – vielleicht besser Spiritualität genannt – kreieren. Eine, die uns nicht trennt, sondern verbindet, in der wir mit unseren so verschiedenen Biografien, aus so verschiedenen Nestern stammend, in so verschiedenen Regionen und Beziehungen beheimatet sind – und dabei in der Transzendenz doch alle eins sind. Vor dem Hintergrund der Leere, Stille, Unendlichkeit sind wir nur Gestalten, die nach dem Abtritt von der Bühne wieder erlöschen. So wie es uns vor dem Auftritt noch gar nicht gab. Dieses Erlöschen im Unendlichen ist es, was uns eint. Darin sind wir alle gleich. Es ist kein Erlöschen besser oder schlechter als ein anderes.

Was für eine Ironie, dass »katholisch« im Wortsinn »allumfassend« heißt. Was haben die Katholiken, darin ähnlich den Moslem, doch um die Deutungshoheit der Welt gekämpft und dabei Ungläubige und Ketzler hingerichtet. Obwohl das Katholische als das alles Umfassende doch auch die – eben nur vermeintlich – anderen, die Ketzler und Ungläubigen, in sich enthalten müsste.

## RÄUME DER TRANSCENDENZ

Die neue Religiosität sollte wirklich alles umfassen und beinhalten. Dann ist die Welt ein Weltinnenraum, außen und innen ein Ganzes. In einem solchen Raum kann es keine Feinde und Abtrünnige mehr geben, denn alle wissen: Auch das andere bin ich.

Unsere Sakralräume werden dann keine religionspezifischen Räume mehr sein, sowas wie Kirchen, Moscheen, Tempel oder Synagogen. Es werden der weiten Transzendenz gewidmete Räume sein, offen für alle, die diese große Sehnsucht in sich spüren.



**Wolf Sugata Schneider**, Jg. 52. 1985-2015. Hrsg. der Zeitschrift Connection. Autor von »Sei dir selbst ein Witz« (2022). [www.connection.de](http://www.connection.de), [www.bewusstseinerheiterung.info](http://www.bewusstseinerheiterung.info), [www.ankommen.website](http://www.ankommen.website)

# DIE ZWEI GESICHTER GOTTES

Ob religiöser Glaube einem Menschen guttut, hängt ganz davon ab, ob er ihm Hoffnung schenkt oder aufgrund von Machtinteressen als Drohkulisse gegen ihn benutzt wird.



Traditioneller Glaube und etablierte Religiosität haben es bei uns zurzeit nicht einfach: Einerseits boomt die Esoterikszene, und viele Leute suchen sich Hilfe in mehr oder weniger abstrusen Sinnsystemen. Andererseits haben die großen Religionen längst ihre Unschuld verloren. Deshalb sind für viele heutzutage die etablierten Religionen ein zweischneidiges Schwert: Auf der einen Seite bedeuten sie für eine ganze Reihe von Menschen seelische Unterstützung und Hilfe – nicht nur – in Krisensituationen; auf der anderen Seite geschehen in ihrem Namen Selbstmordattentate und Religionskriege, und unter ihrem Deckmantel blüht(e) der sexuelle Missbrauch an Kindern. Welchen Sinn hat Religiosität heute noch? Und wie nähert man sich in einer Haltung begründeten Zweifels dem Thema Glaube und Religion?

## DIE FRAGE NACH DEM SINN

Obwohl die beiden traditionellen Religionsgemeinschaften von immer weniger Menschen nachgefragt werden, ist das Bedürfnis nach Orientierung, Sinn und Struktur bei vielen vorhanden – und es steigt in unsicheren Zeiten wie heute.

Was können wir wissen und was müssen wir glauben? Darauf geben die von den Religionen vorgestanzten Sinnsysteme für viele keine zufriedenstellenden Antworten mehr. Die Antworten der Kirchen – „Jesus ist die Antwort ... wie war noch mal Ihre Frage?“ – und die Sinnsysteme von der Stange, wie sie Religionen anbieten, reichen vielen reflektierten Menschen heute einfach nicht mehr aus. Denn ernsthafte Sinnsuche und Sinnfindung ist nur allzu oft ein langwieriger Prozess. Da die beiden großen Kirchen heutzutage für die meisten Deutschen nur noch wenig passende und glaubwürdige Antworten auf die Sinnfragen liefern, suchen viele gerade in Krisensituationen an anderen Stellen. So werden Esoterikszene und Psychomarkt für den einen oder anderen als Antwortgeber attraktiv.

Aber auch die seriöse Psychotherapie wird diesbezüglich nachgefragt. Weil sie davon ausgehen, dass sie dort nicht mit vorgefertigten Glaubenssätzen abgespeist werden, suchen nicht wenige auch deshalb – und nicht nur wegen seelischer oder körperlicher Erkrankungen – Hilfe bei Psychologen oder Psychotherapeuten. Gerade wenn die krankheitswertige Symptomatik weitgehend bearbeitet ist, tauchen am Ende von psychotherapeutischen Prozessen nicht selten die Sinnfragen auf:

- Wer bin ich?
- Woher komme ich?
- Was mache ich mit meinem Leben?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Wie gebe ich meinem Leben Sinn?
- Wie gehe ich um mit Sinnkrisen?
- Aus welchen Quellen schöpfe ich Sinn?

Manchmal ist der Weg der Selbst- und Welterkenntnis voller Irrungen und Wirrungen, voller Risiken mit Höhen und Tiefen, voller Ungewissheiten und Verunsicherungen. Gerade wenn Psychologen oder Psychotherapeuten Menschen durch ihre Krisen begleiten, ist es wichtig, dass diese selbst mit ihrer eigenen Lebensgeschichte einigermaßen versöhnt sind und sich schon mit bestimmten philosophischen Grundfragen beschäftigt haben. Nur dann sind sie in der Lage, Patienten in schwierigen Situationen unvoreingenommen zu begleiten, ohne dass sie ihre eigenen Dissonanzen und Probleme auf dem Lagerfeuer der Patienten abkochen müssen. Deshalb ist neben der theoretischen und praktischen Psychotherapeutenausbildung die persönliche Selbsterfahrung und Selbstreflexion der Psychotherapeuten so wichtig.

*„Du bist näher bei Gott, wenn du eine Frage stellst, als wenn du eine Antwort gibst“ (jüdische Weisheit).*

## SINNANGEBOTE DER RELIGIONEN: HILFEN UND GRENZEN

Denn ob man den Sinn und die Antworten auf die obigen Fragen in den Kirchen und deren religiösen Angeboten sucht und findet, hängt von mehreren Faktoren ab, zum Beispiel von dem Umfeld, in dem man groß geworden ist, der Familie, dem Dorf, der Stadt, der Kultur. Man wurde, zumindest in West-Deutschland, meist noch in eine Religion hineingeboren, hat sie sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen und sie im Laufe des Lebens mehr oder weniger gut in das eigene Leben eingebunden. Wenn es gut läuft, ist der Glaube Teil des Lebens und ist integrierte Weltanschauung, damit hilfreich, und kann die persönliche Entwicklung unterstützen.

## DER TAUMEL DER FREIHEIT

Der Hintergrund: Wir alle haben in uns ein Spannungsfeld aus zwei widerstrebenden Bedürfnissen. Wir haben einerseits in uns den Wunsch nach Autonomie, Freiheit, Selbstständigkeit, Selbstbestätigung und Selbstverwirklichung.

Andererseits gibt es in uns das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Aufgehoben-sein in einem sinnvollen, größeren Ganzen, in dem wir uns vertrauensvoll fallen lassen können.

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard hat diesen inneren Zwiespalt den „Taumel der Freiheit“ genannt. Dieser innere Konflikt begleitet uns unser ganzes Leben: Mal steht das Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit im Vordergrund, mal das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Aufgehoben-sein. Im Grunde ist es eine Art innere Risikoabwägung: Einerseits sagen zum Beispiel viele junge Leute: „No risk, no fun.“ Andererseits schlottern vielen von uns, zum Beispiel in Krisen, die Knie, und wir sehen uns nach dem, was manche eine „wohlwollende Abhängigkeit“ von glaubhaften Autoritäten nennen. Und genau hier kommen die Priester und die Religionen ins Spiel. Wir suchen nach vertrauenswürdigen Personen und Institutionen, die uns das Gefühl vermitteln, dass alles bewältigbar ist, gut wird und einen Sinn hat. Man könnte sagen, es ist die Sehnsucht nach Urvertrauen in einer von Krisen gebeutelten Zeit.

## DAS BODENPERSONAL GOTTES – GLAUBHAFTE AUTORITÄTEN?

In vielen Mythen, Märchen und Sagen gibt es eine Sehnsucht nach diesen glaubhaften Autoritäten. Zu ihnen aufschauen zu können, jemanden zu bewundern, der es scheinbar besser weiß und Orientierung gibt, ist ein kindlich-regressives Bedürfnis. Was sich im banalen Leben als Starkult – Popstars, Filmsternchen, Fußballgrößen – zeigt, ist in der Religion die mystische Überhöhung der Priester zu Personen, die vermeintlich oder nur in der Fantasie der Gläubigen einen direkten Draht zu höheren Wesen haben. Manchmal ist es Gott oder ein Heiliger, ein Religionsführer oder gar der Papst, der ja nicht selten als „heiliger Vater“ und als „Stellvertreter Gottes auf Erden“ bezeichnet wird. In anderen Kulturen ist es vielleicht ein Guru oder Brahmane, ein Rabbi oder Mullah, ein Schamane oder der Dalai Lama.

## AMTS-CHARISMA UND PERSÖNLICHES CHARISMA

Zentral ist dabei meist die persönliche Beziehung, dass Gläubige den betreffenden Priester für glaubwürdig und kompetent hält und ihm vertraut. Dann ist man/frau offen für dessen Unterstützungen, seine Botschaften und Erkenntnisse. Wenn das gelingt, kann es Gläubigen helfen. Allerdings: Nicht jeder Priester ist für jeden Gläubigen nur deswegen vertrauenswürdig, weil er Priester ist („Amts-Charisma“).

Vielmehr hat das mit der persönlichen Glaubwürdigkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungsdimension zu tun, ob man sich dort aufgehoben und geborgen fühlt und Empfehlungen annehmen kann.

## BEVORMUNDENDE FÜRSORGLICHKEIT

Beispiel katholische Kirche: Dort gelten die Priester als Mittler zwischen Gott und den Gläubigen. Um sie vor den sieben Todsünden – Hochmut, Habgier, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit – zu bewahren und die Glaubensherde beisammenzuhalten, geben die Priester ihrer Gemeinde gerne Orientierung und machen den Gläubigen Vorgaben, nach dem Motto: „So sollst du leben – das darfst du – und das nicht“. Es geht dabei einerseits um die Einhaltung der ethischen Regeln aus den Zehn Geboten: nicht lügen, nicht stehlen, kein Ehebruch, Mord- und Totschlag. Woran sich die meisten Menschen auch halten.

Andererseits spielen die im engeren Sinn religiösen Regeln eine immer geringere Rolle: Täglich beten, sonntäglicher Gottesdienst, beichten nach sündigem Verhalten, et cetera finden heute nur noch bei wenigen Menschen konsequenten Eingang in ihren Alltag. Die meisten Menschen in unseren Breitengraden haben sich längst von diesen religiösen Vorgaben verabschiedet. So kommt es dazu, dass bei einem nicht unbeträchtlichen Teil der Bevölkerung die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft, in der man aufgewachsen ist, hochgradig ambivalent ist. Was sich auch in den oben genannten Kirchenaustrittszahlen zeigt.

*„Alle Religionen scheinen den Ignoranten göttlich, den Politikern nützlich und den Philosophen lächerlich“  
(Lucretius, 98 bis 55 vor Christus, römischer Dichter).*

## GLAUBE – WAS IST DAS?

Das Wort Glaube hat schließlich eine religiöse und eine alltägliche Dimension. Im Alltag verbirgt sich dahinter die grundsätzliche Bereitschaft, einen bestimmten Sachverhalt für wahr zu halten, den man nicht geprüft hat oder nicht überprüfen konnte. Man könnte sagen: Glaube ist Gewissheit ohne Beweise.

Da individueller Glaube etwas hochgradig Subjektives ist und da man Gott nicht direkt sehen und mit großer Wahrscheinlichkeit nicht beweisen kann, trifft das natürlich auch auf die Religion zu.

Gerade im religiösen Bereich ist der Glaube dann hilfreich, wenn die religiöse Sichtweise und Weltanschauung gut integriert ist. Er ist dann eine Form von „Urvertrauen“, das Sicherheit geben kann und das Leben vereinfacht.

Glaube und Religion können aber auch problematisch werden, zum Beispiel wenn sie in der Kindheit dem Heranwachsenden nicht angemessen, sondern beispielsweise durch Druck und Zwang nahegebracht wurden. Dann ist der Glaube ein ungutes „Introjekt“, das nicht integriert werden kann, weil es in der persönlichen Lebensgeschichte Probleme mit dem religiösen Glaubenssystem gab und gibt.

*„Religionen sind wie Leuchtwürmer; sie bedürfen der Dunkelheit, um zu leuchten“ (Arthur Schopenhauer).*

## GLAUBE: „FAITH“ UND „BELIEF“

Das deutsche Wort Glaube wird im Englischen mit zwei sehr unterschiedlichen Begriffen belegt. Es wird differenziert zwischen „Faith“ und „Belief“.

Unter Faith wird Glaube im Sinne von allgemeinem Gottvertrauen als tragender und prägender Kraft des menschlichen Daseins verstanden. Man könnte auch sagen, es handelt sich um die oben beschriebene Art von „Urvertrauen“, die in allen länger bestehenden Religionen in allen Kulturen zu allen Zeiten identisch ist. Wenn es gelingt, diese undogmatische Seite der Religion im Blick zu haben, kann Religion heilsam sein.

Unter Belief versteht man im Gegensatz dazu die konkreten Glaubensinhalte und Glaubenssätze der einzelnen Religionen. Diese Glaubensinhalte sind in einem hohen Maße kulturell und durch den Zeitgeist bei der Entstehung geprägt und mehr oder weniger sinnvoll. Hier unterscheiden sich die verschiedenen Religionen hochgradig, sie sind der Hintergrund zu den vielen Glaubenskämpfen und Religionskriegen, alle nach dem Motto: „Nur wir haben den richtigen Glauben, und wir müssen euch missionieren. Zur Not mit Feuer und Schwert. Denn seid ihr nicht willig, so brauchen wir Gewalt.“ Dadurch werden die Religionen im schlimmsten Fall zu Kampfbegriffen.

*„Die Wahrheit geht manchmal unter – aber sie stirbt nicht.“*

## RELIGIOSITÄT

Bei Religiosität handelt es sich meist um die höchst individuelle Glaubenserfahrung und Glaubenspraxis der jeweiligen Religion, die den Fokus auf die intrapsychische Verarbeitung des äußeren Glaubenssystems, auf der „inneren Bühne“, legt. Man nennt diese Form auch „intrinsische Religiosität“.

Persönliche Religiosität entspringt häufig dem Wunsch nach Sinnfindung, nach Welterklärung und dem Versuch, unerklärliche Phänomene auf eine verständliche Ursache zurückführen zu können. Religiosität unterliegt einem komplexen neurobiologischen und psychologischen Geschehen, das man allerdings noch nicht ganz erklären kann.

Die meisten Menschen tragen wohl in sich die Fähigkeit, einen „transzendenten Sinn“ zu entwickeln. Der Philosoph und Theologe Friedrich Schleiermacher (1768 bis 1834) findet denn auch in der Religiosität vor allem den menschlichen „Sinn und Geschmack für das Unendliche“. Gerade heutzutage wird allerdings nicht mehr so gern von Religiosität gesprochen – weil man den Begriff nur allzu oft mit den traditionellen Großkirchen verbindet. Heute spricht man lieber von „Spiritualität“.

## BASTEL-RELIGIOSITÄT UND PATCHWORK-SPIRITUALITÄT

Abgeleitet ist der derzeitige Modebegriff Spiritualität vom lateinischen Wort „spiritus“ (Hauch, Geist) oder „spiro“ (ich atme). Auch bei Spiritualität handelt es sich um ein komplexes Konstrukt. Gemeinsam mit Religiosität geht man auch bei der Spiritualität davon aus, dass es mehr gibt als das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen und mit unserem Verstand erklären können (Transzendenz).

Religionen tun gern so, als seien sie knitterfreie, unhinterfragbare Sinnsysteme. Durch ihre Dogmen haben sie zumeist statische Weltbilder, die sie nur manchmal dem Zeitgeist anpassen. Sie sind auch darauf spezialisiert, den Idealismus ihrer Gläubigen auszunutzen und das Bedürfnis nach magischer Welterklärung zu befriedigen. Religion ist zwar mehr als Magie, aber unreflektierter Glaube kann magische Sichtweisen produzieren.

Weil viele von den angestammten Religionen enttäuscht sind, wenden sie sich häufig dem freien Markt der Weltanschauungen und der freien Spiritualität zu, siehe oben. Und wer ein Sinnsystem von der Stange, wie Religionen es bieten, nicht übernehmen kann oder will, der muss sich sein Sinnsystem eben selbst zusammenbasteln oder zusammenklauen: „Bastel-Religiosität“ oder „Patchwork-Spiritualität“ nennt man das in Neudeutsch.

Genau dieser unverbindliche Zugang ist in der Esoterikszene üblich: von hier ein bisschen Buddhismus, eine Prise Christentum, etwas Schamanismus und viel diffuse Esoterik – von Bachblüten und Astrologie über Edelsteintherapie und indianische Schwitzhütte bis hin zu Trancetänzen und Kinesiologie.

Hier zeigt sich auch der Unterschied zwischen den Ansprüchen der Religion und der frei flottierenden Spiritualität: Religiosität fordert – bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen; Spiritualität erlaubt – alles Mögliche.

*Der Blinde ist ein guter Führer in dunkler Nacht. Tagsüber sollte man sich auf seine eigenen Augen verlassen.*

## NUTZEN DER RELIGION

Keine Frage: Für wirklich Gläubige können religiöse Vorstellungen wie der Glaube an Gott oder eine übermenschliche Energie und spirituelle Praktiken wie Gebete, Gottesdienste, Meditationen hilfreich und unterstützend sein. Für Ungläubige sind es Illusionen. Wenn sie wohlgesonnen sind, dann akzeptieren sie wenigstens, dass diese Vorstellungen für die Gläubigen hilfreich sind. Wenn nicht, halten sie diese für – im schlimmsten Fall gefährliche – Spinnereien von „Religiösen“.

Andererseits ist es die „bevormundende Fürsorglichkeit“, die in vielen religiösen Organisationen gang und gäbe ist, deretwegen viele Mitglieder in innere oder auch äußere Distanz zu ihrer religiösen Herkunftsgemeinschaft gehen. Gerade in Zeiten, in denen zum Beispiel in der katholischen Kirche heftig über Themen wie die vatikanische Reformunwilligkeit, den „Synodalen Weg“, „Maria 2.0“ oder sexuellen Missbrauch diskutiert wird, gehen viele erst in die „innere Emigration“, bevor sie dann ganz aus der Kirche austreten.

## FROMME UNMENSCHLICHKEIT

Problematisch für die tradierten religiösen Weltbilder kann sein, dass die Gläubigen vor allem über Angst, zum Beispiel vor der Hölle, an ihr religiöses Glaubenssystem gebunden werden. Dogmatismus, Extremismus, Fanatismus und im schlimmsten Fall Terrorismus und Glaubenskrieg können das Ergebnis sein. Denn die meisten Religionen bergen die Gefahr, durch ihren Dogmatismus zum Fanatismus zu werden. Das kann auch zu dem führen, was man „fromme Unmenschlichkeit“ nennen könnte.

Man muss nicht nur an das Thema sexueller Missbrauch denken, sondern etwa auch daran, was in christlichen Kinderheimen an Gemeinheiten durch Nonnen, Klosterbrüder, Priester und gläubiges Aufsichts- und Lehrpersonal über Jahrzehnte angerichtet wurde. Ironisch könnte man sagen: Je heiliger das Fest, umso geschäftiger der Teufel.

*„Gott ist das einzige Wesen, das, um zu herrschen, noch nicht mal existieren muss“ (Charles Baudelaire).*

## HUMANISTISCHE UND AUTORITÄRE RELIGION: HEIL UND UNHEIL DURCH GLAUBEN

Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat schon sehr früh unterschieden zwischen autoritärer und humanistischer Religion. Es geht dabei um die Frage: Wo ist Religion unterstützend und hilfreich für die Entwicklung des Menschen und wo ist sie schädlich, weil entmündigend und die freie Entfaltung des Menschen behindernd? Wozu wird Religion benutzt und wie wird mit Religion Macht ausgeübt?

Die Unterscheidung zwischen autoritärer und humanistischer Religion zieht sich – nach Erich Fromms Sichtweise – durch alle Religionen. Alle Glaubensbekenntnisse können autoritäre oder gar totalitäre Züge aufweisen oder sich dahin entwickeln.

Das trifft für Extremformen zum Beispiel des fanatisierten Islamismus zu, siehe die aktuellen Terroranschläge islamistischer Attentäter. Aber auch im Christentum gibt es diese Exzesse, wie etwa die ebenfalls mit Waffen ausgetragenen Auseinandersetzungen katholischer und protestantischer Christen in Nordirland. Oder bei strikt religiösen Gruppierungen wie „Opus Dei“.

Die Unterscheidung zwischen autoritärer und humanistischer Religion findet sich aber auch in den milderen Formen der religiösen Auseinandersetzungen. Denn die Übergänge zwischen Glaubensgewissheit, Dogmatismus, Missionierung, Fanatismus und Terrorismus sind fließend.

## AUTORITÄRE RELIGION: VON FROHBOOTSCHAFT UND DROHBOOTSCHAFT

Autoritäre Religion ist nach Erich Fromm durch die Vorstellung gekennzeichnet, dass eine höhere Macht (Gott) einen Anspruch auf Verehrung, Anbetung und

Gehorsam hat. Wesentlich ist danach die Unterwerfung des Menschen unter die – vermeintliche – Macht Gottes. Diese Macht kann auf einen menschlichen Führer, quasi als Stellvertreter Gottes auf Erden, also auf Leiter von Religionsgemeinschaften oder „wahre“ Interpreten der heiligen Bücher – Bibel, Koran, Talmud et cetera – übertragen werden: Priester, Gurus, Mullahs, Bischöfe, Papst bekommen dadurch eine nicht hinterfragbare Macht. Es ist nicht erlaubt, diese in Zweifel zu ziehen und in Distanz zum Glaubenssystem zu gehen.

## HUMANISTISCHE RELIGION

Nach Erich Fromm ist humanistische Religion durch die Empfindung des Einsseins mit dem All gekennzeichnet. Selbstverwirklichung und nicht Unterwerfung will der Mensch in der humanistischen Religion erreichen. Fromm schreibt: „Glaube ist Sicherheit der Überzeugung, erworben durch eigene Erfahrung mittels Denkens und Fühlens, nicht Annahme einer Satzung aufgrund des Ansehens dessen, der sie gesetzt hat.“ Für ihn ist dabei die vorwiegende Stimmung Freude.

Humanistische Religion schreibt nicht vor, wie wir zu leben haben. Der Mensch hat die Freiheit – ohne religiöse Vorgaben – herauszufinden, wer er ist, was in ihm angelegt ist und was sich in ihm verwirklichen will. Damit hat er auch die Verantwortung für sein Leben.

Religionen sind also dann problematisch und gefährlich, wenn sie dogmatisch und starr werden, die Realität nicht mehr wahrnehmen und versuchen, auf dem Prokrustes-Bett ihres Glaubenssystems die Realität zu verzerren. Manchmal ist es deshalb hilfreich, die Last der religiösen Dogmen, die sich im Laufe der Religionsgeschichte angesammelt haben, genauer unter die Lupe zu nehmen und auszumisten. Gute Religion ist nicht Anbetung der Asche, sondern Weitertragen des Feuers. Im Islam heißt es: „Vertraue auf Allah, aber binde deinem Kamel die Füße.“

## GESUND UND KRANK MACHENDE RELIGIOSITÄT

Da es um die Grundfragen des Menschseins geht, hat ein religiöses Weltbild nicht nur einen Einfluss auf die individuelle Konstruktion der Wirklichkeit: Wer bin ich? Was soll ich hier? Was ist für mich ein sinnvolles Leben? sondern auch auf das Wohlbefinden. Denn zweifellos können Religion und Glaube einen Einfluss auf Befindlichkeit und Gesundheit eines Menschen haben. Das kann positiv sein, aber auch problematisch. Und das hängt sowohl vom Glaubensinhalt wie auch von der Stärke des Glaubens ab.

Wenn Gott als wohlwollende, unterstützende und liebende Kraft erlebt wird, hat das positive Auswirkungen; gerade bei Schicksalsschlägen und in Krisenzeiten hilft vielen „Gottvertrauen“. Nicht wenige Alkoholiker sind durch ihren Glauben an eine – wie es bei der Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) heißt – „höhere Macht“ von ihrer Sucht befreit und trocken geworden. Wenn allerdings ein strafendes und richtendes Gottesbild vorherrscht, hat das oft negative Ergebnisse. Man kann also sagen, dass die aktuelle subjektive Einstellung und Verarbeitung der in der Lebensgeschichte gelernten und praktizierten Religion in der konkreten Situation sehr wichtig ist.

Es wäre somit falsch zu sagen: Katholizismus ist gut und Protestantismus schlecht, oder Islam ist gut und Buddhismus schlecht, sondern es kommt drauf an, was man auf der subjektiven „inneren Bühne“ aus seinem Glauben macht.

Und das hängt sowohl vom Glaubensinhalt als auch von der Glaubensintensität ab. Und nicht zuletzt davon, welche Rolle ganz allgemein Religion in meinem Leben spielt und wie weit sie eine Bedeutung bei der Konstruktion meiner Persönlichkeitsstruktur hat.

## ZUSAMMENGEFASST: WAS SIND RELIGIONEN?

Auf der soziologischen Ebene ist Religion ein kulturell vermitteltes Regelwerk, das in einer Gesellschaft vorgibt, was richtig und was falsch ist. So gesehen kann man Religionen – vereinfacht betrachtet – als Denkmodelle bezeichnen, nach denen Menschen mehr oder weniger bewusst ihr Leben ausrichten. Nicht nur die monotheistischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam), sondern auch die polytheistischen (Hinduismus, Shinto, Santeria) und die Religionen, die ohne personales Gottesbild auskommen (Buddhismus, Taoismus) fordern tugendhaftes Verhalten und warnen vor der Sünde: Die wahren Gläubigen werden belohnt, indem sie in den Himmel kommen oder bestraft durch die ewige Verdammnis in der Hölle.

Gerade hier zeigt sich die Janusköpfigkeit aller Religionen welcher Glaubensrichtung auch immer: einerseits das helle, lebensfrohe oder fromm-demütige Gesicht der Religionen, das sich am Leitstern des guten Glaubens ausrichtet und den wahren Gläubigen ein Leben im Paradies verspricht, andererseits der mitunter fanatische und egoistisch-besserwisserische Schatten, der auf der Wahrheit der einzig möglichen religiösen Weltansicht beruht.

*„Der Erfolg des lieben Gottes hängt damit zusammen, dass man ihn nicht sieht.“*

## WISSEN UND GLAUBEN

Hinzu kommt: Die Übergänge zwischen Wissen, Glauben, Gläubigkeit und Leichtgläubigkeit sind fließend. „Glaubst du noch oder weißt du schon?“ heißt ein Slogan der religionskritischen Giordano-Bruno-Stiftung (GBS). Zweifellos wird viel geglaubt, aber wenig gewusst. „Nachdenken statt nachbeten“ lautet deshalb der Tenor der GBS. Aber was können wir schon wirklich wissen? Deshalb könnte ein Ziel sein: mit klarem Kopf glauben.

Glauben reduziert zwar Komplexität, aber man kann darüber nachdenken und die eigene Position reflektieren und für sich begründen: Religiöse Einfalt kann sehr wohl verknüpft werden mit wissenschaftlicher Vielfalt. Allerdings: Viele Menschen glauben immer noch lieber an das leicht Verstehbare, das Greifbare, das besser in ihr bisheriges Konzept passt als die un(be)greifbare Wahrheit.



**Werner Gross**

ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, Supervisor und Coach, Dozent und Lehrtherapeut, Unternehmens- und Organisationsberater sowie Buchautor mehrerer Bücher. Ausführliche Infos zu seinen Stationen aus Leben und Arbeit finden Sie unter [www.wernergross.com](http://www.wernergross.com)



**Buchtipp:**  
Werner Gross: Meinetwegen nenn es Gott. Sinn und Unsinn von Religion und Religiosität. Springer 8.2024, Softcover, 228 Seiten, 24,99 Euro, ISBN 978-3-662-68072-8

Petra Hinze

# ALLES IN DER NATUR HAT EINE STIMME



*Ich liege auf der Erde, meine Augen sind geschlossen, ich atme den Duft der Wiese ein und ein wohliges Gefühl mit vielen schönen inneren Bildern aus der Vergangenheit taucht in mir auf. Ein Lächeln huscht über mein Gesicht.*

*Ich höre das Surren der Insekten ganz dicht neben meinen Ohren. Manche sind so klein – aber was sagt schon die Größe über die Lautstärke aus.*

*Ich spüre den Wind, wie er mich berührt und in Richtung der Bäume weiterzieht. Wie laut das Rauschen der einzelnen Blätter ertönt und es in den Wald weiterzieht. Vögel fliegen in den Himmel ... was sie mir wohl für eine Nachricht vermitteln möchten?*

*Die Natur ist nicht still, sie ist voller Leben und hat ihre ganz eigene Sprache. Sie spricht Bände. Seien wir mit offenen Augen in der Natur. Das beobachten und deuten der Zeichen ist seit alters her bekannt.*

So erinnere ich mich aus der Erzählung einer Schamanin aus Sibirien, in der ihre Großmutter immer in der Früh ihre Jurtentür öffnete, und wenn ein Vogel von Westen angeflogen kam, hatte sie Besuch zu erwarten. Da gab es für sie keinen Zweifel, denn meist stimmte es. So war ihre Erfahrung.

Genauso deuten wir, wenn die Schwalben sehr tief fliegen, dass schlechtes Wetter naht. Es ist nicht nur eine Redewendung, sondern hat einen meteorologischen Hintergrund. Vor einem Wetterumschwung (z. B. Regen) sinkt der Luftdruck, die Insekten fliegen näher am Boden und die Schwalben folgen ihrer Beute. Schon als Kinder brachte es uns unsere Oma bei.

Auch das Deuten des Wetters hat eine lange Tradition. Unsere Bauern kannten diese Sprache und wussten, wenn die Wolken wie Watte zerpfückt aussehen, dass Regen kommen kann.

Bauern besitzen viel Weisheit, sie sind sehr mit den Elementen verbunden. Kurt, mein guter weiser Freund aus den Schweizer Bergen, hat mir viel über das Wetter beigebracht. Sein Großvater wusste um die Wetterdeutung und gab sein wertvolles Wissen an ihn weiter. Bis heute wird im Bauernkalender der Einfluss von Sternkonstellationen und Mondphasen auf die Wirkung bei Pflanzen zu bestimmten Zeiten berücksichtigt. Das passiert ja nicht einfach so, sondern basiert auf jahrhundertealten Erkenntnissen. Die Erde fruchtbar zu bestellen und einen guten Ertrag am Ende einer Saison einzufahren, war lebensnotwendig.

Das Wetter und die Sonne sind ebenso verbunden. Ohne Sonne kein Wachstum, was für uns ebenso gilt, da wir Teil der Natur sind. Der Zyklus der Sonne ist in den Jahreskreisfesten verankert, wobei die Sonne als Lebens- und Fruchtbarkeitsspenderin verehrt und gefeiert wird. Es gab viele Sonnenkulte, wie in Ägypten mit dem Sonnengott Ra, dem Schöpfer allen Lebens. Tagsüber fährt er mit seiner Sonnenbarke über den Himmel und nachts kämpft er gegen die Finsternis. Ra ist das Licht, Ordnung und der Ursprung – das Auge, das alles sieht.

So schweifen unsere Augen in die Landschaft, tasten, filtern und formen unsere innere Landkarte, die uns prägt. Sie legt zugleich den Grundstein für unsere Sprache, die sich im Ausdruck der Umgebung spiegelt: nordisch herb an der Küste und in den Bergen, wo selbst hinter dem nächsten Hügel ein anderer Dialekt gesprochen wird. Die Landschaft formt nicht nur unsere Sprache, sie schleift auch unseren Charakter. Den Berlinern wird eine gewisse Freche nachgesagt, den

Italienern Lebendigkeit, den Japanern Zurückhaltung, und so zeigt sich die Sprache der Natur auf ganz eigene Weise in uns.

Doch nicht nur in der Sprache und im Wesen spiegelt sich die Natur, sondern auch in den Pflanzen, die in unseren Gärten und Umgebungen wachsen – Pflanzen, die wir oft nicht selbst ausgesät haben. Sie bringen uns Hinweise, was wir für unsere Gesundheit benötigen. Heilkräuter erinnern uns mit ihrer Präsenz, was uns guttut. Der Löwenzahn etwa, der uns zur Entgiftung anregt und unsere Kräfte stärkt, ist ein Zeichen der Erde, dass sie uns immer wieder auf sanfte Weise zu sich zurückführt. In der Pflanzenastrologie wird davon ausgegangen, dass bestimmte Pflanzen bestimmten Planeten und damit bestimmten Organen und Körpersystemen zugeordnet sind. Die Natur sendet uns Zeichen und steht uns stets hilfsbereit zur Seite. Was wir manchmal als zufällige Pflanzenbegegnung betrachten, kann in Wirklichkeit eine Antwort auf unsere Bedürfnisse sein. Die Pflanzen wechseln sich ab – es sind nicht jedes Jahr dieselben, was uns zeigt, dass die Natur sich im Einklang mit unserem eigenen Rhythmus verändert und weiterentwickelt.

Die Natur offenbart uns noch viel mehr. In den Formen der Landschaft und den Wachstumsrichtungen der Bäume verstecken sich Botschaften, die tiefere Geheimnisse der Erde verraten. Die Erde spricht zu uns. Sie zeigt uns, wo Wasseradern unter der Erde verlaufen, was die Art der Erde bedeutet und wie der Baum in seiner Wuchsform uns Hinweise auf verborgene Kräfte gibt. Bestimmte Baumansammlungen oder die Art und Weise, wie Bäume wachsen, können uns zeigen, wo sich die Erde besonders lebendig anfühlt, wo Quellen verborgen sind oder, wo die Energie des Landes besonders stark ist. In dieser stillen Kommunikation zwischen Erde, Pflanzen und uns liegt ein Wissen, das uns hilft, im Einklang mit der Natur zu leben.

In der Geomantie werden diese Zeichen wie ein Alphabet der Erde gelesen – eine alte Kunst, die es uns ermöglicht, die energetischen Strukturen und natürlichen Zyklen eines Ortes zu entschlüsseln. So, wie wir die Worte einer Sprache lesen und verstehen, kann man erlernen, die energetischen Muster einer Landschaft zu deuten.

In dieser stillen Kommunikation zwischen Erde, Pflanzen und uns liegt ein Wissen, das uns hilft, unser Leben harmonischer und achtsamer zu gestalten. Wenn wir lernen, diese „Sprache“ der Natur zu lesen, öffnen sich uns Wege zu einem tieferen Verständnis der Erde und ihrer verborgenen Kräfte.

## WAS KÖNNEN WIR TUN?

Es ist immer wertvoll, den Austausch mit älteren Menschen zu suchen. Sie haben viel Erfahrung und Wissen gesammelt, das sie meist gerne weitergeben. Interessanterweise wurden auch ihnen oftmals von deren Ältesten die Zeichen und Hinweise der Natur beigebracht. Dieses Wissen wurde meist von Generation zu Generation weitergegeben.

Das Lesen von Sprichwörtern ist auch eine schöne Möglichkeit. Ein Beispiel ist das Sprichwort: „Abendrot, schlecht Wetter droht.“ Es zeigt, wie viel die Natur uns über kommende Ereignisse verraten kann.

Eine spannende Legende erzählt, wie ein Schamane zu einem Felsen wird, wenn er keine guten Taten vollbracht hat. Er bleibt solange als Felsen an einem Ort, um zu lernen, wie die Welt funktioniert, indem er beobachtet und still ist. Er soll den Rhythmus des Lebens erfahren und die Zeit verstehen. Er sieht, wie die Menschen und Tiere vorbeiziehen, wie Tag und Nacht sich abwechseln, wie sich der Regen anfühlt, wie die Kälte des Winters Spuren hinterlässt. Er beobachtet, wie die Jahre vergehen und Jahrtausende verfliegen. Diese Geschichte zeigt, wie wichtig es ist, aufmerksam zu sein, die Natur und Menschen zu respektieren und zu ihrem Wohle beizutragen.

*„Im Einklang mit unserer Umwelt zu leben und ihre Weisheit zu schätzen ist auch Demut.“*

Eine hilfreiche Übung ist es, sich in die Natur zu setzen, ganz still zu sein und der Erde zuzuhören – ohne Erwartungen. Das hilft uns, eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen und schärft unsere Wahrnehmung. Die Natur sucht ständig die Verbindung zu uns, um uns immer wieder mit ihr zu verbinden. So sendet sie uns täglich Informationen.

Auch ganz einfache Aktivitäten wie Spaziergänge in der Natur, Gartenarbeit und das Beobachten der Sterne tragen dazu bei, die Sprache zu verstehen. Beim Wandern im Wald oder am Fluss öffnen sich unsere Sinne, und wir nehmen die feinen Signale unserer Umgebung wahr – das Rascheln der Blätter, das Zwitschern der Vögel oder das Gefühl der warmen Sonne auf der Haut. Gartenarbeit verbindet uns tief mit der Erde – beim Pflanzen, Gießen und Pflegen lernen wir Geduld, Demut und die Kraft der Elemente.

Und wenn die Nacht hereinbricht, lädt der Himmel dazu ein, die Sterne zu beobachten. Das Betrachten der unendlichen Weite erinnert uns daran, wie groß und doch verbunden wir sind. In diesen Momenten der Stille und des Staunens können wir unsere Gedanken klären und eine tiefere Verbindung zu allem, was ist, spüren.

*Die Natur  
ist wie ein lebendiges Buch.  
Jede Pflanze, jeder Stein, jeder  
Fluss erzählt seine eigene  
Geschichte und spricht  
in einer eigenen Sprache –  
die betrachtet, gelesen und  
verstanden werden kann.*

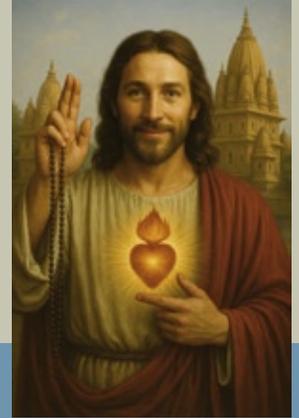
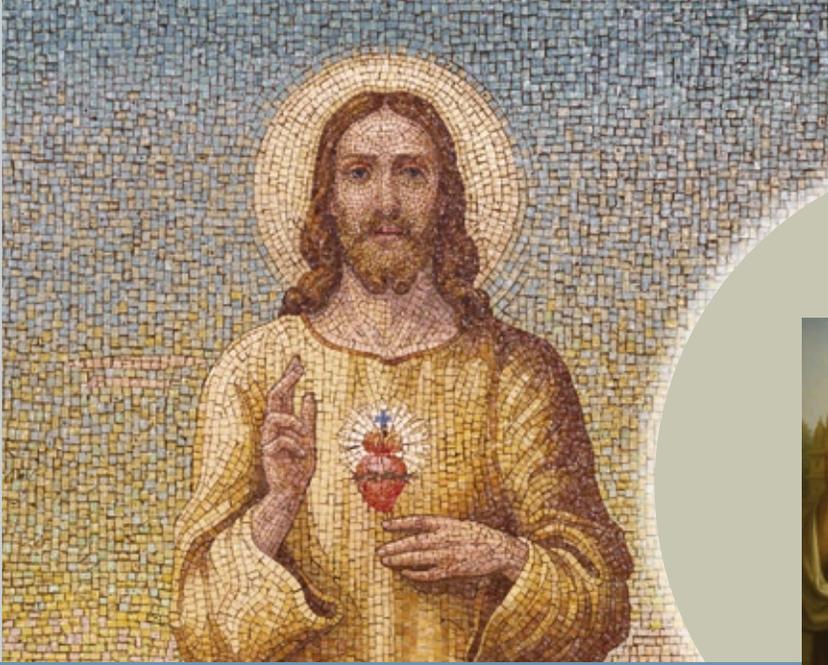
Doch das Wichtigste ist, dass wir wieder lernen, zuzuhören, zu sehen, zu spüren – und uns dabei auch selbst zu erinnern. Denn wir sind nicht getrennt von der Natur, sondern ein Teil von ihr.



**Petra Hinze** führt eine Heilpraxis in Berlin, hält Seminare und Rituale. Das Herzstück ihrer Arbeit ist, die Zusammenhänge zwischen den ständig wiederkehrenden Rhythmen der Natur und uns selbst wiederherzustellen – erfahrbar zu machen, wie sehr Erleben und Fühlen, Wach- und Schlafrythmus, Energieressourcen und unsere Lebensfreude mit der Natur korrespondieren. Das Aufdecken und die Vermittlung einer tieferen Bedeutung von körperlichen und seelischen Manifestationen liegen ihr zutiefst am Herzen.

Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Webseite [www.petra-hinze.de](http://www.petra-hinze.de), telefonisch unter 0173-9562041, oder per E-Mail an [hinzepetra@web.de](mailto:hinzepetra@web.de)

Veranstaltungstipps für 2025:  
Kräuterwissen 17.08., Frauenreise Toskana 30.08. – 06.09.,  
Wechseljahre 23.09., „Die Sprache der Natur“, Elbsandstein-  
gebirge 10. – 12.10.



Rainer Taufertshöfer

# DAS LEBENDIGE HERZ

DIE WAHRE GESCHICHTE HINTER DEM BILD

Es gibt Momente im Leben, die kein Buch, keine Predigt und keine Theorie erklären kann. Es sind jene seltenen Augenblicke, in denen sich der Schleier hebt und eine Wahrheit sichtbar wird, die jenseits aller Systeme liegt. Die Geschichte, die du hier lesen wirst, ist eine solche Offenbarung. Sie stammt nicht aus dem Verstand, sondern aus einer direkten Begegnung mit dem Göttlichen. Nicht erfunden, nicht interpretiert, sondern erlebt. Es ist die Geschichte meines spirituellen Meisters – und durch ihn die Geschichte Jesu selbst, neu gesehen, neu verstanden, in einem Licht, das nicht neu ist, sondern uralt: Bhakti, die hingebungsvolle Liebe zu Gott, oder, wie sie im Sanskrit heißt: Prema Bhakti, die höchste Form der göttlichen Liebe.

Was du im Folgenden liest, ist eine Erinnerung, ein Ruf und vielleicht ein Anfang.

Über viele Jahre hinweg reiste mein spiritueller Meister auch durch Europa. Er besuchte unzählige christliche Gebetsstätten, betrachtete alte Gemälde, betrat Kirchen, Kapellen, Kloster. Immer wieder stieß er auf dasselbe Bild: Jesus Christus mit erhobener Hand und einem brennenden Herzen auf der Brust.

Er betrachtete es mit offenem Geist – nicht als Gläubiger einer bestimmten Richtung, sondern als wahrhaft Suchender. Doch das, was ihm keiner beantworten

konnte, lies ihn nicht los: Was bedeutet dieses flammende Herz wirklich? Warum zeigt Jesus darauf? Und was will diese Geste mit den zwei zum Himmel gerichteten Fingern sagen?

Er fragte Priester, Theologen, Ordensleute – doch niemand konnte ihm eine tiefe, wahrhaft lebendige Antwort geben. Zu viele Worte. Zu wenig Wahrheit. Jahre später, während einer spirituellen Reise durch Lateinamerika, kam er in ein kleines Haus. Es wurde von einer einfachen, heiligen Nonne geführt. Die Atmosphäre war durchdrungen von Stille – nicht feierlich, sondern wahrhaft heilig. Und dort an der Wand hing wieder dasselbe Bild.

Dieses Mal stellte er seine Frage nicht einem Menschen. Er sprach zu Jesus selbst – still, aufrichtig, aus der Tiefe seines Wesens. Und dann geschah es.

Jesus trat aus dem Bild heraus – nicht als Traum, sondern als lebendige Gegenwart. Seine Augen waren voller Licht, seine Stimme war lautlos – und dennoch unüberhörbar. Er sprach nur zwei Sätze. Doch in diesen beiden Sätzen lag die ganze Wahrheit:

*„Gott wohnt in deinem Herzen.  
Und die Verbindung zu ihm  
ist unendlich.“*

Dann zeigte er es mit seinen Händen. Die rechte Hand erhoben, Zeige- und Mittelfinger zum Himmel gerichtet. Diese Geste war keine religiöse Pose, sondern ein Symbol. Die zwei Finger stehen für zwei ewige Wahrheiten: Dass Gott im Herzen jedes Wesens wohnt ... und dass die Verbindung zu ihm untrennbar ist. Die nach oben gerichtete Hand zeigt auf die göttliche Quelle – nicht auf einen fernen Himmel, sondern auf das, was über uns ist und zugleich in uns lebt. Sie erinnert:

*„Du bist verbunden –  
innen wie oben, ewig wie jetzt.“*

Die linke Hand zeigte auf sein Herz – nicht als Wunde, sondern als Quelle lebendiger Liebe. Dieses brennende Herz ist kein Zeichen von Schmerz – es ist das Feuer der göttlichen Hingabe. Diese zwei Wahrheiten – das göttliche Herz in dir und die ewige Verbindung zur Quelle – waren die Essenz. Alles andere ist Auslegung.

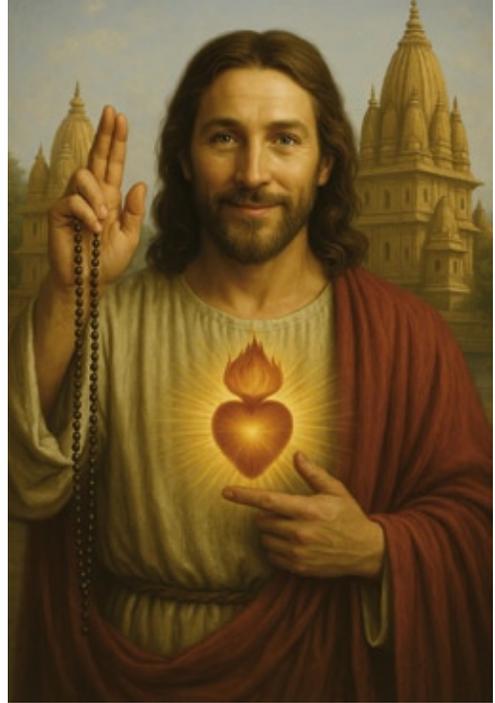
Erst durch diese Begegnung begann mein Meister zu verstehen, was dieses Bild wirklich sagen will. Und aus diesem Moment – aus dieser direkten Übertragung – entstand das Bild, geboren aus seiner Vision.

Ich selbst hörte diese Geschichte zum ersten Mal viele Jahre später. Es war auf einer seiner Reisen durch Europa. In einem kleinen Raum voller christlicher Gläubiger sprach mein Guru über Jesus und Yoga. Wir waren nur wenige – einige seiner engsten Schüler begleiteten ihn durch Europa, ich saß still unter ihnen.

Er begann von der Begegnung zu sprechen – mit leiser Stimme, voller Liebe. Und als er jene beiden Sätze wiederholte, die Jesus ihm offenbart hatte, geschah etwas, das in mir bis heute nachhallt: Der Himmel, der draußen wolkenverhangen war, öffnete sich für einen kurzen Moment. Ein kleines Wolkenloch entstand – und aus ihm trat die Sonne hervor. Ein einzelner Lichtstrahl fiel durch das Fenster und traf meinen Guru. Der ganze Raum, erfüllt von Stille, wurde plötzlich durchflutet von diesem Licht.

Es war nicht laut. Es war nicht spektakulär. Es war – gegenwärtig. Ich war den Tränen nahe. Ich schaute mich um und sah: alle weinten, jeder Einzelne – nicht aus Schmerz, nicht aus Rührung, sondern aus etwas Tieferem: Erinnerung.

Das neue Bild – inspiriert von dieser Offenbarung – zeigt Jesus als Bhakta. Nicht als Herrscher, nicht als Gründer einer Religion, sondern als Dienenden, Liebenden, Erinnernden. In seiner Hand hält er eine Japamala – eine



Gebetskette mit 108 Perlen. Wie der christliche Rosenkranz – und doch tief im Bhakti-Yoga verankert.

Jesus trägt sie nicht als fremdes Objekt, sondern als vertrautes Werkzeug – ein stilles Zeichen dafür, dass sein Weg innere Wiederholung des Namens, Gebet, Erinnerung war.

Der Hintergrund zeigt indische Tempel. Sie stehen nicht zufällig dort. Zwischen seinem 13. und 30. Lebensjahr schweigen die Evangelien. Doch im Himalaya – in Ladakh, in Kashmir – erzählen alte Schriften und Überlieferungen von einem Mann namens Issa.

Die buddhistischen Chroniken des Klosters Hemis, bekannt durch das Werk: „The Unknown Life of Jesus Christ“ von Nicolas Notovitch, berichten von Jesus – der kam, um zu lernen, zu dienen, und das Heilige zu leben. Er begegnete Brahmanen, Sadhus und Mönchen, lernte ihre Sprache, studierte ihre Lehren – und erkannte das Eine in allem. Diese Jahre in Indien sind keine Spekulation. Sie sind überliefert, verschwiegen, aber nicht ausgelöscht.

Und nun – durch das Bild, durch die Vision, durch das lebendige Herz – kehren sie zurück. Nicht als Widerspruch zum Glauben – sondern als Öffnung für seine Vollendung. Jesus verkörpert reine göttliche Liebe – Prema Bhakti (Bhakti in ihrer höchsten Form). Sein Herz brennt nicht im Schmerz, sondern in Hingabe.

Dieses Bild ist kein Anspruch, sondern eine Einladung an alle, die ihn nicht besitzen wollen, sondern bereit sind, ihm wirklich zu begegnen: Herz zu Herz. Mensch zu Licht.

## WIDMUNG:

*Dieses Werk ist eine Antwort. Eine Antwort auf den Ruf meines Gurus, auf die Gegenwart Jesu, auf die Wahrheit, die sich in Liebe zeigt – nicht in Worten, sondern im Licht.*

*Ich widme es meinem spirituellen Meister – der nicht fragte, um zu wissen, sondern fragte, um zu erinnern. Und dessen Demut die Tür zur göttlichen Offenbarung öffnete.*

*Ich widme es allen, die aufrichtig suchen – nicht nach Religion, sondern nach Wahrheit. Nicht nach Systemen, sondern nach Verbindung. Nicht nach Kontrolle, sondern nach dem inneren Licht.*

*Ich widme es meinen Schülern, die auf dem Pfad des Herzens gehen und bereit sind, jenseits der Begriffe zu erkennen.*

*Ich widme es meinen Patienten, deren Heilung nicht nur körperlich, sondern spirituell geschieht – durch Rückverbindung zum Ursprung.*

*Ich widme es der Menschheit, die sich in einem neuen Zeitalter der Erinnerung befindet. Möge dieses Bild sprechen. Möge es durchdringen. Möge es erinnern. Denn in dir brennt dasselbe Licht. Und deine Verbindung zu Gott ist unendlich.*

*In Stille, in Hingabe, in Wahrheit.*

*- Prema Arjuna Das (Rainer Taufertshöfer) -*



**Rainer Taufertshöfer** steht als Symbol einer neuen medizinischen Bewusstseinskultur: „Gesundheit ist kein Produkt. Sie ist das Resultat von Erkenntnis, Mut und Unabhängigkeit.“ Als interdisziplinärer Visionär vereint er in seiner Person über zwei Jahrzehnte tiefgreifender Erfahrung als Heilpraktiker, international gefragter Medizinjournalist, Fachbuchautor und spiritueller Forscher.

In seiner spezialisierten Naturheilpraxis für alternative Intensivtherapien begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu echter Gesundheit, innerer Klarheit und gelebter Selbstverantwortung – weit entfernt von pharmakologischen Standardmodellen. Taufertshöfers ganzheitliches Therapiekonzept steht für eine kompromisslose Verbindung zwischen modernster biomedizinischer Forschung, epigenetischer Erkenntnis, naturheilkundlicher Praxis und spiritueller Tiefenschau.

Für weitere Informationen besuchen Sie die Webseiten: [www.rainer-taufertshoef-medizinjournalist.de](http://www.rainer-taufertshoef-medizinjournalist.de) und [www.forschungsseminare.de](http://www.forschungsseminare.de). Telefonischer Kontakt und Terminvereinbarungen unter 05536-2353057



**Glück und Erfolg in der Liebe. Wie geht das? Du lernst über dich, deine Wurzeln und das Leben.**

- Familienaufstellungen Systemaufstellungen
- Kinderwunsch- und andere Herzenswünschaufstellungen
- Traumatherapie – eigene Geschichte und generationsübergreifend
- Heilarbeit für das Schattenkind
- Seelenbegleitung zur Vollendung in Frieden



Während du für dich selbst tiefe und bereichernde Erfahrungen machst, lernst du therapeutisches Begleiten, um Wunden zu heilen und bremsende Kräfte zu lösen.

**21. - 23.11.2025** Beginn

**13. - 15. 11.2026** Abschlussmodul

- 6 Module: Fr. 19 Uhr - So 16.30 Uhr
- 2 Intensiv-Module: Fr 19 Uhr - Di 16.30 Uhr

### Informationsabende 2025

online und im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin

je 18.30 Uhr: Di 13.5., Do 26.6., Di 8.7.,  
Di 16.9., Do 9.10.

je 20 Uhr: Do 24.09., Mo 3.11.

Kosten: 2990€, zuzüglich Entscheidungsmodul 325 €

IFOSYS- Institut  
Tel. 030 69 81 80 71  
mail@ifosys.de  
www.ifosys.de





Peter Maier

## TRANSFORMATION TOXISCHER EMOTIONEN IN DER FATIMA-KAPELLE

### DAS AUFTAUEN VON TRAUMATA IST UNUMGÄNGLICH

In der spirituellen Welt fließen die Vergangenheit und die Gegenwart zusammen. Unser chronologischer Zeitbegriff spielt in der spirituellen „Anderswelt“ keine Rolle, hier geht es vielmehr um zeitlose emotionale und religiöse Zustände. Damit gibt es eine starke Verbindung zwischen dieser spirituellen Denkweise und den Erkenntnissen eines psychologisch-medizinischen Themenkomplexes, der heute immer mehr an Bedeutung gewinnt: dem Fachgebiet der Trauma-Heilung. Denn für ein Trauma bleibt die Zeit stehen, es befindet sich ebenfalls in einem zeitlosen Zustand.

Selbst wenn es Jahre oder Jahrzehnte zurück liegt, ist die Wirkung so, als ob es sich erst soeben ereignet hätte. Bezüglich Traumata trifft das Sprichwort „Zeit heilt alle Wunden“ eben überhaupt nicht zu. Denn durch ein Trauma wird der Lebensfluss blockiert, Emotionen erstarren und werden eingefroren. Für Emotionen, die im Moment ihrer Entstehung nicht verarbeitet werden können, bleibt die Zeit stehen. Sie kommen erst wieder ins Fließen, wenn man in der Lage ist, zu diesen Emotionen vorzudringen, d. h. sich mit ihnen zu konfrontieren und sie wieder aufzutauen. Dies kann sehr schmerzvoll sein.

Um sich das besser vorzustellen, kann der Vergleich mit einem Gletscher in den Alpen dienen. Vor etwa 40 Jahren ist in der Schweiz ein Bergsteiger abgestürzt, der in einem Gletschergebiet unterwegs war. Die Suche nach ihm blieb damals erfolglos. Als sich nun dieser Gletscher in Folge des Klimawandels immer mehr zurückzog, gab er auch die Leiche des Bergsteigers frei, der vorher viele Jahre lang im „ewigen“ Eis eingefroren lag. Das Auffinden des Bergsteigers bedeutet in diesem Vergleich das Auffinden eines Traumas und des Erkennens der Ursachen seiner Entstehung.

Um auch das Auftauen eines Traumas selbst besser erfassen zu können, möchte ich – ebenfalls zum Vergleich – ein Erlebnis aus meiner Kindheit erzählen. Ich war beim Skifahren in kalten Wintertagen, hatte aber damals vor über 50 Jahren nur eine sehr schlechte Ausrüstung. Ich besaß keine richtigen Winterstiefel. Die Ski hatten damals eine Zugbindung, so dass man mit allen möglichen Schuhen damit fahren konnte. Begeistert vom Skifahren, achtete ich nicht auf die Kälte. Als ich heimkam, waren meine Füße eingefroren. Meine Oma erkannte das Problem schnell und steckte meine nackten Füße in ein kaltes Wasser. Ich schrie

vor Schmerz, weil die gefrorenen Füße das nur etwa fünfzehn Grad kalte Wasser als extrem heiß empfanden. Aber nur dadurch konnten meine Füße auftauen und wiederbelebt werden und das Blut konnte wieder ungehindert durch die Adern fließen.

Viele Menschen verdrängen ihre Traumata, selbst wenn sie darum wissen, weil sie sich vor diesem „Auftauen“ fürchten, sicher oft ein sehr schmerzlicher emotionaler und psychisch belastender Prozess. Das ist verständlich. Die Traumata können jedoch nur dadurch geheilt werden, indem man sie auftaut. Und das bedeutet, sich nochmals mit den schlimmen Szenen und Situationen ihrer Entstehung zu konfrontieren und sie nochmals zumindest im Ansatz zu erleben und zu fühlen.

Dies kann manchmal zum Beispiel in einer Psychotherapie geschehen. Wichtig ist, dass der Therapeut um die Bedeutung eines solchen Geschehens weiß und dem Klienten zur Seite steht, wenn ein Trauma aufgetaut wird. Die folgende Geschichte einer Trauma-Heilung beruht auf der ganz persönlichen Erfahrungen von Georg (66 Jahre, Name geändert). Bei seiner Heilung fließen spirituelle Erfahrungen seiner katholischen Tradition und Erkenntnisse der heutigen Trauma-Forschung zusammen.

## EINE SCHLIMME KINDHEIT

Die Mutter von Georg war mit ihm unerwartet schwanger geworden. Auf dem Land galt eine Frau mit einem unehelichen Kind damals als „verdorben“ für den Heiratsmarkt und wenn es irgendwie möglich war, heirateten die Eltern vor der Geburt, um sich selbst und vor allem dem Kind das Stigma der Unehelichkeit zu ersparen. So war es auch bei Georg: Seine Eltern heirateten nur zwei Monate vor seiner Geburt. Doch seine Mutter wollte eigentlich kein Kind und sie war wütend, dass ihr Leben jetzt unerwartet diese Wendung

genommen hatte. Als damals 20-Jährige meinte sie, ihr Leben sei durch das Kind versaut worden. In jedem Fall waren ihre ursprünglichen Lebenspläne zerstört. Darum war sie wütend auf ihr Kind, das aber doch gar nicht dafür konnte.

Georg bekam diese Wut seiner Mutter mehrfach ab: Er wurde schon bei seiner Geburt abgelehnt, seine Mutter versorgte ihn nur widerwillig. Aus vielen Erzählungen von Verwandten erfuhr er später, dass die Mutter sich permanent mit ihm als kleines Baby überfordert fühlte, ihn beim Wickeln schlug, wenn sie besonders wütend war und ihn stundenlang alleine schreien ließ, um ihn zu „erziehen“. Bereits nach sechs Wochen hatten sich ihre Brüste entzündet, weil sie sich innerlich weigerte, sich dem Stillen hinzugeben. Sie ging ins nahe Krankenhaus und wollte das Baby nicht mehr sehen – vier Wochen lang nicht. Seine emotional sehr verschlossene Großmutter hat ihn damals mit dem Nötigsten versorgt. All das muss in Georg sehr starke Ängste und ein tiefes Isolationsgefühl ausgelöst, sowie in ihm den elementaren Eindruck erzeugt haben, gar nicht erwünscht zu sein in seiner Familie.

Diese traumatischen Erlebnisse schleppte Georg schon ein ganzes Leben lang mit sich herum. Auch eine jahrelange Psychotherapie konnte dieses Gefühl seiner Isolation nicht wirklich verändern oder gar heilen. Zudem fühlte Georg eine immer größere innere Unruhe in sich, je älter er wurde. Vor allem wurde er oft von starken Gefühlen wie Wut, Trauer und einer unerklärlichen (Lebens)Angst überflutet. Was sollte er nun tun? Wie könnte er Heilung von diesen frühen Erlebnissen in seiner Kindheit erfahren?

Aus seiner katholischen Tradition heraus entschied er sich für eine ganz persönliche Wallfahrt nach Maria Beinberg, das in der Nähe des oberbayerischen Schrobenhausen liegt. Unterhalb der Marien-Wallfahrtskirche



Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Werten unserer Zeit

## Spiritimmobilien

Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak  
Immobilienfachwirtin  
Coach · Dozentin

Tel. 0176 - 81 00 24 12  
info@spiritimmobilien.com

 [www.spiritimmobilien.com](http://www.spiritimmobilien.com)

- Vermittlung von Eigentumswohnungen/Häusern/Grundstücken
- Beratung für Verkäufer und Käufer
- Beratung bei der Immobilie als Altersvorsorge
- Beratung bei einer Erbschaft von Immobilien

Immobilienberatung per ZOOM möglich!



gibt es die sogenannte Fatima-Kapelle, die Georg für sein ganz persönliches Ritual sehr geeignet erschien. Sie ist nach vorne offen, so dass man die Marienfigur schon von weitem sieht. Diese Maria hat einen „Nirwana-Blick“, also einen Blick in die Ferne, vielleicht in eine ganz andere, spirituelle Welt. Von dieser Maria, die für Georg natürlich nur ein Symbol für die Göttliche Mutter selbst, also für den weiblichen Aspekt des Göttlichen darstellt, fühlte er sich schon seit langem angezogen und in seinem Inneren berührt.

Daher schien ihm genau diese Kapelle mit dieser Madonna geeignet, die schlimmen Erlebnisse mit seiner damals total überforderten weltlichen Mutter nun nach 65 Jahren zur göttlichen Mutter zu tragen und in ihrem Beisein eine Heilung von den uralten Traumata zu erbitten; und eine Transformation der in ihm längst toxisch gewordenen unverdauten Emotionen aus früher Kindheit zu ermöglichen. Wenn für Traumata keine Zeit vergeht, dann erschien Georg auch das Dasein der göttlichen Mutter in ihrem zeitlosen spirituellen Raum, wie er sie in der Kapelle wahrnahm, genau richtig für sein Heilungs-Anliegen. Doch wie sollte diese Heilung konkret geschehen? Hier sein ganz persönlicher Bericht:

#### TRANSFORMATION TOXISCHER EMOTIONEN IN DER FATIMA-KAPELLE

*„Zwei Kilometer entfernt von dem Wallfahrtsberg parkte ich mein Auto, konzentrierte mich auf die Intention meiner Wallfahrt, übertrat dann bewusst eine Schwelle, die ich mir aus Ästen auf dem Boden gebildet hatte und ging schon ab da geistig in eine Anderswelt, die ja jederzeit neben unserer Realwelt existiert: in eine spirituelle Welt. Während ich nun auf den Wallfahrtsberg zumarschierte, ließ ich nochmals meine Gedanken schweifen und stellte mir meine Anliegen immer konkreter vor, die ich der Heiligen Maria in der Kapelle vorbringen wollte. Meine Intentionen waren schließlich glasklar, als ich bei der Kapelle ankam.*

*Nun zündete ich zunächst für jede der in mir rumorenden Emotionen eine Kerze an, stellte sie auf den Kerzentisch und „besprach“ anschließend jede Kerze mit der Emotion, die ich loswerden und transformieren wollte. Damit ließ ich die Emotion bewusst und begleitet von Gebetsworten aus meinem Inneren, aus Seele und Gemüt, heraus- und dann in die Kerzenflamme hineinfließen, damit sie dort verbrennen und in eine positive Emotion transformiert werden konnte. Da ich wusste, dass diese Kapelle mit der Fatima-Maria von vielen*

*Gläubigen besucht wird, ist sie spirituell aufgeladen, so dass die gewünschte und beabsichtigte Transformation viel leichter als anderswo gelingen kann. Nachfolgend drei Beispiele:*

- 1. Kerze: *„Göttliche Mutter, hiermit übergebe ich Dir und der Flamme dieser Kerze die furchtbare, in mir schon so lange rumorende Angst meines Babys vor dem totalen Verlassen-sein und Alleinsein. Verwandle diese Angst und Panik in Geborgenheit in Dir als meiner Göttlichen Mutter. Ich danke Dir schon jetzt, dass Du meine Bitte erhört hast. Amen.“*
- 2. Kerze: *„Göttliche Mutter, hiermit übergebe ich Dir und der Flamme dieser Kerze die Wut auf meine Mutter. Verwandle meine Wut und meinen Groll auf sie in Verständnis und Liebe ihr gegenüber. Ich danke Dir, dass Du diese meine Bitte bereits erhört hast. Amen.“*
- 3. Kerze: *„Göttliche Mutter, hiermit übergebe ich Dir und der Flamme dieser Kerze meine Trauer über die schlimmen Erlebnisse als kleines Baby und als Kind. Verwandle diese Trauer in Gelassenheit und Güte und lasse mich geborgen sein in Dir als meine Göttliche Mutter. Ich danke Dir schon jetzt für die Erfüllung dieser meiner Bitte. Amen.“*

*Zu jeder Bitte sprach ich ein ‚Gegrübet seist Du Maria‘ und stellte mir dabei vor, wie auch dadurch jede einzelne Bitte ins Göttliche ‚hochgehoben‘ wurde. Verstärkt durch dieses Marien-Gebet flossen die in mir rumorende Angst, die Wut und die Trauer aus meinem Gemüt heraus und zunächst in die Kerze, die ich jedoch für die jeweilige Emotion nur als Anhaltspunkt, Zwischenstation und Transportmittel betrachtete auf ihrem Weg ‚nach oben‘. In jedem Fall spürte ich, wie meine Seele in diesem Kerzenritual die mich schon so lange quälenden und mich belastenden Emotionen abgab ins Göttliche, zur Göttlichen Mutter. Dies erleichterte mich enorm und meine Seele fühlte sich dadurch immer freier.*

*Als ich alle Kerzen aufgestellt, sie mit dem jeweiligen Anliegen besprochen und damit jede einzelne Emotion abgegeben und ‚hochgebetet‘ hatte, bedankte ich mich nochmals bei der göttlichen Mutter, verneigte mich vor der Statue und machte mich auf dem Rückweg zu meinem Auto. Auch dabei konnte ich feststellen, dass immer mehr psychische Last von mir abfiel. Als ich nach Hause kam, fühlte ich mich viel leichter als vorher: befreit von einer jahrelang mit mir herumgeschleppten schweren emotionalen Last.“*

## REFLEXION

Man sollte die Wirkung dieses Vorgangs bei der Wallfahrt von Georg nicht unterschätzen. Nach Gabor Maté, dem bekannten kanadischen Trauma-Forscher, besteht der erste wesentlich Schritt einer Trauma-Heilung darin, dass die Betroffenen überhaupt erkennen, dass für ihre psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder chronischen Leiden wie Krebs, Multiple Sklerose oder rheumatoide Arthritis psychische Faktoren ausschlaggebend sind: toxisch gewordene Emotionen aus früher Kindheit. Diese schlimmen Erkrankungen werden häufig also von unbehandelten Emotionen aus früher Kindheit verursacht. Zu diesem ersten Schritt gehört es dann auch, dass Patienten die belastenden Situationen und die dabei erlebten Traumata konkret benennen können.

Traumata entstehen ja immer dann, wenn auftretende stressige Emotionen im Moment ihrer Entstehung und auch danach nicht aufgelöst werden und wieder abfließen können. Der Betroffene wird durch Emotionen überflutet wie eine Landschaft vom Hochwasser. Können die belastenden Gefühle dann über eine lange Zeit nicht beseitigt werden, bleiben sie in der Psyche des Betroffenen stecken, kippen um, werden toxisch und fangen an, immer mehr im Inneren zu rumoren. Dies war bei Georg der Fall.

Können nun die Symptome gedeutet und den stressigen Situationen in der Kindheit zugeordnet werden, dann kann dies oft schon eine starke psychische Entlastung und eine Heilung bewirken. Ich erkenne hierin den sogenannten „Rumpelstilzchen-Effekt“: Indem das eigentliche (!) Problem hinter den psychischen oder körperlichen Symptomen benannt werden kann, können sie manchmal schon dadurch entweichen. Zumindest aber verlieren sie meist schon viel an ihrer toxischen Wirkung und können so das Körper-Geist-Seelen-System energetisch entlasten.

Im Fall von Georg gab es jedoch noch einen sehr bewusst gesetzten zweiten Schritt: Die bereits benannten Erlebnisse aus seiner Kindheit und die dabei entstandenen unerlösten Emotionen, wurden im bewussten Akt der Wallfahrt angetriggert und aus ihm „herausgeholt“, indem er sie einzeln der Göttlichen Mutter übergab. Entscheidend für die erfolgreiche Wirkung dieses Rituals waren folgende Schritte:

1.) Zum einen hatte sich Georg auf dem Weg zur Kapelle sehr fokussiert und die einzelnen Emotionen bereits klar vor Augen, die er loswerden wollte. Er hatte sie also in sich „benannt“ (siehe Rumpelstilzchen-Effekt).

2.) Dann übergab er jede einzelne Emotion je einer Kerzenflamme. Dadurch wurde er seinem ganzen emotionalen „Salat“ in sich Herr, indem er diesen in emotionale Einzel- oder Teilportionen aufteilte. Mit dem rituellen und feierlichen Hinein-Sprechen in die Flamme konnten die einzelnen Emotionen dann aus seiner Psyche heraus- und in das Feuer der Kerze hineinfließen.

3.) Schließlich übergab Georg diese seine belastenden Emotionen zugleich einer höheren Instanz zur Umwandlung in ein positives Gefühl: Er „schob“ sie zum Göttlichen, zur Göttlichen Autorität, zur Göttlichen Mutter mit der Bitte um Annahme und Transformation ins Positive. Dadurch hatte er seine belastenden Emotionen los und die Göttliche Mutter hatte sie wie ein Staubsauger für emotionalen Abfall und für dunkle Energien auf einer spirituellen Ebene aufgenommen.

4.) Zudem bedankte sich Georg noch am Wallfahrtsort bei der Göttlichen Mutter für die Gewährung seiner Bitten und erhöhte so die Wirkung des ganzen Heilsgeschehens, weil er damit selbst aktiv an den Erfolg seines Rituals glaubte und nicht daran zweifelte. Er fühlte sich dabei bestärkt durch das Jesus-Wort in der Bibel: „Bittet, dann wird euch gegeben ...“

Georg machte später noch mehrere andere Wallfahrten, um dabei weitere Portionen belastender Emotionen loszuwerden. Nach mehreren Wochen konnte er selbst feststellen, wie es ihm immer leichter ums Herz wurde. Er konnte auf diese Weise viel Heilung erfahren.



**Peter Maier:** Lebensberatung, Supervision, Autoren-Tätigkeit

### Bücher von Peter Maier:

- WalkAway – Jugendliche auf dem Weg zu sich selbst. Epubli Berlin 2023
- Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Rituale. Epubli Berlin 2022
- Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin. Epubli Berlin 2020
- Heilung – Initiation ins Göttliche. Epubli Berlin 2020

Nähere Infos und Buchbezug: [www.alternative-heilungswege.de](http://www.alternative-heilungswege.de)  
[www.initiation-erwachsenwerden.de](http://www.initiation-erwachsenwerden.de)



Silvia Pintér

## DIE SEHKRAFT DER AUGEN ALS SPIEGEL DER SEELE

Die Anforderungen an unsere Augen steigen ständig, zum Beispiel durch Computerarbeit, Tablet, Smartphone und ungesundes Licht. Die Folge sind oft trockene, lichtempfindliche, schmerzende Augen und schwächer werdende Sehfähigkeit, Kopfschmerzen und sogar Augenkrankheiten. Neben Stress am Arbeitsplatz können auch Angst, nicht gut genug zu sein, Erwartungen nicht zu erfüllen, zu versagen, Angst vor der Zukunft ... zur Anspannung der Augen- und Nackenmuskeln führen.

Sehtraining und Sehtherapie bieten Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen Wege, die Sehfähigkeit zu verbessern. Die natürliche Gesunderhaltung der Augen stärkt die eigene Kompetenz für unser Sehen. Mittels Sehspielen und Übungen zur Entlastung und Entspannung der Augen, Visualisierungen, Licht und Farben sowie zur Besserung der Augen-, Kopf- und Körperkoordination werden die Augen besser durchblutet und genährt. Ein entspanntes Sehen blockierende Gedanken und Emotionen können erkannt und aufgelöst werden, wodurch befreite Energie für das Sehen neu genutzt werden kann.

### DIE GESCHICHTE DES GANZHEITLICHEN SEHENS

Die Erkenntnis, dass unsere Sehkraft auf natürlichem Weg verbessert werden kann, wurde vom Augenarzt Dr. William Bates (1860-1931) bekannt gemacht. Er erforschte den Zusammenhang zwischen Sehschwäche und Augenmuskelanspannung durch seelisch-körperliche Überforderung. Seine Methode, die Sehkraft geschädigter Augen durch Entspannungsübungen wiederherzustellen, fand weithin Anerkennung und bildet noch heute die Grundlage vieler Augenübungen. Das Zusammenspiel von Augen und Gehirn kann durch Übungen erheblich verbessert werden.

Sein Buch „Besser sehen ohne Brille“ erschien 1918. Er half tausenden Menschen, ihre normale Sehkraft wieder herzustellen. Für ihn waren Brillen nur Krücken, hinter denen die Leute ihre Augen, Geist und Seele verstecken. Seine Augenübungen führten zu besserer Durchblutung der Augen und machten sie widerstandsfähiger gegen Augenkrankheiten.

Margaret D. Corbett (1890–1960), eine Schülerin von Bates, schrieb das Buch „Besser Sehen“. Ihr Ehemann wurde dank der Methode vor dem Erblinden gerettet. Ein weiterer Anhänger der Bates-Methode war der englische Autor Aldous Huxley, der das Buch „Die Kunst des Sehens“ schrieb.

Dr. Janet Goodrich (1943–1999) benötigte mit 21 Jahren wegen Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung eine Brille mit -7 Dioptrien auf dem rechten Auge und -5 Dioptrien auf dem linken Auge. Sie besuchte die von M. Corbett gegründete „School of Eye Education“ in Los Angeles, und zwei Jahre später bestand sie in Kalifornien ihre Fahrprüfung ohne optische Hilfsmittel. Sie schrieb ihre Doktorarbeit in Psychologie über die visuellen Blockierungen, baute in Australien das Zentrum „Vision Improvement“ auf, wo sie Sehlehrer ausbildete und brachte die Bücher „Natürlich besser Sehen“ und „Spielend besser Sehen für Kinder“ heraus. Sie war die erste, die Augenübungen in Sehspiele verwandelte.

## AUGAPFEL UND AUGENMUSKELN

Bis wir ausgewachsen sind, wächst unser Augapfel. Traumatische oder unangenehme, beängstigende Erlebnisse können zu Anspannungen im Körper und in den Augenmuskeln führen und die Ursache dafür sein, dass Augen eine Sehschwäche entwickeln.

Frauen, die sich stark unter Druck setzen, mit Gedanken perfekt oder besser sein zu müssen, neigen zu Anspannungen auch in den Augenmuskeln. Dieses Muster entsteht meist schon in der Kindheit und kann, wenn es bewusst ist, wieder gelöst werden. Wenn wir davon ausgehen, dass eine Sehschwäche ursprünglich eine Art Schutzreaktion war, die wir heute nicht mehr brauchen, können wir Augenmuskeln von Verspannungen befreien.

## BEIDÄUGIGES SEHEN

Jedes Auge kann ein vollständiges Bild empfangen. Das Zusammenfügen der Bilder beider Augen geschieht erst im Gehirn. Durch das Verschmelzen beider Bilder entsteht dreidimensionales Sehen. Die Verschaltungen der Nerven im Gehirn sind bei der Geburt zunächst nur unvollständig angelegt. Das sich noch in der Entwicklung befindliche Sehsystem ist sehr empfindlich und scheinbar können emotioneller Stress und Bindungsstörungen in der Familie es beeinflussen. Zwischen beiden Augen kann es zu Kommunikationsschwierigkeiten und dadurch zu Fehlsichtigkeit und Schielen kommen. Beispielsweise wurde eine 35-jährige Frau,

die als Kind von ihrem Onkel missbraucht wurde, durch Sehtraining und eine Familienaufstellung von ihrem Schielen befreit.

## VERÄNDERLICHKEIT DER SEHFÄHIGKEIT

Untersuchungen von Menschen mit multiplen Persönlichkeiten ergaben, dass unter Hypnose die Sehfähigkeit von einer Persönlichkeit zu einer anderen wechselte. Im Buch und Film „The Three Faces of Eve“ wird erzählt, wie zwischen Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Farbenblindheit und den dazugehörigen Persönlichkeiten gewechselt wird. Das bedeutet, dass unsere Augen keinesfalls unveränderbar sind.

Das lässt darauf schließen, dass Sehschwächen nicht nur physisch bedingt sind, sondern größtenteils im Gehirn entstehen. Diese Forschung erschüttert die allgemeine Annahme, dass die Sehfähigkeit unbeeinflussbar ist.

## KURZSICHTIGKEIT

Bei der Kurzsichtigkeit wächst der Augapfel durch Verspannungen der Augenmuskeln zu lang. Brillen oder Kontaktlinsen sind die Standardlösung. Das Problem selbst wird dabei nicht gelöst. In vielen Fällen verschlechtert sich das Sehen dadurch sogar, so dass oft im Laufe der Zeit immer stärkere Gläser oder Linsen verschrieben werden. Ich kenne viele Fälle von Frauen, die im jugendlichen Alter eine Brille bekamen und, wenn sie diese nicht trugen, später auch keine mehr brauchten. Um die Augen gesund zu erhalten ist empfehlenswert, sie immer wieder im Laufe des Tages von Sehhilfen zu befreien und die Augenmuskeln mit Sehübungen und Sehspielen beweglicher zu machen.

## ALTERSSICHTIGKEIT

Leider wird immer noch davon ausgegangen, dass wir ab Mitte 40 durch Verhärtung der Augenlinse unsere Fähigkeit verlieren, in der Nähe scharf zu sehen. Eine andere Theorie besagt, dass die Alterssichtigkeit durch eine Schwäche der Ziliarmuskeln verursacht wird, welche die Augenlinse wölben. 1975 wurde in einer Studie gezeigt, dass die Ziliarmuskeln auch im Alter noch arbeiten. 1992 wurde sogar festgestellt, dass sie ihre Kraft und Beweglichkeit nicht vor einem Alter von 120 Jahren verlieren. Wenn im Frühstadium mit Sehtraining begonnen wird, kann die Lesebrille vermieden werden. Auch später kann mit regelmäßigem Training auf eine Lesebrille wieder verzichtet werden, nur dauert es länger.

## BRILLEN, LASERBEHANDLUNG UND KÜNSTLICHE LINSEN

*Brillen rahmen die Augen ein, wodurch die Augenmuskeln unbeweglicher werden.*

Starre unbewegliche Augen haben weniger Energie und werden schlechter durchblutet und genährt. Die häufig empfohlene Gleitsichtbrille kann Irritationen im Gehirn verursachen, wodurch Gleichgewichtsschwankungen entstehen können, bis sich das Gehirn daran gewöhnt hat. Warum soll sich das Gehirn daran gewöhnen, wenn es andere Lösungen gibt? Ist es vielmehr eine gesunde Abwehrreaktion? Als andere Option wird immer häufiger Laserchirurgie angeboten. Als Nebenwirkungen können Schäden am Auge auftreten wie Schleier im Gesichtsfeld, Blend-Effekte, Lichtblitze oder trockene Augen. Es kann auch zu einer erneuten Kurzsichtigkeit kommen, denn die Operation bewirkt keine Veränderung des Augapfels.

Bei Kurzsichtigkeit und anderen Sehproblemen werden auch implantierte Linsen wie beim grauen Star (Katarakt) empfohlen. Dies ist allerdings keine lebenslange Lösung, da sie nicht leicht ausgetauscht werden können, wenn sich die Sehleistung ändert.

## SEHTRAINING ALS ALTERNATIVE

Sehtraining ist eine einfache und wirksame Methode für einen gesunden Umgang mit den Augen und leider immer noch wenig bekannt. Von den meisten Augenärzten und Optikern wird das Sehtraining als nicht wirksam abgelehnt. Andererseits bieten inzwischen Firmen, Institutionen und auch Krankenkassen Sehtraining für Mitarbeiter am Arbeitsplatz an. Auch Pädagogen in Kitas und Schulen sind zunehmend an Sehtraining interessiert, da Sehschwäche immer häufiger schon bei Kindern auftritt und in den Anfängen leicht behoben werden kann.

Unsere Sehfähigkeit ist abhängig von einer ausgeglichenen An- und Entspannung der Augenmuskeln und deren Beweglichkeit. Eine gute Gehirn-Augen-Koordination kann durch spezielle Übungen und durch Visualisieren unterstützt werden. Die Augen können wie der Körper bis ins hohe Alter fit bleiben, wenn wir uns ihnen zuwenden. Dabei kommt es weniger darauf an, ein starres Übungsprogramm ablaufen zu lassen, sondern neue erlernte, entspannende Sehgewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

## DAS LICHTSPEKTRUM

Glühlampen, Leuchtstofflampen oder Sparlampen weisen erhebliche Unterschiede zum Sonnenlicht auf. Leuchtstoffröhren stören durch ihr Flimmern die eigene Schwingung der Netzhaut- und der Gehirnzellen. Die Folgen können Müdigkeit, Energielosigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Augenbrennen, Depression, eine Schwächung des Immunsystems und Degenerationskrankheiten sein.

## SONNENLICHT

Das Sonnenlicht mit den Farbschwingungen des Regenbogens ist wichtig für eine gute Funktion der Sehzellen. Die Sehzelle ist wie ein kleines Sehkraftwerk, das von außen durch Licht und Farben und von innen durch das Blutsystem des Körpers Energie erhält. Durch Sonnenlicht steigern wir unsere Wahrnehmung und unser Sehen erhält mehr Tiefenschärfe und Farbe. Sonnenlicht regt das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem und den Stoffwechsel an. Ein Mangel an Sonnenlicht macht Augen lichtempfindlich und kann Nachtblindheit verursachen. Brillen und Kontaktlinsen halten einen Teil des wichtigen UV-Lichtes ab. Deshalb sollten sie beim Sonnenbaden abgenommen werden.

## SONNENBRILLEN ...

Die Augen werden durch Tragen von Sonnenbrillen oder getönten Brillen immer lichtempfindlicher und sollten daher nur bei extremer Sonnenbestrahlung getragen werden wie bei Schnee in den Bergen oder auf dem Wasser.

## BUCHEMPFEHLUNGEN:

Janet Goodrich: „Natürlich Besser Sehen“ und „Spielend besser Sehen für Kinder“  
Dr. Jacob Liberman: „Die heilende Kraft des Lichtes“  
Elke Brandmayer, Dr. med.  
Bodo Köhler: „Licht schenkt Leben“

**Silvia Pintér** gibt seit 1987 Kurse Sehtraining/Sehtherapie für Erwachsene und Kinder sowie Ausbildungen zum/zur „Sehpädagogen/in“. Sie wurde von Janet Goodrich 1990 zur Sehllehrerin ausgebildet und Lehrerin für die „Vision Circles“ (Sehkreise) nach Paul Dennison. Außerdem ist sie seit 1987 Lehrerin für Kinesiologie.

Eigene Entwicklungen: Systemische Arbeit nach Virginia Satir für die Augen, die „Homolaterale Augenmuskelkorrektur“ bei Abweichungen des beidäugigen- und dreidimensionalen Sehens. Nächstes Intensivwochenende „Wieder besser sehen“ am 13.–14.09.2025. Info: besser-sehen-s.pinter@posteo.com, www.NatuerlichBesserSehen.de



Barbara Simonsohn

## SUPERFOOD: GIRSCH

Der Giersch ist bei Gartenbesitzern nicht sehr beliebt, eher ein Alptraum, weil man ihn wegen seiner unterirdischen Ausläufer kaum jemals eliminieren kann. Der englische Arzt und Botaniker John Gerard entrüstete sich über den Doldenblütler: „Es wächst von allein im Garten, ohne dass man es gepflanzt oder gesät hat, und ist so vital, dass es, einmal da, nicht wieder wegzukriegen ist.“ Jedes noch so kleine Rhizom-Stückchen wächst erneut zu einer Pflanze heran. Auf Unkrautvernichter reagiert Giersch nicht. Warum nicht Frieden mit dieser Pflanze schließen? Wenn Sie diesen Artikel gelesen haben, werden Sie die potente Wildpflanze und heimisches Superfood vielleicht mit anderen Augen sehen und geben den vergeblichen Kampf gegen diesen Überlebenskünstler auf. Vielleicht landet Giersch stattdessen als Lebens- und Heilmittel auf ihrem Teller.

### ETWAS ZUR GESCHICHTE

Es handelt sich aber um ein wohlschmeckendes und heilkräftiges Wildgemüse, was schon in der Antike beliebt war. Die alten Römer bauten Giersch an, um ihn gegen die Nachwirkungen rauschender Feste parat zu haben. Er lindert nämlich Gichtanfälle nach ausgiebigem Alkoholkonsum. Die christlichen Mönche des Mittelalters weihten Giersch als „Herba Sancti Gerharde“ dem heiligen Gerhard, weil man glaubte, dieser habe seine Gicht mit dieser Pflanze geheilt. Der heilige Gerhard war ein Schutzpatron Ungarns und ein international bekannter Bischof. Hildegard von

Bingen lobte den Giersch, der in den mittelalterlichen Klostergärten als Gemüse kultiviert wurde. Giersch wurde Rheumatikern empfohlen, um ihn als Einlage in die Schuhe zu geben.

Der lateinische Name vom Giersch ist *Aegopodium podagraria*, er wird auch Zipperleinskraut oder Podagrakraut genannt, weil er durch seinen Kaliumreichtum bei Gicht hilft. „Podagra“ heißt „Gicht der großen Zehe“, und in der Volksmedizin wurde bei Gicht oder Rheuma ein Alkohol-Auszug innerlich als Blätterttee und vor allem äußerlich in Form von warmen Breiumschlägen auf die geschwollenen Gelenke gelegt. Auch bei Insektenstichen, Ischias, Rheuma und Hämorrhoiden packte die Volksmedizin Giersch in Auflagen und gab eine Abkochung aus gedörrten Gierschwurzeln ins Badewasser von Menschen, die unter Gicht, Rheuma oder Krampfadern litten. Ab dem 14. Jahrhundert war Giersch am polnischen Königshof sehr geschätzt. Kräuterpfarrer Künzle empfahl den Tee bei Ischias, Rheuma und äußerlich bei Mückenstichen. In der Volksmedizin gilt Giersch als Heilmittel auch bei Durchfall und zur besseren Wundheilung.

„Aegopodium“ bedeutet „ziegenfüßig“, die auffällige Form der jungen Blätter hat der Pflanze auch den Namen „Geißfuß“ gebracht. „Aigos“ heißt Ziege, „podion“ heißt „Füßchen“. Der Giersch bildet eines der Hauptbestandteile der Neun-Kräutersuppe, die als Frühjahrssuppe die vitaminarme Zeit beendet und die vorzugsweise am Gründonnerstag, am „Grünkräutertag“, serviert wurde. Diese Suppe regt die Drüsen an, entschlackt und vertreibt Frühjahrsmüdigkeit.

## ETWAS ZUR VERBREITUNG UND BOTANIK

Der Giersch ist einheimisch in Europa und großen Teilen Asiens. Es handelt sich um eine ausdauernde Pflanze, die im Frühjahr aus dem Wurzelgeflecht neu austreibt und Wuchshöhen zwischen 50 und 100 Zentimetern erreichen kann. Die jungen Blätter sind hellgrün, glänzend und gefaltet. In diesem Stadium sind Gierschblätter lecker einfach so oder im Salat. Der Geschmack ist eine Mischung zwischen Sellerie, Möhre und Petersilie. Ausgewachsene Blätter werden matt und färben sich dunkelgrün. Die gefiederten Blätter sind leicht gezähnt, sitzen jeweils zu dritt verzweigt und an dem charakteristischen dreikantigen Stiel. Der durchgeschnittene Blattstiel präsentiert sich in der Schnittfläche als Dreieck. „Der Giersch ist schnell erkannt, nimmt man den Blattstiel in die Hand“ (Rudi Beiser: in „Wildkräuter“). Weil die Blätter eine gewisse Ähnlichkeit mit Holunderblättern haben, heißt Giersch auch Holderkraut oder Erdholder. Andere Namen sind Hasenschärpling oder Gänseschärtele, weil die Pflanze bei Hasen, Kaninchen und Gänsen ein beliebtes Futter darstellt.

Im Juni und Juli erscheinen die Blütendolden an aufrechtstehenden Stängeln, die sich verzweigen und aus den Blattachseln weitere Stängel mit Blütendolden hervorbringen können. Die große Blütendolde besteht aus vielen kleinen einzelnen Blütendolden, man spricht von „doppelten Doldenblüten“. Die Samen werden von Juli bis September gebildet und können frisch oder getrocknet in der Küche als Gewürz verwendet werden. Sie ähneln optisch und geschmacklich Kümmelsamen.

Der kleine Doldenblütler wächst gern unter Gebüsch und kriecht durch Zäune und Hecken, weshalb er auf Plattdeutsch auch „Krup-dör-de-Tuun“ (kriech durch den Zaun) heißt. Weitere Namen sind Dreiblatt oder Wiesenholzer. Er liebt feuchte und eher schattige Standorte. Der Schriftsteller Jürgen Dahl outete sich als seltener Giersch-Fan: „Giersch ist ein absolut wartungsfreies und unentwegt nachwachsendes Dauergemüse.“ Wenn Sie in Ihrem Garten Giersch ab und zu mit der Sense oder Sichel abmähen, haben Sie bis in den Herbst hinein junge schmackhafte Blätter.

Wie jede Wildpflanze hat auch der Giersch einen ökologischen Nutzen. Nicht nur, dass die Pflanze den Boden feucht hält. Seine Blätter sind Futterpflanze für verschiedene Nachtfalter wie die Flohkrauteule oder die Pfeileule. Bienen, Wildbienen, Käfer und Fliegen laben sich am Nektar der weißen Doldenblüten.

## INHALTSSTOFFE, IHRE BEDEUTUNG UND ANWENDUNGEN

Giersch gehört zu den proteinhaltigsten heimischen Wildpflanzen. Die Pflanze ist besonders reich an Beta-

karotenen, Vitamin C, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen mit antioxidativer und krebsvorbeugender Wirkung. Hundert Gramm Giersch enthalten 16,6 Milligramm Eisen, 1,99 Milligramm Kupfer, 2,26 Milligramm Mangan, 3,9 Milligramm Bor, und außerdem noch Calcium und Magnesium (vgl. Wolf-Dieter Stori: Die „Unkräuter“ in meinem Garten). Giersch enthält 15-mal so viel Protein und Vitamin C wie Endiviansalat (vgl. Rudi Beiser: Wildkräuter). Der Eiweißgehalt beträgt 6,7 Gramm pro 100 Gramm. Außergewöhnlich hoch ist der Kaliumgehalt, was vor allem unseren Muskel- und Nervenzellen zugutekommt. Kalium ist das wichtigste Elektrolyt in unserem Körper und ist besonders wichtig für eine gesunde Herz- und Nierenfunktion.

Die sekundären Pflanzenstoffe in Giersch wie Harze, ätherische Öle, Flavonoide wie Hyperosid und Isoquercetin, Polyphenole wie Kaffee- und Chlorogensäure, sowie Phenolcarbonsäuren entgiften unseren Organismus vor allem von Harnsäure, die bei der Verdauung von Fleisch anfällt, und wirken antioxidativ, antibakteriell und antiviral. In der Volksmedizin und Homöopathie spielt Giersch eine Rolle und hilft bei Rheuma- und Gichtkrankungen, wirkt harntreibende, krampflösend, entzündungshemmend und entsäuernd, und äußerlich in Umschlägen bei Verbrennungen, Verstauchungen und Insektenstichen und als Badezusatz bei Hämorrhoiden.

Noch immer hält man in Russland Giersch für eine der nützlichsten Speisepflanzen. Dort bereitet man aus den Stielen eine Art Sauerkraut zu, trocknet die Blätter für Suppen und Eintöpfe, und gibt die jungen Blätter in den Wildkräutermischsalat und macht aus den älteren Blättern Spinat, Aufläufe, Bratlinge und Suppen. Die reifen Samen kann man wie Kümmel als Küchengewürz verwenden. Ich empfehle die Blätter auch für grüne Smoothies, Pestos, Pizzen, Quiche, Ravioli, Maultaschen, als Bestandteil von grünem Kartoffelpüree, fein gehackt in pflanzlicher Kräuterbutter und die Blüten als essbare Dekoration von Speisen. Blütenknospen schmecken sehr würzig und leicht scharf.

Dr. Markus Strauß nennt Giersch in „Die Wildpflanzen-Apotheke“ „ohne Zweifel ein einheimisches Superfood“. Theresia de Jong schreibt in ihrem Buch „Das Helga Köhne Wildkräuterbuch“, dass sie mit Giersch ihre Arthrose geheilt hat, „ich habe mich mit dem Giersch wie am eigenen Schopfe aus dem Sumpf gezogen.“

Eine besonders kaliumreiche Unterart des Dreiblatts *Aegopodium podagraria* ssp. *potassa* enthält mit bis zu 6,3 Gramm Kalium pro 100 Gramm besonders viel Kalium, zum Vergleich enthalten Kartoffeln nur 1,1 Gramm Kalium pro hundert Gramm.

Kalium ist der Gegenspieler zu Natrium, das wir vor allem über (zu viel) Kochsalz aufnehmen, ist wichtig fürs Säure-Basen-Gleichgewicht, für Herz und Muskeln,

Verdauung, Stoffwechsel und unser Energielevel. Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Krebs und Osteoporose werden mit einem Mangel an Kalium in Verbindung gebracht.

In Deutschland erreichen etwa 70 Prozent der Männer und 80 % der Frauen nicht die von der DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung – als „angemessen“ betrachteten 4000 Milligramm Kalium pro Tag. Unsere Vorfahren in der Steinzeit haben durchschnittlich 10 500 Milligramm Kalium pro Tag aufgenommen (vgl. Dr. Stefan Hügel: Die Mineralienwende). Unsere Vorfahren haben 14 Mal so viel Kalium wie den Gegenspieler Natrium zu sich genommen, unser Verhältnis ist 0,8 zu 1 (vgl. ebd.) Wer auf ein langes und gesundes Leben wert legt, sollte unbedingt genügend Kalium zu sich nehmen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt rapide mit steigender Kaliumaufnahme, wie eine große Studie ergab, die in der renommiertesten medizinischen Zeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht wurde (vgl. A. Mente u. a., „Urinary sodium excretion, blood pressure, cardiovascular disease, and mortality: a community-level prospective epidemiological cohort study. The Lancet. 2018; 392: 496-506). Beim Garen von Gemüse und Kartoffeln können die Verluste an Kalium je nach Garbedingung und Gemüseart bis zu 75 Prozent erreichen.

Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen, der Giersch ist gleich hilfreich bei verschiedenen Zivilisationserkrankungen. „Warum in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah.“ „We are born to be wild“, wir sollten mehr heimische Wildpflanzen essen, meinen etliche Wildkräuter-Autoren. Zurück zum Gleichgewicht, back to balance mit den Kräften der Natur, heißt daher in meinen Augen das Gebot der Stunde.

## REZEPTE MIT GIERSCH

### GIERSCHGEMÜSE

Man braucht hierfür ein Drittel etwas dunklere Gierschblätter, ein Drittel Zwiebeln und ein Drittel Kartoffeln. Kartoffeln kochen. Währenddessen die Zwiebeln kleinschneiden und zwei EL Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den gewaschenen und tropfnassen Giersch dazugeben, den Deckel auflegen und den Giersch zusammenfallen lassen. Ab und zu umrühren. Wenn der Giersch droht, anzubrennen, eventuell etwas Wasser zugeben. Die gegarten Kartoffeln zum Giersch geben, alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gedünstete Möhren sind eine leckere und dekorative Ergänzung. Alternativ kann man Porree klein schneiden, mit Giersch garen lassen und im Anschluss mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

### GIERSCH-AUFSTRICH

Einige geschnittene Zwiebeln in zwei EL Kokosöl anbraten. Eine Handvoll Giersch mit wenig Wasser einige Minuten dünsten. Den abgessenen Giersch mit frischem Sauerkraut nach Geschmack pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hält sich einige Tage im Kühlschrank.

### GRÜNER GIERSCH-SMOOTHIE

Man braucht hierfür zwei Hände voll Giersch-Blätter mit Stängeln, eine Banane, fünf Datteln und eine halbe Avocado. Giersch klein schneiden und mit den Früchten und Wasser pürieren und mit einem Giersch-Blatt garnieren. Wer hat, gibt einen TL Gierschsamens hinzu.



**Barbara Simonsohn** (geb. 1954) ist Ernährungsberaterin und Reiki-Lehrerin. Seit 1995 hat Barbara Simonsohn zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht. Ihre Webseite: [www.barbara-simonsohn.de](http://www.barbara-simonsohn.de)

# Spiritualität & Heilen 2025

Verkaufsausstellung mit Vorträgen

## Gutschein

für KGS - Leser pro Person/pro Messe

# 2€

auf den Messeeintritt gegen Vorlage  
an der Tageskasse  
(gültig im HERBST 2025)

# 5. - 7. Sept. Logenhaus

Emser Str. 12-13; U3/U7 "Fehrbelliner Platz"  
10719 BERLIN-Wilmersdorf

FR: 14 - 19 Uhr, SA: 11 - 19 Uhr, SO: 11 - 18 Uhr  
Eintritt: 12 € / je Tag ; ermäßigt: 10 € / je Tag;  
Kinder bis 14 Jahre frei

Info: ESO-TEAM GmbH Tel: 089-8144022

[www.esoterikmesse.de](http://www.esoterikmesse.de)



# Himmliche

## Juli/August 2025

### Allgemeine Trends

Wo wird unser Leben gerade auf den Kopf gestellt? Welche Veränderungen müssen wir tatsächlich fürchten? Was sprengt unser Vorstellungsvermögen? Fragen über Fragen, die uns in den Sommermonaten viel zu denken geben werden. Wir müssen lernen, umzudenken und die Dinge aus einer neuen und frischen Perspektive zu sehen (Uranus in Zwillinge ab 7. Juli). Unser Erfindergeist ist gefragt, und vielleicht sprudelt unser Kopf vor lauter neuen Ideen beinahe über. Es ist schon verrückt, was uns alles in den Sinn kommt, um der Langeweile zu entkommen. Doch genau darum geht es nicht. Ablenkung und Zerstreuung beschenken uns keinen klaren Geist.

Es sieht ganz danach aus, dass wir des Kämpfens müde sind. Es geht ohnehin nichts mehr richtig voran (Widder-Saturn rückläufig ab 13. Juli). Unser Frust braucht andere Ventile, als mit dem Kopf gegen die Wand zu rennen oder uns in ausweglose Situationen zu verbeißen. Warum es im Getriebe gehörig knirscht, das werden die nächsten Wochen uns zeigen. Wir haben uns womöglich zu weit vorgewagt und müssen nun zurückrudern sowie die Grenzen unserer Kraft und Stärke erkennen und akzeptieren.

Es gilt Frieden zu schließen, und dabei ist unser Vermittlungstalent gefordert (Mars in Waage ab 7. August, Opposition Widder-Saturn und -Neptun am 9./10. August, Trigon

Zwillinge-Uranus und Wassermann-Pluto am 8./10. August). Die Interessenlage könnte kaum unterschiedlicher sein – genau darin liegt der Reiz, dennoch das Verbindende zu suchen und für Fairness und Ausgleich zu sorgen. Um das zu leisten, werden wir alle Hände voll zu tun haben.

### Spirits

Scheitern ist das Grab für den Mythos der Unbesiegbarkeit (Widder-Chiron rückläufig ab 30. Juli). Auf Auferstehung zu hoffen, ist angesichts unserer Sterblichkeit vergeblich. Wir müssen scheitern, weil es so menschlich ist. Was auch immer wir dabei zu verlieren haben, es könnte sich auch als Gewinn erweisen.

### Psyche

Wir sollen uns selbst erkennen, sagt das Orakel von Delphi (rückläufiger Löwe-Merkur Konjunktion Sonne am 1. August). Warum nur sind wir so schwer von Begriff, sobald es uns selbst betrifft?

Nur selten sind wir uns dessen bewusst, wie auf der einen Seite das Begehren uns zu vereinnahmen sucht, und auf der anderen Seite der Verzicht uns Freiheit verspricht (Priapus- und Lilith-Pol in Opposition auf der Achse Stier/Skorpion, Quadrat Sonne am 6. August). Alle Lust will Ewigkeit. Wirklich alle?

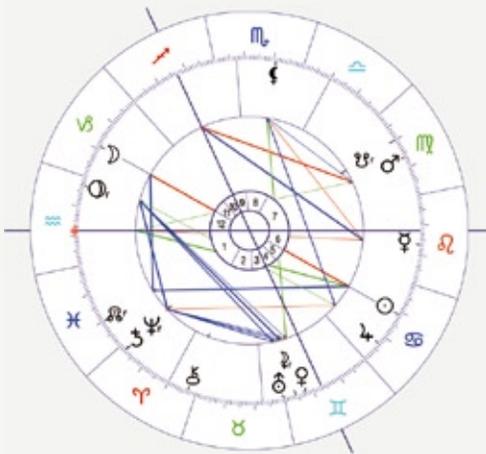


Abb.: Vollmond in Steinbock (10. Juli): Auch unser inneres Kind wird irgendwann erwachsen. Vielleicht ist es das längst und findet unsere Fürsorge eher lästig.

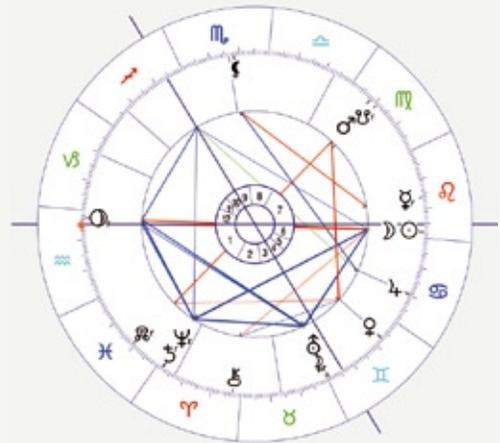


Abb.: Neumond in Löwe, Opposition Wassermann-Pluto (24. Juli): Eigentlich wollen wir nur spielen und uns unbeschwert amüsieren, doch ständig kuckt jemand böse.

# Konstellationen

von Markus Jehle

## Kommunikation

Uns könnte etwas Wichtiges entgangen sein (Löwe-Merkur rückläufig vom 18. Juli bis 11. August). In den Sommerwochen wird sich zeigen, was wir alles übersehen haben, weil wir zu sehr mit uns selbst beschäftigt waren. Das werden wir natürlich nicht zugeben wollen. Doch solange unser Stolz unserem Denken im Wege steht, ist unsere Meinung immer weniger gefragt. Dabei hätten wir doch so viel zu sagen. Hallo, hört uns noch jemand zu?

## Was zu tun ist

Wir werden in schöpferischer Hinsicht von mächtigen Musen geküsst (Löwe-Sonne Trigon Widder-Saturn und -Neptun am 24. Juli, Opposition Wassermann-Pluto am 25. Juli). Tatsächlich könnten wir Großartiges leisten, wenn nur unsere Angst nicht wäre, von den Göttern dafür belangt zu werden. Es ist unsere Dienstbeflissenheit, die unsere Produktivität schmälert (Jungfrau-Mars am absteigenden Mondknoten, Quadrat Zwillinge-Venus am 21./23. Juli). Mit unserem Pragmatismus wecken wir leider keine Sympathien und kommen auch in künstlerischer Hinsicht auf keinen grünen Zweig. Unsere Sorgfalt und Achtsamkeit sind von Vorteil, sofern wir nicht kleinlich sind.

## Lust und Liebe

Bei allem, was uns gefällt und Freude bereitet, ist diesen Sommer mit Enttäuschungen zu rechnen (Venus in Krebs ab 31. Juli, Quadrat Widder-Saturn und -Neptun am 1. August). Unser Wunschdenken lässt sich kaum noch mit der Realität in Einklang bringen. Auch in der Liebe können sich unsere Hoffnungen zunehmend als Illusion erweisen. Mit jedem Versuch, im zwischenmenschlichen Bereich neu anzufangen, werden wir mit Versagensängsten konfrontiert, die uns die Kraft und den Mut rauben. Unser Vertrauen verleiht uns Kraft und Stärke, nicht unsere Anstrengungen.

*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
  - Neue Kurse ab September/Oktober 2025
  - Live-Unterricht in Präsenz und Online mit Dipl. Psych. Markus Jehle und erfahrenen Lehrkräften
- Information: [www.astrologie-zentrum-berlin.de](http://www.astrologie-zentrum-berlin.de)  
Tel. 0170 3850061 tagsüber

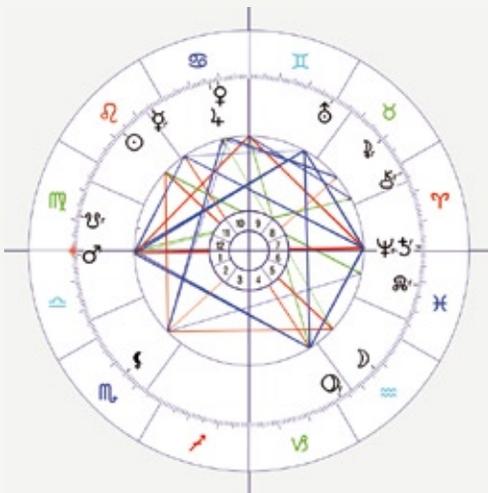


Abb.: Vollmond in Wassermann (10. August): Je mehr wir uns wichtig nehmen, umso größer wird die Distanz zu anderen.

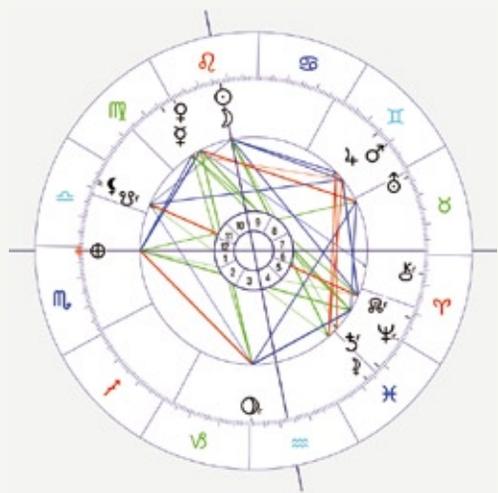


Abb.: Neumond in Jungfrau, Quadrat Zwillinge-Uranus (23. August): Ordnung muss sein. Unordnung auch.



## SOMMERHIGHLIGHT: TRANSFORMATION & LEBENSFREUDE

Konflikte, Stress, Schlaflosigkeit – es gibt zu viele Probleme in der Welt, um jedes einzeln zu lösen. Dein ganzes Leben verändert sich, wenn Du anfängst, Dein Bewusstsein zu schulen.

Wenn Du Dir Deine Gewohnheits- und Persönlichkeitsmuster bewusst machst, sie verstehst, akzeptierst und heilst, öffnest Du Dich für neue Impulse. Deine Lebensreise gewinnt an Leichtigkeit, wird glücklicher und erfolgreicher.

### Torsten Konrad

ist Künstler, Lehrer für Alexander-Technik und Trainer der Psychologie der Vision. In seinen Seminaren ermöglicht er vertrauensvolle Begegnung, Lernen, Wandlung und Befreiung aus alten Mustern auf der körperlichen und mentalen Ebene. 30 Jahre Forschung, Lehrtätigkeit an der Uni sowie Aus- und Weiterbildung in authentischem Selbstausdruck, künstlerischer Selbstverwirklichung und Bewusstsein verleihen seinen Workshops Tiefe, Humor und ermöglichen intensive Erfahrungen von Verbundenheit, Gemeinschaft, Freundschaft und Zusammenhalt für Neulinge und Fortgeschrittene.

### Termine / Ort / Kontakt:

Von Montag, 4. August bis Sonntag, 10. August 2025 bietet Torsten Konrad sein alljährliches Sommer-Highlight in Berlin-Zehlendorf an.

Es besteht aus vier Tagen Alexander-Technik und drei Tagen Beziehungskunst. Beide Teile (Alexander-Technik; Beziehungskunst) können einzeln oder zusammen als Sommer-Highlight gebucht werden.

**Wenn Du Fragen hast, wende Dich gerne an:**  
kontakt@schoener-leben-institut.de

**Infos und Anmeldung unter:**  
www.schoener-leben-institut.de/seminare-trainings-1/berlin/

**Weitere Veranstaltungen**  
in Essen, Saarbrücken sowie Online-Webinare findest Du unter:  
www.schoener-leben-institut.de/seminare-trainings-1/

TRANSFORMATION



## DIE UMKEHR - ERWACHEN SOMMERRETREAT SEDDINER SEE

Die Basis der Umkehr ist die Anerkennung der universellen Spiegelung. Es ist der Heilungsweg des „Ellam Ondre“ – Alles ist Eins. Im Umkehrkurs steht die Untersuchung des persönlichen Angst-Verstandes im Fokus. Die Umkehr von projizierten Angst-Gedanken ist Teil der Spiegelung und somit Heilung durch geistiges Erwachen.

Mayakarina ist Physikerin, Mystikerin, Enneagramm-Lehrerin, Autorin von Büchern als Leitfaden des Erwachens. Sie leitet den Umkehrkurs hin zum Erwachen der inneren Liebe. 2021 gründete sie zusammen mit ihrem Team die geistreich Bewusstseinschule, die demselben dient.

**Teilnahme:** min. 1 Woche im Zeitraum 5. Juli – 31. August

**Kosten:** pro Woche 490 € / 210 € ermäßigt für Teilnehmer der geistreich Bewusstseinschule

### Info und Anmeldung:

info@geistreich-sein.de, Tel.: 0176 700 967 32  
www.umkehrkurs.de, www.geistreich-sein.de

Anmeldung in der Bewusstseinschule ist jederzeit möglich.

RETREAT

## SELENHEILUNG-ULLRICH BIETET AN: AUSBILDUNG ZUM MEDIUM

### Entwicklung Ihrer medialen und intuitiven Fähigkeiten

Ich habe am Arthur-Findlay-College bei Eileen Davies und bei vielen anderen Medien gelernt und arbeite seit vielen Jahren selbst als Medium für Jenseitskontakte, Lebensberatung und Heilenergie in Berlin.

Ich biete eine Basisausbildung zum Medium an mit folgenden Themenkomplexen: Meditation, Auralesen, Lebensberatung, Geistführer, Jenseitskontakte, Farben und ihre Bedeutung, spirituelle Kunst, Heilenergien. Sie erhalten nach abgeschlossener Ausbildung ein Zertifikat. Sie haben die Möglichkeit sich einer Prüfung zu stellen und können schon während der Ausbildung in Gruppen Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten erproben. Ich begleite Sie gern weiter in Ihrem Werdegang.

### Basisausbildung in Berlin ab Oktober 2025

10 Termine, jeweils 1x im Monat an einem Sonntagabend von 10-17 Uhr

**Info und Anmeldung:**  
Eva Ullrich, Tel: 0172-1660437  
seelenheilung@email.de  
www.seelenheilung-ullrich.de



AUSBILDUNG/MEDIUM



## ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT, BILDUNG UND SOZIALES

### Schule für Craniosacral-Therapie

- Ausbildungsbeginn: Grundausbildung in Craniosacral-Therapie, 22. – 25.1.26
- Cranio Care - Self-Care - Selbstbehandlung mit Craniosacral-Therapie, 12.7.25
- Hands on Trauma - CST Traumabehandlung, mit Katherine Ukleja / UK, 10. – 12.10.25
- Biodynamische CST, mit Michael Kern / UK, 29.10. – 2.11.25
- Die Biodynamik des Lebens und des Sterbens, mit Michael Kern / UK, 20. – 23.11.25
- Der Mensch als Embryo, der Embryo in uns, mit Jaap van der Wal / NL, 21.10. – 25.10.26

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

AUSBILDUNG

## ERLEBNISABEND RECONNECTIVE HEALING® NACH DR. ERIC PEARL VORTRAG MIT DOROTHÉE HAUCK



Bei Reconnective Healing® interagieren wir mit einem umfassenden Frequenzspektrum von Energie, Licht und Information und wir erlauben uns selbst in einen Zustand des Gleichgewichts zurückzukehren und Heilung zu erhalten: Körperlich, mental, emotional und auch spirituell. Und es lässt uns darüber hinaus das empfangen, was in diesem Moment, in dieser Zeit unseres Lebens, auf unserem Weg am passendsten ist.

Im Anschluss an den Vortrag stellen sich weitere Berliner Praktizierende vor, und es gibt Raum für kurze, kostenfreie Heilerfahrungen. Zudem beantworten wir gerne Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

**Termin:** Montag den 14. Juli um 19 Uhr  
**Ort:** Praxis „Jetzt & Hier“  
 Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte  
**Info & Anmeldung:** Tel. 0179 490 23 13,  
 www.reconnect-berlin.com

RECONNECTION



## AUSBILDUNG ZUM JENSEITS- UND ZEICHENMEDIUM MIT KANYA UND SAMATA

**Wir bieten dir eine fundierte, einjährige Ausbildung zum Medium – praxisnah, strukturiert und intensiv.**

Mit klar aufgebauten Modulen begleiten wir dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu einem beweiskräftigen, verantwortungsvollen Arbeiten mit der geistigen Welt.

**Am 11. Oktober 2025** startet ein neuer Jahrgang und umfasst insgesamt 150 Ausbildungsstunden. Die Plätze sind bewusst begrenzt.

Geleitet wird die Ausbildung von Kanya Katja Davidsen und Samata Jana Hundt, zwei erfahrenen Profis, die dich sowohl online als auch in vier Präsenz-Wochenenden im Kloster Zarentin begleiten.

Du lernst, präzise und ethisch zu arbeiten, dein Selbstbewusstsein in der medialen Beweisführung zu stärken und mit bewährten Methoden Sicherheit in deiner Praxis zu gewinnen.

Diese Ausbildung ist weit mehr als eine reine Schulung – sie ist der Beginn eines Weges, der sich in verschiedene Richtungen entwickeln kann. Diese Ausbildung gibt dir die Basis, um dich medial weiterzuentwickeln und deinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben.

Wir freuen uns, wenn du dich auf [www.kanya.online](http://www.kanya.online) umschaust oder dir unser liebevoll gestaltetes Infopaket zusenden lässt.

Vielleicht ist das ja der Moment, in dem etwas in dir sagt: „Das könnte mein nächster Schritt sein.“

AUSBILDUNG/MEDIUM

## DIE SPRACHE DER NATUR



Das Elbsandsteingebirge ist ein kraftvoller Naturort. Die eigentümlichen Gesteinsformationen, Ebenen, Schluchten und Tafelberge ziehen seit jeher Besucher in den Bann.

In diesem Urstromland erforschen wir gemeinsam die Eigenschaften der Landschaft. Mit speziellen Übungen schärfen wir unsere Wahrnehmung und gehen behutsam mit der Natur in Kontakt.

Inhalt: Wanderung, Wahrnehmung, Meditation und Rituale.

**Termin:** 10.–12.10.2025 in Gohrsch, mit Jürgen Oswald (Geomantie) und Petra Hinze (Rituale)

**Betrag:** 275 €, Frühbucher 250 €, zzgl. Ü/V 140 €

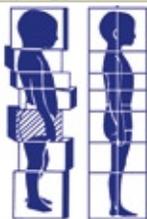
**Infos:** Petra 0173-9562041, hinzepetra@web.de, www.petra-hinze.de/die-sprache-der-natur-elbsandsteingebirge

### Weitere Veranstaltungen:

21.9. Wechseljahre; 21.–23.11. Ahnenseminar; 28.12.–01.01. Silvester-Retreat bei Berlin

Besuchen Sie meine Webseite: www.petra-hinze.de

AUSBILDUNG



ROLFING®

## SOMMER-AKTION: 50% RABATT

### auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Juli/August 2025

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im **Juli/August** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 45 statt 90 Euro (60 Min.)

### Vereinbaren Sie einen Termin:

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

% ANGEBOT



## PRAXIS- UND SEMINARZENTRUM

**Therapie, Behandlung, Offene Gruppen, Workshops  
Ruheraum, Bibliothek, Ausstellungen  
Raumvermietung**

### Unsere Praxen

Wir arbeiten therapeutisch und beratend innerhalb eines breiten Spektrums:  
Klassische Naturheilverfahren, Psychotherapien, Körper- und Energiearbeit, Coaching.  
Einzel und für Paare. *Auch englisch und französisch.*

## Juli und August 2025

### Seminare und Workshops

Aufstellungen: Familien-, queer, astrologisch.  
Fastenwochen, Heilkreis, Klangreisen,  
Präsenz in Konflikten, Aus Stille leben.  
Nervensystem von innen.

### Jahrestraining und Ausbildung

ab Sept.: Werde Welten-Reisende\*er!  
ab Nov.: Familienaufstellung/Integr. syst. Therapie

### Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen, Kinesiologie, L & B Schmerztherapie, GfK, Info-Abende zur Ausbildung

### Regelmäßige Gruppen und Kurse

Mo: Hatha- und Yin-Yoga (Prävention)  
Di: Hatha-Yoga, Aufstellungen  
Mi: Hatha-Yoga, Balanced Yoga,  
Baum-Meditation  
Do: Hatha-Yoga, Flowing Emotions  
Fr: Psychoaktive Meditation,  
Aufstellungen

## Vorschau

### Tag der offenen Tür

am Sa, 13. Sept., 14–19 Uhr

### Aquariana

Am Tempelhofer Berg 7d  
10965 Berlin-Kreuzberg

U6 Platz der Luftbrücke  
Parkplatz, Aufzug

Tel. 030.69 80 81-0  
www.aquariana.de

### Immer offen für Tee und Infos:

Mo–Fr, 15:00–18:00!



ZENTREN/BEGEGNUNG



**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:**

- 05.07. Tag der offenen Tür – arche medica für alle!
- 08.07. Infoabend HP-Ausbildung
- 15.07. Beginn Ausbildung Fußreflexzonenmassage
- 15.07. Beginn Ausbildung Aromatherapie
- 09.09. Beginn Ausbildung HP-Psychotherapie
- 11.09. Beginn Ausbildung HP Allgemein classic
- 13.09. Beginn Ausbildung HP Allgemein weekend
- 13.09. Beginn Ausbildung HP Allgemein online

**Wir freuen uns auf Dich!**

Du findest unser komplettes Programm, alles zu unseren Ausbildungen, sowie Vortragsvideos und vieles mehr unter [www.archemedia.de](http://www.archemedia.de)



**Kinesiologieschule.de  
Aus- und Fortbildungen**

**Mandiro Ordyniak (HP)**  
Regionaler Ansprechpartner der DGAK  
Stubenrauchstr. 22, 12161 Berlin  
T. 030.7911641 | [KINSCHU@web.de](mailto:KINSCHU@web.de)  
[www.kinesiologieschule.de](http://www.kinesiologieschule.de)

- Das Reflex ABC (1) : Sa 5.–6. Juli; Voraussetzung: Brain Gym 1/2. Fit und gesund mit integrierten Reflexen
- Touch for Health 1–4: Sa, 26.–29. Juli + 1.–4. August. Super Einstieg / Grundkurs in Kinesiologie. Einzel / Paket möglich
- Erlebnis-/Infoabend Kinesiologie + Ausbildung: Mi, 9. Okt., 19–21h, inkl. Demo + Info zur Energet. Psychologie / Psycho-Kinesiologie
- Energet. Psychologie EDxTM 1 / Klopfakupressur nach Dr. Gallo: Fr, 7. Nov./15:30h – 9. Nov.
- Weitere Veranstaltungen – siehe Webseite



**InTouch® Massageausbildung  
Massagekompetenz und  
Persönlichkeitsentwicklung**

**Einstieg in Berlin bis 1.8.2025 möglich!**  
Ort: Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin  
Tel. Büro: 0421-408978-52  
Mail: [info@intouch-massage.de](mailto:info@intouch-massage.de)  
Webseite: [www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)

- Berufsbegleitend an 10 Wochenenden
- Kontinuierliches Lernen in einer vertrauten Gruppe
- Umfangreiches Onlinematerial, inkl. Lehrvideos
- Zertifikat als InTouch® Massagetherapeut\*in nach erfolgreichem Abschluss

**Buche hier dein kostenloses Infogespräch:**  
<https://infogespraech.intouch-massage.de>



**Ausbildungen im  
Institut Christoph Mahr**

Tel. 030-813 38 96  
[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)

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

- **EMDR**  
12.–16. Juli 2025
- **Heilpraktiker Psychotherapie**  
Start ab 8. Oktober 2025
- **Hypnotherapie mit dem Inneren Kind**  
1./2. November 2025
- **Hypnose/Ericksen'sche Hypnotherapie**  
28. Februar – 4. März 2026
- **TRE**  
24./25. Januar 2026



**Heilung durch BewusstSein –  
Ankommen in der Liebe,  
die ich bin**

[www.geistreich-sein.de](http://www.geistreich-sein.de)  
[info@geistreich-sein.de](mailto:info@geistreich-sein.de)  
Tel.: 0176 700 967 32

**Der einfache Weg in den inneren Frieden**

Durch die Anerkennung der universellen Spiegelungen lösen sich schmerzlich festgefahrene Überzeugungen, Glaubenssätze, die unseren Alltag beschweren, unser freudvolles Sein verhindern. Wir schauen intelligent, ob sie wirklich wahr sind. Durch diese intelligente Innenschau geschieht Heilung durch Bewusstsein. Es ist ein Erkennen von dem, was ich wirklich bin. Ankommen im liebevollen GewahrSein.

- Einzel Coachings online oder vor Ort
- Workshops
- Retreats in Seddiner See bei Potsdam
- Satsang mit Mayakarina



**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.



**Augen-Aufstellung  
Familien-Aufstellung**

**Miggi Wössner**  
Hilfestellung und Lösung durch  
Aufstellungen  
Seminare + Einzelarbeiten

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

**Haben Sie schon einmal Ihre Augen  
aufgestellt?**

Die Augen sind das Tor zur Seele.

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



**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 Euro  
Augenuntersuchung inklusive

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

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

**Web:** DerAugenaufsteller.berlin  
**Fragen?** CZ@KrummeLankeBrillen.de



**Paarweise:  
Die Kunst bewusst zu lieben**

**Dipl.Psych. Hella Suderow  
Christian Schumacher**  
Tel. 04165-829484  
www.paarweise.info

- **Sexualität & Meditation**  
MakingLoveRetreat  
nach Diana Richardson  
seit 2009

Basierend auf achtsamer Sexualität zeigen wir Paaren ein neues Verständnis von körperlicher Liebe und ihrer zentralen Bedeutung für die Beziehung.

- Paarberatung
- Kommunikation / GFK für Paare
- Achtsamkeitstage in Hamburg
- 7-tägiges Achtsamkeitsretreat
- anerkannte Lehrer durch D. Richardson



**Bist du bereit für dein nächstes  
Level?**

**Ines Markowski**  
Coach & Heilpraktikerin HPG  
Tel. 0176 966 14 709  
www.heilpraxis-imagine.de

**Familienaufstellungen in B.-Kreuzberg**  
Praxis Remise, Ohlauer Str. 10  
Jeden Monat der 2. Samstag, 10-16 Uhr

**Coaching, Aufstellungen, Hypnose,  
Meditationsabende in Potsdam**  
Gutenbergstr. 11

- Professionelle Krisenhilfe für dich, Familien, Paare, Teams
- Achtsames, liebevolles Auflösen von Ängsten, Blockaden, Verletzungen
- Begleitung bei der Entfaltung von Selbstständigkeit und Potenzial
- bringt neue Sichtweisen, nachhaltige Veränderungen, ungeahnte Lösungen
- du bist mit allen Themen / als StellvertreterIn willkommen!



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

**Dipl. Psych. A. Ramoda Austermann  
HP Psych. Bettina Austermann**  
Tel. 030.698180-71  
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 Mutterleib“ und „Wer ist mit im Bett? – Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles“

Siehe auch  
Seite 23



### 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 im Juli, August, September für 35 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



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

**Karin Kemmerling**

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

**Willst auch Du beschwingte Räume, die Dir und Deiner Seele gut tun?**

Anhand Deiner Räume nehme ich wahr, was Dich belastet und was es braucht, die Schwingung anzuheben.

Diese Schwingungsveränderung Deiner Räume und die damit verbundenen inneren Prozesse dienen Dir, zu Hause anzukommen.

**Ruf mich gleich an, ich bin für Dich da!**



### Bei Anruf – Lebensaufgabe!

**Stephan Möritz**

Der mit Deiner Seele spricht!  
Infos, Preise & Termine: 033230-20390  
www.Lebensaufgabe.com

**Es gibt zwei entscheidende Tage in deinem Leben:**

Der Tag, an dem du geboren wurdest.  
Und der Tag, an dem du erkennst, warum.

Den ersten hast du längst gemeistert.  
Der zweite könnte heute sein.

Erfahre in nur 3 Telefonaten Deine einzigartige Lebensaufgabe – nach direkter Rücksprache mit Deiner Seele.

**Starte jetzt gleich in eine außergewöhnliche Reise zu Dir selbst!**



### 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



### 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



### Das deutsch-französische Welten-Institut für Tiefenpsychologie und Spiritualität (WITS)

**Berlin, München, Genf**

Tel.: 030-46998761  
www.welten-institut.de  
**Clara Welten:** Psycho-spirituelle Seelenbegleitung, Einzel & Paare.

**Aktuelles Jahrstraining:** „Werde Welten-Reisende\*!“ Reise tiefenpsychologisch und spirituell in Themen deiner Innenwelt und erweitere dein Bewusstsein über Tod und Leben dank Reisen in Reinkarnationen, in die Mittelwelt deiner Seele und in die Anbindung an deine eigenen kosmischen BegleiterInnen. Wer warst du? Wer bist du? Und wohin möchtest du dich ausdehnen? In der Schwarmintelligenz der Gruppe halten, erfahren und bewegen wir. Ganzheitlich. Gemeinsam. Jahrstraining zur Selbstexploration. Jeder 3. Sa/Monat, **ab September 2025**, im Aquariana, Berlin, Anmeldung ab jetzt! 8 Plätze!

## Termine

### 8.7. Dienstag

11:00-12:30 Die Feldenkraismethode – ein Weg zu unserem Potenzial. Neue Möglichkeiten entdecken durch Bewegung. Kennenlerntermin auf Spendenbasis. Beginn 8-teiliger Kurs: 2.9.2025. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/feldenkraismethode

**18:30-20:00 Infoabend zur Ausbildung: Familienaufstellung / Systemische Therapie Beginn am 21.11.25 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de**

20:00 Familienaufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles was hilft - Offener Abend, ohne Voranmeldung, 15 € mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

### 10.7. Donnerstag

18:00 10-tägige ambulante Fastenkur – Fasten entlastet, befreit, verjüngt und fördert Vitalität und Lebensfreude! Bewegung, Entspannung, BenefitYoga, bei schönem Wetter im Garten, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/fasten

20:00 Alleingeborener Zwilling? Informations- und Erfahrungsabend mit Bettina Austermann, 15 €, (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) online, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

### 12.7. Samstag

10:00-13:00 Cranio Care – Selfcare- Einfache Techniken zur Selbstbehandlung aus der Craniosacral-Therapie, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/cranioicare

### 12.7. Samstag

Beginn der 5-tägigen Ausbildung EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen). Sie wollen Ihre Berufskompetenz als angehender oder bereits tätiger Berater, Coach, Heilpraktiker oder Therapeut erweitern? Oder interessieren Sie sich ganz allgemein für die Methode EMDR? Das Institut Christoph Mahr in Berlin bietet als Ausbildungsinstitut die Möglichkeit, EMDR als Ausbildung zu absolvieren. 2.7. kostenl. Online-Infoveranstaltung. Ausbildung: 12.-16.7.2025. Ein informatives Video und das Anmeldeformular finden Sie unter: www.institut-christoph-mahr.de/emdr-ausbildung-berlin oder rufen Sie bei Fragen an unter 030-8133896.

### 14.7. Montag

19:00 Erlebnisabend Reconnective Healing® nach Dr. Eric Pearl. Vortrag Dorothee Hauck. Vorstellung weiterer Berliner Praktizierender. Raum für kurze, kostenfreie Heilerfahrungen. Auguststr. 65, 10117 Berlin im Jetzt & Hier, Info & Anmeldung: Tel. 0179-4902313, www.reconnect-berlin.com, Eintritt frei

### 20.7. Sonntag

10:00-13:00 Stimme und Alexander-technik – Die Stimme erheben – Leichtigkeit und Freude im stimmlichen Erleben, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/alexandertechnik

### 26.7. Samstag

**19:00 Gurdjieff und der Vierte Weg in der Anwendung auf den Alltag. Wir laden zu einem kostenlosen, praxisnahen Informationsabend mit Leseproben, Musik und Austausch. Nachbarschaftshaus am Lietzen-see, Herbartstraße 25, 14057 Berlin-Charlottenburg. Nach Möglichkeit mit Voranmeldung unter e-mail: gurdjieff.arbeit@gmail.com**

### 13.9. Samstag

14:00-19:00 Tag der offenen Tür im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg, U6 Platz der Luftbrücke, Parkplatz, Aufzug, Tel. 030.698081-0. Von montags bis freitags, 15-18 Uhr offen für Tee und Infos. Mehr unter: www.aquariana.de

## Wer macht was

### An-/Verkauf

**Inventar von Wellnesszentrum günstig abzugeben: vollwertige asiatische Vollholzmöbel, Massageliegen, original ayurvedisches Dampfbad, viele Buddhafiguren und andere Dekoration. Bitte melden unter 0172-3064642, Infos unter: www.ayurveda-wellnesszentrum.de**

**Wegen Ladenaufgabe (dringend wg. MS-Endstadium) indische Ware - Kunsthandwerk, Räucherwerk, Kleidung und mehr - abzugeben, verhandlungsoffen. Besichtigungstermin telefonisch unter 030-2170318**

### ANZEIGE IN EINEM ATTRAKTIVEN FORMAT

Stopper Premium  
43x65 mm

**Stellen Sie Ihr Angebot  
doch mal so vor?**

Gerne setzen wir Ihren  
persönlichen Werbewunsch um.

Infos unter: 030-61201600  
oder anzeige@kgsberlin.de

### Ausbildung/Fortbildung

**Familienaufstellung / Integrierte Systemische Therapie ab 21.11.25 neue Ausbildungs- und Wachstumsgruppe, Infoabende Di 8.7., 16.9., je 18.30 Uhr und 24.9. 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de**

### Dies & Das

**UNITY - Berlin - praktisches Christentum. Gebet mit-/füreinander, Meditation, Vortrag. Info: https://unitydeutschland.de**

Anzeigen schalten Sie unter  
www.kgsberlin.de  
Link: Anzeigenschaltung

Annahmeschluss für  
KGS September/Okttober  
ist der 11.08.2025

**(Familien-)Aufstellungen**

Aufstellungen und Traumalösung -Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 8.7, 16.9., 20 Uhr, Seminar 5. - 6.7. /11.- 12.10. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

**ANZEIGE  
IN DIESEM  
FORMAT**

Stopper Medium  
43x48 mm

**Wäre das was für Sie?**

Gerne setzen wir Ihren  
persönlichen Werbewunsch um.

Infos unter: 030-61201600  
oder anzeigen@kgsberlin.de

**Gemeinschaftsbildung**

Bunt zusammen wohnen. Lebensgemeinschaft in Gründung sucht weitere interessierte Menschen, die in ca. vier Jahren einen Platz zum Wohnen und Wirken im Berliner Umland haben wollen. Wir unterstützen Diversität. Die Treffen finden sonntags am 27.7., 10.8., 31.8., 14.9., 26.10.2025 von 14 bis 16 Uhr in der Kärtener Str. 20, 10827 Berlin auf Spendenbasis statt. Weitere Infos bei Ruth: bunt.zusammen.wohnen@posteo.de

**Hilfe ... suche**

Suche Haushaltshilfe. 2x in der Woche für jeweils ca. 2-3 Stunden, im Norden von Berlin-Neukölln. Tel. 030-2170318

**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!

**Psychotherapie**

Gestalttherapie in der Metamoderne. Cornelia Bethke, T.: 0179-2438124, Infos unter: www.gestalttherapie-und-traumarbeit.com

**Suche: Räume/Häuser**

**Psychotherapeut mit KV-Sitz sucht wegen Eigenbedarfs-Kündigung neue Praxisräume (auch in Praxis-Gemeinschaft) mit +/-60m<sup>2</sup> Fläche in Berlin-Charlottenburg bevorzugt im Klausener Platz Kiez. J.Wagner 030-3214387, 0178-8513164, jotwagner@gmx.de**

**Biete: Räume/Häuser**

**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

**Schule für Tai Chi Chuan: Lichte Räume 100m<sup>2</sup> und 65m<sup>2</sup> zu vermieten. Dachetage in Schöneberg - Akazienstr. 27, für ruhige Gruppen- und Einzelarbeit, morgens, tagsüber, abends und an WE. Schule für Tai Chi Chuan, Tel. 030-7848590, Web: www.taichi-berlin.de**

Therapieräume zu vermieten für Einzel-, Paar- und Gruppentherapie: Therapie & Coaching am Volkspark. Bundesallee 53, 10715 Berlin. Info: www.coaching-xperience.de/raumvermietung

**Schwitzhütte**

Schwitzhütte - Wir reinigen Körper, Geist und Seele. Ort: BioBauernhof nördl. Berlin. Info: www.earthfaces.de, 0163-6080808

**Tierkommunikation**

**Termine und Seminar „Erlernen der Tierkommunikation“ in Berlin: 19.-20.7. sowie 23.-24.8., in Potsdam: 5.-6.7. Informationen unter : www.Mit-Tieren-kommunizieren.com**

**Workshops/Kurse**

**81000 Deeksha Yajna. Jahreskurs für mehr Wohlstand, Gesundheit, Beziehung, Schutz & grundlose Freude. Info unter: https://golden-age-europe.org/onenessgamatchde**

KGS-AUSGABEN  
SEIT 2008  
KÖNNEN SIE  
LESEN UNTER  
KGSBERLIN.DE  
LINK: ARCHIV

NEUERE  
AUSGABEN  
LASSEN SICH  
BEQUEM  
AM BILDSCHIRM  
ALS MAGAZIN  
BLÄTTERN

SCHAUEN SIE  
MAL REIN!

wasserkontor.de/shop



**Wasserfilter**  
weil dein Körper  
keine Kläranlage ist



individuelle Lösungen  
persönliche Beratung

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



### Wenn die Angst dich antreibt

Lernen Sie, wie Sie den Kreislauf von Überlastung, Overthinking und Selbstzweifeln durchbrechen. Willst du immer anderen gefallen, für deine Stärke bewundert werden und alles unter Kontrolle haben – während tief in dir Selbstzweifel und Versagensängste nagen? Wer unter einer hochfunktionalen Angststörung leidet (HFA), wirkt nach außen kompetent, organisiert und perfekt – doch im Inneren sieht es ganz anders aus: HFA äußert sich in Angst. Diese Angstgefühle führen oft zu tiefer Erschöpfung, Overthinking und übermäßigen Selbstzweifeln bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen und Depression. Die Psychologin Dr. Lalitaa Suglani zeigt, wie wir diesen Teufelskreis ganzheitlich durchbrechen können. Auf Basis neuester Forschungsergebnisse, Praxistools und Fallgeschichten hat sie ein transformierendes Fünf-Schritte-Programm entwickelt, das uns dazu bringt, unser Selbstbild radikal zu verändern und zu akzeptieren, wo unsere Grenzen sind. Nur so können wir uns zu einer authentischen, starken und glücklichen Persönlichkeit entfalten.

Dr. Lalitaa Suglani: Wenn die Angst dich antreibt. Hochfunktionale Angststörung erkennen und überwinden – Das 5-Schritte-Programm. Kailash 5,2025 (Originalverlag Hay House), Hardcover, mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5x21,5cm

### Radikale Akzeptanz

In einer Welt voller Herausforderungen bietet dieses Buch einen Raum für innere Stärke und Heilung. Marie Ehlers hat einen Master of Science in Psychology, California Coast University, und teilt wertvolle Erfahrungen und Werkzeuge, um die eigene Kraft zu entdecken. Durch radikale Akzeptanz – die bewusste Annahme der Realität – ist es möglich, Ohnmacht hinter uns lassen und Handlungsfähigkeit zurückzugewin-

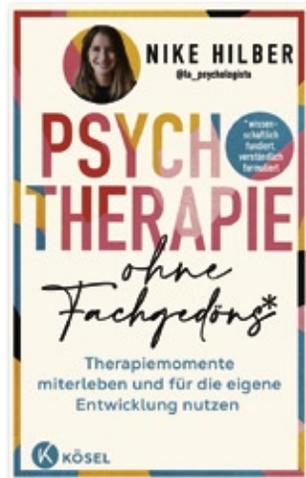


nen. Das Buch ermutigt dazu, das Leben aktiv zu gestalten, Gedanken zu hinterfragen und Glaubenssätze zu transformieren. Inmitten von Herausforderungen eröffnet sich die Möglichkeit, Hoffnung zu schöpfen und die eigene Kraft zu entfalten. Marie Ehlers' Reise nach ihrer Brustkrebsdiagnose und ihr Mantra verdeutlichen, dass jede Person im Angesicht von Herausforderungen, sei es durch Krankheit oder Verlust, ihren individuellen Weg geht. Radikale Akzeptanz ist der Schlüssel, um Krisen nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt und in Frieden daraus hervorzugehen.

Marie Ehlers: Radikale Akzeptanz. Der Schlüssel zu innerer Stärke und Selbstheilung. Arkana 4,2025. Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 18 Euro

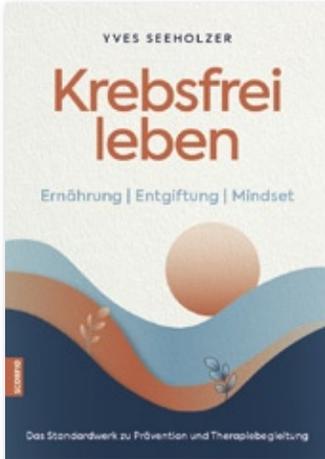
### Psychotherapie ohne Fachgedöns

Was passiert eigentlich in der Therapie? Die Psychologin und approbierte Psychotherapeutin Nike Hilber, bekannt durch ihren Instagram-Account @la\_psychologista, gibt Einblick hinter die sonst verschlossenen Türen einer Therapie. Durch fiktive, aber alltagsnahe therapeutische Szenen, ermöglicht sie einen authentischen Einblick in die Welt der psychodynamischen Psychotherapie. Der realistische und erzählerische Blick auf universelle Themen wie Angst, Scham, Einsamkeit oder Wut schafft Verständnis für den intimen und emotionalen Prozess, den eine Psychotherapie mit sich bringt und erweitert das Wissen über mentale Gesundheit und die Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung. Neben individuellen Perspektiven werden auch gesellschaftliche Aspekte nicht außer Acht gelassen. Die Geschichten über therapeutische Schlüsselmomente werden durch Erklärungen zu psychologischen Konzepten und Methoden sowie Anregungen zum



Nachdenken erweitert. Natürlich alles #ohnefachgedöns. Psychotherapie ohne Fachgedöns dient als Inspiration für Kopf und Herz sowie für ein tiefes Verständnis der Beziehung zu sich selbst und den Mitmenschen.

Nike Hilber: Psychotherapie ohne Fachgedöns\*. \*wissenschaftlich fundiert, verständlich formuliert – Therapiemomente miterleben und für die eigene Entwicklung nutzen. Kösel 3.2025, Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5x21,5 cm, 18 Euro



## Krebsfrei leben

Um Krebs nachhaltig zu heilen, müssen wir lernen, Krebs als eine Krankheit zu betrachten, für die wir nicht unerheblich auch durch unsere Lebensweise selbst verantwortlich sind. Im Schnitt lassen sich nur 5 % aller Krebserkrankungen nachweislich auf die DNA zurückführen. Etwa 30 % werden durch Ernährung, 30 % durch Rauchen, rund 10 % durch Alkohol, Stress und berufliche Faktoren bedingt. Und die restlichen knapp 25 %? Hier liefert uns besonders die Epigenetik neue Erkenntnisse, indem sie bereits heute aufzeigt, dass Krebserkrankungen auch aufgrund eines inneren Ungleichgewichts im Leben des Einzelnen entstehen können. Yves Seeholzer fordert als ehemals selbst Betroffener dazu auf, Selbstverantwortung zu übernehmen. Denn wer wirklich krebsfrei sein und bleiben will, muss sich – unabhängig von der jeweiligen Haupttherapie – mit seiner Ernährung, dem Thema Entgiftung und mit seiner inneren Gedanken- und Gefühlswelt auseinandersetzen. Der Autor nimmt alle Leser dabei wie

bei einem Workshop an die Hand und bringt ihnen ebenso wissenschaftlich fundiert wie praxisnah diese drei wichtigen Basiselemente nahe. Ein Buch, das Krebs ganzheitlich betrachtet und schulmedizinische und alternative Heilmethoden verbindet. Mit zahlreichen Rezepten sowie Atem- und Meditationsübungen.

Yves Seeholzer: Krebsfrei leben: Ernährung, Entgiftung, Mindset. Das Standardwerk zu Prävention und Therapiebegleitung. Scorpio 4.2025. Klappenbroschur, 496 Seiten, 39 Euro

## Magnetic – Die Kraft deiner Gedanken

Manche Menschen scheinen das Glück wie ein Magnet anzuziehen. Die wunderbare Wahrheit ist: Jeder von uns hat die Fähigkeit, ein Glücksmagnet zu sein! Der englische Shootingstar Rochelle Fox zeigt, wie wir diese Anziehungskraft in uns aktivieren können. Schritt für Schritt weiht sie uns ein in die Geheimnisse der positiven Gedankenkraft und in



die Wirkmechanismen des Gesetzes der Anziehung. Mithilfe ihrer Meditations- und Manifestationstechniken lernen wir, unser Unterbewusstsein, unsere Aufmerksamkeit und Energie gezielt zu lenken. So ziehen wir mit der Kraft unseres Geistes kleine und große Wunder in unseren Alltag –

und plötzlich wird alles möglich! Rochelle Fox ist Meditationslehrerin und Gründerin der Online-Schule Mindspo. Hier lehrt sie seit 2016, die Kraft der Meditation zu nutzen, um die eigene mentale Gesundheit zu fördern und das Leben zum Positiven zu verändern. Mithilfe ihrer Manifestations-App „Manifestie“ werden verborgene innere Potenziale erweckt, mit denen Sie ihre Wünsche und Träume verwirklichen können.

Rochelle Fox: Magnetic – Die Kraft deiner Gedanken. Wie du mit dem Gesetz der Anziehung deine Träume verwirklicht. Integral 5.2025. Gebundenes Buch, Pappband, 320 Seiten, 22 Euro



## Erfüllter leben mit Minimalismus

Adina Markowz, bekannt als die „Minimalismuse“, hat alles aussortiert, was nicht mehr zu ihrem Leben passte und dabei volle Schränke und überfüllte Terminkalender gegen etwas viel Wertvolleres eingetauscht: Klarheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Ganz ohne Zwang, Druck oder Verzicht. In 40 spielerischen, tiefgreifenden und leicht anwendbaren Übungen zeigt sie, wie wir Minimalismus in verschiedenen Lebensbereichen nutzen können – seien es Besitz, Finanzen, Zeit, Gedanken, Emotionen, Beziehungen, Beruf oder Digitales. In diesem Ratgeber geht es nicht um Extreme, sondern um den Weg zurück in die Balance.

Wir müssen also nicht übermorgen 90 Prozent unseres Besitzes loswerden: Adinas Minimalismus ist entspannt, alltagstauglich und schenkt frische Energie, statt uns mit Optimierungsstress oder schlechtem Gewissen zu belasten.

Adina Markowz: Erfüllter leben mit Minimalismus. 40 Übungen für mehr Klarheit, Zufriedenheit und Leichtigkeit. Irisiana 4.2025. Paperback, Klappenbroschur, 13,5x21,5 cm, 256 Seiten, 18 Euro



### Die Kraft des Friedens

Aktuell leben wir in einer sehr konfliktbeladenen Zeit geprägt von Spannungen und Unsicherheiten. Wo wir uns in der Welt umschauen herrschen Krisen und Konflikte, und Frieden erscheint oft fern. Gerade in unserer bewegten Zeit sind die Lehren von Morihei Ueshiba (1883–1969), dem Begründer des Aikido, aktueller denn je. Er zeigt uns in seinen Lehren, wie wir den Weg der Gewaltlosigkeit und des Friedens gehen können. Zu wissen, wie wir dies erreichen, ist für uns alle von unschätzbarem Wert, sei es global gesehen sowie für jeden Einzelnen. Denn wahrer Frieden beginnt immer in jedem von uns. Wenn wir den Frieden in uns selbst gefunden haben, können wir ihn auch in die Welt tragen. Die berührenden Texte in diesem Büchlein sind kurz gefasste und tief reichende Lehren des Begründers der Kampfkunst Aikido – einer Kraft des Friedens.

Mehr denn je benötigen wir Anleitungen wie diese. Die inspirierenden Lehren dieser Sammlung zeigen, dass der wahre Weg des Kriegers auf Mitgefühl, Weisheit, Furchtlosigkeit und der Liebe zur Natur basiert. Die einzelnen Verse sind auf jeder Seite so großzügig platziert, dass Sie Raum für eigene Gedanken und vielleicht Notizen oder Zeichnungen offen halten. Ein Buchlein, das jeder nach Frieden Strebende gerne immer wieder bei sich tragen kann.

Morihei Ueshiba: Die Kraft des Friedens. Inspirationen und Weisheiten. Windpferd 2.2025, Paperback, 128 Seiten, 12x19 cm, 12 Euro

### Christephania Lenormand

Die wunderschönen Collagen dieser Karten entführen in traumähnliche Szenarien mit einem Hauch von nostalgischem Charme. Die Künstlerin und Lenormand-Spezialistin unter dem Pseudonym "Christephania" hat diese zauberhafte Neuinterpretation der klassischen Orakelkarten geschaffen, die deine Fantasie beflügeln wird und deine Seele tief in die Symbolik eintauchen lässt. Im Booklet wird jede Karte ausführlich und einfühlsam interpretiert sowie spannende Legemuster erklärt.



Christine Neumann: Christephania Lenormand, Königsfurt-Urania 4.2025, Box als Magnetdeckelschachtel (80 x 132 x 30 mm) mit 36 Karten und Booklet, 22 Euro

## Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...

In diesen Buchhandlungen erhalten Sie kostenlos das KGS-Magazin.

### 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

Möchten Sie wissen, wo die KGS in Ihrer Nähe ausliegt? Fragen Sie gerne unter: [mail@kgsberlin.de](mailto:mail@kgsberlin.de)

### Impressum\*

#### KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlag  
Inh. Sabine Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)

Briefkasten:  
Schweitzerstr. 30, 14169 Berlin

Tel. 030. 612016-00  
E-Mail: [mail@kgsberlin.de](mailto:mail@kgsberlin.de)  
Web: [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)

#### Redaktion:

030.6120 1602  
[redaktion@kgsberlin.de](mailto:redaktion@kgsberlin.de)

#### Anzeigen:

030.6120 1600  
[anzeigen@kgsberlin.de](mailto:anzeigen@kgsberlin.de)

#### Kleinanzeigen:

030.6120 1603  
[kleinanzeigen@kgsberlin.de](mailto:kleinanzeigen@kgsberlin.de)

KGS Berlin erscheint 2-monatlich als Printmagazin sowie PDF-Magazin online  
ISSN 2196-3797  
Verteilte Exemplare: 12.000

#### Annahmeschluss:

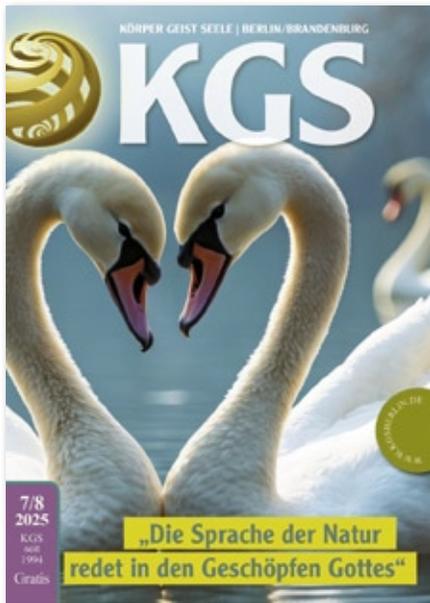
Ausgabe September/Oktober 2025

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:  
11.08.2025 (Montag)

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

© 2025 Körper Geist Seele Verlag ...  
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2025 (Download auf [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de))

\* Stand Juni 2025



## 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 19 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](mailto:mail@kgsberlin.de) oder tel.: 030.6120 1600

Bestellformular unter: [www.kgsberlin.de](http://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**

