



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS



Selbsterkundung ∞ Orientierung

über „Gott und die Welt“
Ängste erkennen und überwinden
Lösungen für innere Stärke finden

**11/12
2025**

KGS
seit
1994

Gratis

Lucas⁺
Scherpereel
Hellseher.
Heiler.

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

Mail: 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** **Wie soll es weitergehen?**
Wolf Sugata Schneider
- 12** **Wie aus Gott Google wurde**
Caroline Raasch
- 18** **Die Rückkehr der inneren Autorität**
Bianka Maria Seidl
- 22** **Klarheit des Herzens**
Thomas Schmelzer
- 26** **Angst verstehen und verwandeln**
Clara Welten
- 29** **Der Stern von Bethlehem**
Karin Karina Gerlach

Regelmäßige Anzeigenrubriken

- Highlight: **9**
- Angebote/Termine & Events **36**
- Katalog/Wer macht Was **38**
- Kleinanzeigen **42**
- Spirituelle Buchhandlungen
mit KGS-Auslage **46**

Impressum **46**

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

Anzeigenannahme und -schluss:

Siehe Impressum

Verwirkliche deine Seelenwünsche



Spirituell wachsen und gleichzeitig im „echten“ Leben stehen – Jana Haas verbindet meisterhaft beide Welten. Sie weiß, dass irdische Anforderungen gelingen, wenn wir stabil an der geistigen Ebene angebunden sind, voller Dankbarkeit und Liebe. Ob Talente entfalten, liebevolle Beziehungen leben oder innere Erfüllung sowie materiellen Erfolg manifestieren – mit diesem Wegweiser verwirklichen wir, was unsere Seele sich wünscht.

HEYNE <



FILM: DANN PASSIERT DAS LEBEN

Hans, der als Schuldirektor kurz vor der Pensionierung steht, bewegt sich für seine Frau Rita eher wie ein Gast in ihrem Leben. Der gemeinsame Sohn ist längst aus dem Haus und die langjährige Ehe der beiden folgt einer eingespielten Routine, bei der Rita den Takt vorgibt. Und wenn es nach ihr geht, gibt es keinen Grund, irgendetwas daran zu ändern. Überhaupt: sie mag keine Veränderungen. Die neuen Fliesen im Bad sind nur der Anfang von etwas, das Rita große Sorgen macht. Auf einmal werden alte Wunden wieder sichtbar. Auf einmal fällt den beiden auf, wie wenig sie über das Leben ihres Sohnes wissen. Auf einmal ist da diese Leere im Leben der beiden. Auf einmal ist nicht mehr klar, ob sie zwei Einzelne oder ein Paar sind. Doch dann passiert das Leben. Regisseurin Neele Leana Vollmar erzählt in „Dann passiert das Leben“ mit feinem Gespür für Zwischentöne und poetischer Leichtigkeit von den großen Fragen, die sich oft in den leisen Momenten des Alltags verstecken. Mit warmem Humor, viel Herz und einem ehrlichen Blick auf das, was bleibt, wenn das Leben seine gewohnten Bahnen verlässt. „Dann passiert das Leben“ ist eine Hommage an eine vergessene Liebe und an den Mut, sich auch nach vielen gemeinsamen Jahren wieder neu zu entdecken.

Film: Dann passiert das Leben (Deutschland 2025). Drehbuch & Regie: Neele Leana Vollma. In den Hauptrollen Anke Engelke und Ulrich Tukur, in weiteren Rollen: Lukas Ruppel, Maria Hofstätter, Markus Hering, Philipp Hauß, Katja Lechthaler, Michael Kranz. Kinostart: 6.11.2025. Bild: © Majestic / Daniel Gottschalk

FILM: ICH STERBE. KOMMST DU?

Der Film „Ich sterbe. Kommst du?“ wagt einen ungewöhnlichen Blick auf das Sterben, erzählt von den Herausforderungen letzter Lebenstage, vom Abschiednehmen, der Angst vor dem Tod, aber auch vom Humor, den das Leben bis zum Schluss behält und der Erkenntnis,

dass das Leben oft unfertig zu Ende geht. Nadine, eine junge Mutter, leidet an Krebs im Endstadium. Sie nimmt Abschied von ihrer Wohnung, ihrem bisherigen Leben und zieht nicht freiwillig in ein Hospiz. Denn ihre Mutter Renate, selbst überfordert mit der Situation ihr eigenes Kind auf diesem letzten Wegabschnitt begleiten zu müssen, versucht die Organisation zu übernehmen, auch um im Handeln der Trauer zu entfliehen. Wütend über die ihr aufgezwungene Situation sitzt Nadine in ihrem Hospizzimmer und sehnt sich nach ihrer Wohnung und ihrem sechsjährigen Sohn Dexter. Im Laufe des Films nimmt sie ihr neues, letztes Zuhause, in dem sich eine letzte Wohngemeinschaft versammelt, langsam an. Nach und nach kommt sie mit den anderen Mitbewohnern des Hospiz‘ in Kontakt und beginnt sich mit ihrer eigenen und der Situation der anderen auseinanderzusetzen – wütend und aggressiv, feinfühlig und grob, heiter und traurig. Sie findet eine Freundin in Marion, einer lebenslustigen Frau, die sich vom Sterben nicht unterkriegen lassen will. Und Dexter? Er setzt sich auf seine eigene Weise mit dem Sterben und dem Tod seiner Mutter auseinander. Am Ende macht er auf dem Friedhof Hausaufgaben und legt Nadine selbstgemalte Bilder vor den Grabstein auf dem steht: „Wer das hier liest, braucht vor nichts Angst zu haben.“ Ich sterbe. Kommst Du? sucht einen sensiblen und kraftvollen Weg, um mit dem Thema Tod und Sterben umzugehen. Hospize sind lebendige Orte. Es geht in ihnen um das Leben, das möglichst schmerzfrei und würdevoll seine letzte Phase finden kann. Tod und Sterben sind hier kein Sakrileg, über das nicht gesprochen wird, sondern es wird gemeinsam versucht einen unverkrampften und möglichst sicheren Umgang mit dem Thema „Tod“ zu finden.



Film: Ich sterbe. Kommst du? (Deutschland 2024). Regie: Benjamin Kramme. Besetzung: Jennifer Sabel, Barbara Philipp, Hildegard Schroedter, Carlos Moselewski, Axel Werner. Kinostart: 13.11.2025. Bild: © barnsteiner-film



FILM: DAS LEBEN DER WÜNSCHE

Felix steckt sowohl in seinem Familienleben als auch beruflich in einer Sackgasse. Seine Frau Bianca will die Trennung, seine Kinder entfernen sich von ihm, seine Haare werden schütter. Als er auch noch seinen Job verliert, sieht Felix sich am Rande des Abgrunds. Da bietet ihm ein mysteriöser Fremder drei Wünsche an. Felix ergreift diese letzte Hoffnung, seine Familie und seinen Job – und damit einen Sinn im Leben zurückzubekommen, und formuliert einen vermeintlich cleveren Wunsch: alle seine Wünsche sollen wahr werden. Und plötzlich bekommt er, was er immer wollte – Erfolg im Job, seine Haare wachsen endlich wieder, die Liebe kehrt in sein Leben zurück. Doch auch seine verborgenen Wünsche kommen zum Vorschein. Felix gerät immer tiefer in den Strudel seiner dunkelsten Begierden und wird mit seinen unterbewussten Wünschen konfrontiert. Bis er schlussendlich realisiert, dass es für ihn nur den einen wahren Wunsch gibt

Film: Das Leben der Wünsche (Deutschland 2025). Regie: Erik Schmitt. Besetzung: Matthias Schweighöfer, Luise Hoyer, Verena Altenberger, Benno Fürmann, Henry Hübchen, Ruby O. Fee. Kinostart: 13.11.2025. Bild: © 2025 PANTALEON Films GmbH / ProU Producers United Film GmbH / SevenPictures Film GmbH / ACS Filmproduktion GbR / RCS Filmproduktion GbR

FILM: DAS PERFEKTE GESCHENK

Es gibt nichts Schöneres als ein Geschenk, das von Herzen kommt – oder nichts Schrecklicheres? Das findet zumindest Charlotte, deren Liebsten keine Gelegenheit auslassen, sie mit peinlichen Präsenten an ihr frustrierendes Liebesleben zu erinnern. Von immer gleicher Bettwäsche über Dildos in jeder erdenklichen Form bis hin zum zugegebenermaßen ziemlich gutausschenden Stripper. Letzterer wird nach einer gemeinsamen Nacht kurzerhand zur nächsten Familienfeier mitgeschleppt, um das Image des ewigen Singles ein für alle Mal zu beenden. Dumm nur, dass Charlottes Geschwister ihre eigenen Überraschungen im Gepäck haben. Schwester Julie steht kurz vor der Trennung von ihrem Ehemann – Der Grund: ein missverständenes Mitbringsel. Bruder Jérôme hingegen hofft mit seiner neuen Flamme, dem naiven Popsternchen Océane, Eindruck zu schinden. Die beweist zwar überraschenderweise magischen Geschenke-Instinkt, stolpert dafür aber zielgerichtet von einem Fettnäpfchen ins nächste. Der Gabentisch ist also gedeckt für eine Bescherung der Extraklasse in einer absolut chaotischen und gerade deshalb wundervollen Komödie um das perfekte Geschenk. Ein Film wie ein Fest: „Das perfekte Geschenk“ ist ideal



für alle Geschenkneurotiker, Last-Minute-Shopper, Ewig-Enttäuschten und Verpackungskünstler, die Überraschungen lieben, hassen, danach streben oder sich komplett verweigern. Herzerwärmend, schwarz-humorig und in Sachen Unterhaltsamkeit: extrem großzügig.

Filmkomödie: Das perfekte Geschenk (Frankreich 2025). Regie: Raphaële Moussafir. Besetzung: Camille Lellouche, Chantal Lauby, Gérard Darmon, Mélanie Doutey, Vanessa Guide, Gringe, Max Boublil. Kinostart: 13.11.2025. Bild: © Neue Visionen Filmverleih GmbH

FILM: IM SCHATTEN DES ORANGENBAUMS

Westjordanland, 1988: Als der junge Noor bei einer Demonstration schwer verletzt wird, beginnt seine Mutter Hanan die bewegende Geschichte ihrer Familie zu erzählen. Die Erzählung führt zurück ins Jahr 1948, als Noors Großvater Sharif sich weigert, Jaffa zu verlassen, um sein Haus und den Orangenhain zu schützen. Doch Krieg, Vertreibung und Gefangenschaft reißen die Familie auseinander. Sharifs Sohn Salim wächst im Schatten seines Heimatlandes auf, das er nie wirklich kennengelernt hat. Als Noor Jahrzehnte später gegen israelische Soldaten protestiert, scheint sich die Geschichte zu wiederholen. Doch im Moment ihres größten Schmerzes treffen Hanan und Salim eine Entscheidung für die Menschlichkeit und geben damit Hoffnung auf Versöhnung.



Filmdrama: Im Schatten des Orangenbaums (Zypern, Deutschland, Katar, Griechenland, Saudi-Arabien, Jordanien 2025). Regie: Cherien Dabis. Besetzung: Saleh Bakri, Cherien Dabis, Adam Bakri, Maria Zreik, Mohammad Bakri, Muhammad Abed Elrahman. Kinostart: 20.11.2025. Bild: © X Verleih AG

FILM: MIT LIEBE UND CHANSONS

Paris in den 1960er Jahren: Esther Perez bringt ihr sechstes Kind zur Welt, den kleinen Roland. Er wird mit einer Fehlbildung am Fuß geboren. Die Ärzte sind sich sicher, dass Roland niemals richtig laufen wird. Doch Esther ist eine starke und sture Frau, die ihrem Kopf und vor allem ihrem Herzen folgt. Entgegen aller Ratschläge verspricht sie Roland, dass er an seinem ersten Schultag wie alle anderen Kinder auf eigenen Beinen in die Schule gehen wird. Roland wird ein glücklicher Mensch sein, dem es an nichts mangelt, dafür werde sie schon sorgen. Basta. Und Esther ist eine Mutter, die wahre Wunder vollbringen kann. Alles setzt sie nun daran, ihr Versprechen zu halten und schleppt Roland von Orthopäde zu Heilerin und wieder zurück.



Mit unerschütterlichem Optimismus ist sie niemals um eine neue Strategie verlegen, die ihrem Sohn das Glück bescheren kann, auf eigenen Beinen zu stehen, selbst wenn der liebe Gott dabei eine Rolle spielen muss und ihre jüdische Großfamilie dazu verdammt ist, monatelang den heilsamen Klängen französischer Chansons zu lauschen.

Film: Mit Liebe und Chansons (Frankreich, Kanada 2025). Regie: Ken Scott. Besetzung: Leïla Bekhti, Jonathan Cohen, Joséphine Japy, Jeanne Balibar, Sylvie Vartan. Kinostart: 27.11.2025. Bild: © Neue Visionen Filmverleih



TANZ: BLUE BIRDS

Die DART Dance Company und DART Programs präsentiert einen eindrucksvollen Abend des zeitgenössischen Tanzes. Eine Einladung in eine Welt, in der der Körper zur rohen Ausdruckskraft wird – wo Rhythmus auf Emotion trifft und Bewegung das Fremde, das Zerbrechliche und das Explosive offenlegt. Die Werke entfalten sich in kontrastreichen, aber verbundenen Welten – durchdrungen von physischer Intensität,

Instinkt und Verwandlung. Mit starker Musikalität und magnetischer Präsenz erschaffen die Tänzer*innen Räume für Chaos, Schönheit und alles dazwischen. Unter der künstlerischen Leitung von Kinga Vargova entwickelt die in Berlin ansässige DART Dance Company seit 2013 ihre unverwechselbare choreografische Handschrift. Mit über 50 Produktionen und Auftritten in mehr als 13 Ländern ist sie international präsent und körperlich verwurzelt.

Blue birds. DART Dance Company. So, 30.11.2025, 19:00 Uhr. Erster Akt: The Lady in Pink Tights von Maxine Doyle. Pause. Zweiter Akt: Threads von Máté Mészáros. Dritter Akt: GOLDEN FISHES von Anton Lachky. Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin. Ticket-Preis: 10 – 22 Euro. Genauere Infos zu den Eintrittspreisen und Tickets unter: www.pfefferberg-theater.de. Bild: © Pawel Gancarczy



TALK: ULRIKE GUÉROT. ZEITENWENDEN

Polarisierte Gesellschaft und gesplante Meinungslandschaften. Rechts ist links und umgekehrt, konservativ gibt es nicht mehr, liberal ist neuerdings libertär. Sicherheit kommt vor Freiheit, Friede ist nicht mehr wichtig, und das Klima ist an allem schuld. Der Fake regiert die Welt, die Wahrheit ist spurlos verschwunden und wer sie benennt, hat schon verloren. Inhalte sind wertlos, wenn nur die Form perfekt ist: Aus Studien wird Politik, aus Wissenschaft wird Glaube. Ulrike Guérot skizziert in zehn kurzen Essays, in welcher buchstäblich geistlosen Welt wir gelandet sind und wie das politische Denken gedreht und gewendet wurde. Willkommen im 21. Jahrhundert! Ulrike Guérot studierte Politikwissenschaft, Geschichte und Philosophie in Bonn, Münster und Paris. Sie ist Politikwissenschaftlerin, Professorin und Publizistin in den Themenbereichen Europa und Demokratie, mit Stationen in Think Tanks und an Universitäten in Paris, Brüssel, London, Washington, Berlin, Wien und Bonn. 2014 gründete sie das European Democracy Lab e. V., eine Denkfabrik zum Neudenken

von Europa. 2016 wurde ihr Buch „Warum Europa eine Republik werden muss. Eine politische Utopie“ – europaweit ein Bestseller genauso wie 2022 „Wer schweigt, stimmt zu und Endspiel Europa“. Sie forscht zur Entwicklung von Konzepten für die Zukunft des europäischen Integrationsprozesses. Daniela Dahn, geboren in Berlin, studierte Journalistik in Leipzig und war Fernsehjournalistin. 1981 kündigte sie und arbeitet seitdem als freie Schriftstellerin und Publizistin. Sie war Gründungsmitglied des «Demokratischen Aufbruchs» und hatte mehrere Gastdozenturen in den USA und Großbritannien. Sie ist Trägerin unter anderem des Fontane-Preises, des Kurt-Tucholsky-Preises für literarische Publizistik, der Luise-Schroeder-Medaille der Stadt Berlin und des Ludwig-Börne-Preises. Bei Rowohlt sind bislang dreizehn Essay- und Sachbücher erschienen, zuletzt „Wir sind der Staat!“ (2013); „Der Schnee von gestern ist die Sintflut von heute“ (2019); „Im Krieg verlieren auch die Sieger“ (2022) und in diesem Jahr „Der Schlaf der Vernunft“.

Lesung und Gespräch: Daniela Dahn redet mit der Autorin Ulrike Guérot zu Ihrem Buch: „Zeitenwenden. Zur geistigen Situation der Gegenwart“ (Westend Verlag 5.2025). 09.12.2025, 20 Uhr (Einlass 19:30 Uhr), Literatur LIVE im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin. Ticket-Preis: Genauere Infos zu den Eintrittspreisen und Tickets unter: www.pfefferberg-theater.de. Bild: Daniela Dahn © Nora Hollstein; Ulrike Guérot © Jan Pyko-sw

FILM: EIN LEBEN OHNE LIEBE IST MÖGLICH, ABER SINNLOS

Eva ist eine starke Frau, die weiß, was sie will, aber ihr Herz macht nach 25 Jahren Ehe nur noch Dienst nach Vorschrift. Das normale Leben hat ihr etwas genommen, das für sie lebenswichtig ist: das Spiel der Liebe. Bei einer Geschäftsreise nach Rom begegnet sie dem Schriftsteller Alex, in den sie sich spontan verliebt, obwohl er vergeben ist. Zurück in Barcelona gibt Eva ihr geordnetes Leben auf, steigt in die Welt der Dating-Algorithmen ein und versucht, sich im Dschungel der post-romantischen Möglichkeiten



zurechtzufinden – nicht immer mit Erfolg. Zwischen poetischen Versprechungen, peinlichen Begegnungen und charmannten Katastrophen stolpert sie durch die moderne Liebeswelt – auf der Suche nach einem Gefühl, das sie längst verloren glaubte. Und gibt es nicht mittlerweile auch einfach eine Medizin für die große Liebe? Plötzlich taucht Alex wieder auf der Bildfläche auf und Eva muss sich die Frage aller Fragen stellen: gibt es sie vielleicht doch, die große Liebe?

Filmkomödie: Ein Leben ohne Liebe ist möglich, aber sinnlos (Spanien 2025). Regie: Cesc Gay. Besetzung: Nora Navas, Juan Diego Botto, Rodrigo de la Serna, Marian Álvarez. Kinostart: 11.12.2025. Bild: © Neue Visionen Filmverleih



TANZ: TANGO, PASIÓN DE BUENOS AIRES

Die argentinische Kultur und Lyrik führen durch die Geschichte des Tangos von seinen Anfängen als Musik, Tanz und kultureller Ausdruck bis zu seiner modernen Fusion mit Jazz und experimentellen Kunstformen. Der argentinische Choreograf und Tänzer Chiche Núñez präsentiert den Tango als Medium für tiefe Emotionen und als Begleiter poetischer Stücke über ein vergangenes, aber stets lebendiges Argentinien. Unter anderem lassen Storni, Cortázar und Borges' Worte und Piazzollas Musik die Milonga, die Pampa und die Straßen von Buenos Aires in der Berliner Nacht wiederaufleben. Die Aufführung wechselt zwischen Melancholie und Freude, in einem spielerischen Dialog aller Künstler*innen: Körper, Stimme und Instrumente spielen miteinander und bieten eine persönliche Interpretation von Poesie und Musik, die am Rio de la Plata geboren wurden und universell die Komplexität der

menschlichen Erfahrung widerspiegeln. Eine Nacht, um den Argentinischen Tango zu erleben und selbst zu tanzen! Eine Show voller Gefühle und Poesie, wo Musik auf Lyrik trifft und die Seele des Rio de la Plata durch Berlin fließt. Gehen Sie direkt nach der Vorstellung wie in Buenos Aires mit auf die Theaterbühne, um selbst Protagonist zu werden!

Tango, Pasión de Buenos Aires. Urquiza – Tango Argentino by Chiche Núñez. Fr, 19.12.2025, 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr) im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin. Ticket-Preis: 10 – 25 Euro. Genauere Infos zu den Eintrittspreisen und Tickets unter: www.pfefferberg-theater.de. Bild: © Urquiza Tango Productions

THEATER: UNTOLD STORIES

Was, wenn du Emotionen wie Masken tragen könntest, wenn dich der Bildschirm in deiner Hand verschlingt, dein Herzschlag zum Geschenk wird, ein Glas Wasser dich in eine andere Welt führt? Ganz ohne Worte und Requisiten verwandelt Silent Rocco die Bühne in eine Traumlandschaft, in der Emotionen greifbar sind, Objekte Geheimnisse bergen und das Unmögliche real erscheint – und erschafft dabei Welten und Geschichten, die unvergesslich bleiben. Eine Show, in der „Silent Roccas perfekte Körpersprache völlig in den Bann zieht, verzaubert, zum Lachen bringt und zu Tränen rührt.“ Edinburgh Fringe 2025 | FringeReview: Highly Recommended Show schreibt: „Rocco beschert uns ein cineastisches Erlebnis, das eine perfekte Illusion erzeugt und uns staunend zurücklässt.“



Untold Stories mit Silent Rocco. Sa, 20.12.2025, 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr) im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin. Ticket-Preis: 10 – 22 Euro. Genauere Infos zu den Eintrittspreisen und Tickets unter: www.pfefferberg-theater.de. Bild: © Silent Rocco



FILM: DIE JÜNGSTE TOCHTER

Die 17-jährige Fatima ist die jüngste von drei Töchtern einer französisch-algerischen Familie in einem Pariser Vorort. Ihr Lieblingssport ist Fußball, in der Schule hängt sie mit den prahlerischsten Jungs ihrer Klasse ab, und sie hat einen heimlichen festen Freund, der bereits ans Heiraten denkt. Fatima fällt es jedoch zunehmend schwerer zu verbergen, was niemand wissen darf: ihr Herz schlägt für Frauen. Als sie ein Philosophiestudium in Paris beginnt, eröffnet sich für sie eine völlig neue Welt. Hin- und hergerissen zwischen Familientradition, Glauben und ihrem Wunsch nach Freiheit muss Fatima ihren eigenen Weg finden.

Film: Die jüngste Tochter (Frankreich, Deutschland 2025). Regie: Hafsia Herzi. Besetzung: Nadia Melliti, Ji-Min Park, Amina Ben Mohamed, Melissa Guers, Rita Benmannana. Kinostart: 25.12.2025. Bild: © KathuStudio_ArteFrance_mk2Films_AlamodeFilm

EVENT: SILVESTERTREFFEN IM ZEGG

Das ZEGG lädt zu 6-Tage-Treffen ein unter dem Motto: Durch die Raunächte in's Neue Jahr in einer Zeit von Chaos und Veränderung. „Mit ganzer Herzkraft und Nüchternheit im Luxus von Wärme und Dankbarkeit, stellen wir uns den Fragen zu uns selbst und der Welt. Wie kannst du als Mensch Teil der Lösung sein für eine Entwicklung, bei der das Wohlergehen aller Wesen im Zentrum steht? Wo stehen wir als Menschheit in diesen Zeiten? Wir sind herausgefordert, mitfühlend und entschlossen Antworten zu finden und neue Wege zu gehen. Doch wie und wo finden wir diese oder wo haben wir sie auch schon gefunden? Wie sieht das neue soziale Miteinander – mit allen Wesen auf der Erde – aus? Und welche Rolle hast du als Individuum dabei? Ist dein Traum aufgehoben im Traum der Gemeinschaft und dem Universum? Wir laden ein, das Licht in der Dunkelheit zu begrüßen, das Jahr zu bedanken, loszulassen, was gehen will und ein neues Jahr zu begrüßen und miteinander zu schauen, wo Wärme entsteht und wie Freiheit kommt.“

Silvestertreffen im ZEGG in Bad Belzig. 6 Tage und Nächte zum Jahreswechsel vom 27.12.2025 bis 02.01.2026. Infos, Preise, Unterkunft/Verpflegung und Anmeldung: <https://silvester.zegg.de>

Highlight



SANJEEVINI - KARMA-HEILUNG

GEHEIMNIS UND BEDEUTUNG DER KARMA-HEILUNG

Michael Hille ist zu Gast bei Tian Ai Qigong und stellt uns die Sanjeevini-Karma-Heilung als einen zeitgemäßen Weg der Karma-Heilung vor. Er geht sowohl auf die alten wie auch auf die neu entstandenen Karma-Formen wie z. B. das digitale Karma ein.

Wir erfahren außerdem viel Wissenswertes über altbewährte und neue, moderne Methoden, um Karma zu erlösen und zu heilen. Auf verständliche Weise erklärt er, dass die Karma-Heilung für jeden Menschen der vorgesehene Entwicklungs- und Heilungsweg ist. Dieser Weg kennt in seiner Essenz keine kulturellen oder religiösen Unterschiede.

Online-Live-Vortrag mit Michael Hille und Mantra-Meditation mit Qigong-Meisterin Tianying
Mittwoch, den 10.12.2025, 19:00 Uhr, 15 Euro
Info/Anmeldung: info@tianai-qigong.com
<https://tianai-qigong.com/portfolio-item/sanjeevini/>

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.





Wolf Sugata Schneider

WIE SOLL ES WEITERGEHEN?

Irgendwie sind wir in diese Welt gekommen. Wie das körperlich geschehen ist, lernen wir von unseren Eltern oder in der Schule. Aber dieses ICH, das ich bin, wie ist das entstanden? Dieses Eigene, vielleicht Einzigartige, das mich ausmacht. Hat da »Gott gewürfelt« – auf einmal war ich da? Oder muss ich mir dieses Eigene erst erwerben, sodass meine soziale Umgebung dann sagen kann: »Er hat sich gefunden«. Oder über mich als Künstlerin: Sie hat ihren Still gefunden. So wie man einen Picasso sogar an seinen schnell hingeworfenen Skizzen erkennt und schon nach ein paar Klängen einer Beethoven-Sinfonie weiß: Das ist von ihm.

AUFFÄLLIG WERDEN

Selbstfindung gilt in den spirituellen Disziplinen als erstrebenswert, auch wenn dort die meisten sich eher Sucher nennen als Finder. In der Normalgesellschaft hingegen haben es die leichter, die sich anpassen und nicht auffallen. Wenn ein Jugendlicher »auffällig« geworden ist und seine Eltern das übers Jugendamt erfahren, freuen sie sich nicht, dass er »sich gefunden« hat, sondern hoffen, dass die Polizei noch nicht einschreiten musste.

DEN ROTEN FADEN FINDEN

Sich orientieren können heißt zunächst mal: zu wissen, wo man hinwill. Das sag einem das Navi ja nicht, es weist nur den Weg dorthin. Das Ziel muss ich schon selbst wissen. In meine »Roter Faden« Seminare im Upleven

an der Nordsee kommen Leute, die nicht mehr wissen, wie es in ihrem Leben weitergehen soll. Sie haben den »Roten Faden« verloren. War der überhaupt irgendwann mal da? Warum war ich damals überzeugt, dass dieser Weg der richtige sei, und jetzt, in meiner Midlife-Krise, bin ich es nicht mehr?

AHAM BRAHASMI

Andererseits lehren einige spirituelle Richtungen, dass »der Tropfen in den Ozean fallen« muss. Das sei das Ziel aller spirituellen Wege. Die Vereinigung des kleinen Ich mit dem großen Ganzen. Dort, im großen Ozean, gibt es aber keine Grenzen mehr. Kein Ich steht sich dort einem Du gegenüber. Das wäre doch auch das Ende aller Liebesbeziehungen, in der die beiden ja nicht nur merken, »dass auch du aus Wasser bist«, sondern einander in ihrer Einzigartigkeit erkennen. *Aham brahasmi*, wenn Atman und Brahman eins geworden sind, soll das Ende aller Liebesbeziehungen sein? Damit kann ich mich nicht anfreunden.

DREI ARTEN DER LIEBE

Dem setze ich drei Felder der Liebe entgegen. Das Erste ist die Selbstliebe. Da sage ich liebevoll Ja zu allen meinen inneren Stimmen und hoffe, dass sie an guten Tagen einen klangvollen Chor ergeben. Der zweite ist, dass ich einem anderen Menschen gegenüberetrete und sagen kann: Du! Dich meine ich, auf dich beziehe ich mich, zu dir stehe ich; vielleicht kulminierend in

»Ich liebe dich«. Der dritte ist die Liebe zum Ganzen, das uns alle umgibt. Ein Ganzes, in dem wir geborgen sind und »nicht tiefer fallen können als in Gottes Hand«, wie Margot Kässmann es nach ihrem Rücktritt vom Vorsitz der EKD sagte.

»IN DER MENSCHEN HAND FALLEN«

Nicht in »der Menschen Hand zu fallen«, ist schon schwieriger, denn die sind einander oft nicht grün. Sich in der eigenen Familie, Schulklasse, Clique, im Kiez oder der Kollegenschaft zu orientieren ohne dabei unterzugehen durch zu viel Anpassung oder »auffällig« zu werden durch zu wenig, das ist schon nicht leicht. Um wie viel schwer ist es, mit der eigenen weltanschaulichen Orientierung weder mit einer Herde mitzulaufen, die wie Lemminge ihrem Untergang entgegenstrebt, noch als Ausreißer, Renegat oder Kritiker eines Massenwahns ausgestoßen zu werden. »Der andere, das ist die Hölle«, sagte Jean-Paul Sartre zu diesem Malheur des menschlichen Prekariats.

SICH VON TINA LEITEN LASSEN

Wie kann ich trotz solcher Schwierigkeiten »mich finden«? Möglichst ohne dazu eine Krise zu brauchen, die so höllisch schlimm ist, dass es aus ihr nur noch einen Ausweg zu geben scheint. Den sich dann mir und anderen als »alternativlos« darstellt. Das erspart mir immerhin die Qual der Wahl, wenn auch nicht manch andere Qual, die dann als Folge der (vermeintlichen) Enge der Optionen eintritt. Was leitet Angela Merkel, war eine gängige Frage während ihrer Kanzlerschaft. Spötter ihres visionsarmen Lavierens beantworteten sie mit »Tina«: *There is no alternative.*

ICH HABE JA KEINE ANDERE WAHL

Dem setze ich ein Zitat des Konstruktivisten Heinz von Foerster entgegen: »Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird!«. Dass deine Freiheit größer wird, nicht kleiner. Sich in Tinas Enge treiben zu lassen, kann mit einer Scheu zu tun haben – oder politischen Klugheit. Denn wenn es so aussieht, als hätte ich keine andere Wahl, wird mir keiner vorwerfen, an dem Schuld zu sein, was geschehen ist, was genau besehen, das Resultat eines Framings ist, das alle anderen Wege als nicht gangbar darstellt. Deshalb stellen Politiker, die einen Krieg wollen, die Situation gerne so dar: Wir können ja nicht anders. Wir verteidigen uns doch nur: »Seit 5.45 wird jetzt zurückgeschossen« – damit begann der Zweite Weltkrieg.

ALTERNATIVEN ERKENNEN

Kreativität ist eben nicht nur die Fähigkeit, bunte Farben auf ein Papier zu klecksen oder mit einem Musikinstrument zu improvisieren. Eine anspruchsvollere Art der Kreativität ist, in festgefahrenen Situationen Alternativen

zu erkennen. Optionen zu finden, wo Eng-Denker nur Einbahnstraßen sehen. Sich selbst zuzutrauen, dass man solche Optionen erkennen kann, und sie dann notfalls gegen den Glauben der Masse anzugehen. Risikolos ist das nicht. Aber wenn der Weg der Masse mit Sicherheit in eine Katastrophe führt, ist es besser, eine Alternative zu wählen, die immerhin die Chance bietet zu glücken.

ERKENNEN, PRIORISIEREN, VERGLEICHEN

Wie gehen wir hierbei am besten vor? Erstmal sollte unser Blick auf die Situation möglichst filterlos sein. Das heißt: nichts ausblenden. Nichts per Vorurteil als falsch oder unwesentlich aus dem Blickfeld weglassen. Sobald der Blick alles erfasst hat, gilt es, darin das Wesentliche herauszufiltern, und das ist immer viel weniger als 1% des Wahrgenommenen. Drittens heißt es, den Weg zu wählen, der den eigenen Werten entspricht. Für den zweiten und dritten Schritt müssen wir priorisieren. Die spirituelle Maxime nicht zu urteilen und wahllos zu akzeptieren ist nur beim filterlosen Blick hilfreich. Im zweiten und dritten Schritt müssen wir klug wählen. Das heißt auch, zu vergleichen, welche Option die beste ist. Ich muss sie mir vorstellen können und sie dann mit den anderen Optionen vergleichen. Die Beste davon wähle ich.

ORIENTIERUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE

Im Sommer 2021 habe ich zusammen mit Imke-Marie Badur die Orientierungszeiten gGmbH gegründet, mit dem Anspruch damit 18- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen zwischen der Schulzeit und den großen Lebensentscheidungen eine Orientierungsphase zu gönnen. Fünf Monate Zusammenleben mit Gleichaltrigen auf einem Biohof bei Kassel. Zum Teil selbst organisiert von den jungen Erwachsenen, zum Teil mit Impulsen von uns aus dem pädagogischen Team. Ohne Benotung. Die Struktur ist dabei auf Selbstfindung, Kommunikation und Weiterfahrung ausgerichtet. Das Projekt ist geglückt. Es findet viel Anerkennung und geht nun ins fünfte Jahr.

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



Bundesweite Veranstaltungen 2026
»Ekstatisch-leben«-Workshops:
Der erste Workshop in Berlin findet
statt vom 13. bis 15. März 2026
Early-Bird-Tarif bis 15.12.2025 buch-
bar über: kerstin_hohlfeld@t-online.de

WIE AUS GOTT GOOGLE WURDE



Dieses Buch ist hochaktuell wie auch zeitlos:

Es schlägt eine Brücke zwischen der heutigen Welt und der Weisheit unserer Ahnen sowie des Kosmos, die in gleicher Weise in jedem von uns angelegt ist und uns in nahezu jedem Alltagsbereich begegnet – sei es in der Politik, der Wissenschaft, der Natur oder in den Erlebnissen und Beziehungen unseres individuellen Lebens.

Es kristallisiert sich von Kapitel zu Kapitel eine Sichtweise heraus, die Zusammenhänge zeigt, wie man sie an vielen Stellen weder kennt noch erwarten würde. Es wird deutlich, dass der Titel nicht nur eine Metapher ist, sondern tatsächlich unserem heutigen Bewusstsein entspricht. Alles, was inhaltlich nicht gelebt, nicht begriffen oder nicht bewusst geworden ist, muss auf einer funktionalen Ebene zur Erscheinung werden – da im Universum nichts einfach verschwinden kann, sondern nur eine andere Form annimmt.

Dieses Prinzip gilt für alle Lebensbereiche und offenbart damit einen ganz neuen Blick auf die aktuelle Entwicklung – einen, der trotz aller Deutlichkeit, in der das derzeitige Geschehen benannt wird, noch Hoffnung macht und großes heilendes Potenzial in sich trägt.

Im Folgenden lesen Sie aus dem Kapitel 2 und 3:

DIE UR-TEILUNG DUALITÄT UND POLARITÄT

Polarität wird sehr oft mit Dualität in einen Topf geworfen, aber der Unterschied ist elementar. Dualität ist eine subjektive Empfindung und Polarität eine objektive Tatsache. Dualität ist (→) Spaltung – entweder/oder – und das Gegenteil der alles vereinenden und die (Er)Lösung in sich tragenden, gegensatzverbindenden Polarität. In der Polarität liegt das Hauptmerkmal in der Zusammengehörigkeit. Damit sind nicht nur beide Teile gleichwertig, sie sorgen auch für ein Gleichgewicht. Dualität bezieht sich auf eine getrennte Welt, in der die Gegensätze keineswegs als gleichwertig angesehen werden, sondern vielmehr der Bewertung unterliegen und der negative Teil am besten verschwinden sollte.

Schon die ersten Kinder auf Erden verkörpern, oberflächlich betrachtet, diese große Diskrepanz der Menschheit. Jeder weiß um Kain und Abel. Den einen kennen wir als den Guten und den anderen als den Bösen, weil er seinen Bruder erschlägt. Bleiben wir bei dieser Betrachtungsweise stehen, befinden wir uns ebenfalls in der Dualität. Vielmehr ist es aber so, dass diese Erzählung, wie alle mythischen Bilder, etwas viel Tieferes vermittelt. Kain war der Erstgeborene, der gerade in früherer Zeit immer eine besondere Wertigkeit hatte. Kain bedeutet auch Besitz

und steht damit für den materiellen Teil der Welt und eine ebensolche Sichtweise auf dieselbe. Abel ist der Zweitgeborene und sein Name bedeutet Atem – Atem steht für das Lebendige im Menschen, für die Seele und beschreibt den geistigen Teil des Menschseins.

Auf den ersten Blick führt uns die Geschichte in eine duale Welt und erst unter der Oberfläche erkennen wir die Polarität dahinter. Kain ist nicht generell böse, sondern im Grunde im Innersten schwächer, weil er seinen Bruder erschlägt, in einem Moment, wo er nicht mehr an erster Stelle stand, weil er sich von Gott benachteiligt und nicht gesehen fühlte. Seine Wut, oder womöglich auch der darunterliegende Schmerz, treiben ihn zu seiner Tat, weil ihm im Inneren die Stabilität fehlt, die sein Bruder Abel als seelisch-geistige Grundlage hat.

In diesem Mythos geht es nicht um eine Bewertung, sondern um die beiden Anteile des Menschseins, die wir alle in uns tragen und die man nicht getrennt behandeln kann – und sich hier durch das Geschwisterpaar ausdrücken. Es ist die Erkenntnis, dass beide Seiten zu jedem Menschen dazugehören. Leider ist es für uns nicht selbstverständlich so zu denken. Wir betrachten unsere Erfahrungen und Erlebnisse in der Regel nicht nur getrennt voneinander, sondern unterteilen sie oft noch in gut und schlecht. Die meisten Menschen glauben heute, sie leben in einer dualen Welt, die aus Gegensätzen besteht, von denen der eine gut und erstrebenswert und der andere böse und nutzlos ist.

Die übliche Trennung von Richtig und Falsch gehört ebenfalls hierher. Meist wollen wir alles richtig machen, möchten Fehler um jeden Preis vermeiden, aber das Richtige ist eben auch nur eine Seite des Ganzen und wenn ich fehlerfrei durchs Leben gehen möchte, klammere ich die andere Seite aus und werde die wahre Gesamtheit des Lebens nie erkennen. Vor allem klammern wir damit, genau wie mit Schmerz- und Schuldvermeidung, den wichtigsten Teil unseres Lebens aus, denn durch all diese Erfahrungen werden wir uns erst unseres wahren Wesens und der Anbindung an die geistige Welt bewusst.

In der Dualität kämpft der eine Teil immer gegen den anderen und ebenso tun das die Menschen, die in diesem trennenden Weltbild leben. In der Dualität gibt es keine sinnvollen kosmischen Gesetze. Dort existieren im Grunde nur mechanische Gesetze und damit ist man, aus dieser Betrachtung der Welt heraus, auch selbst an allem schuld, was einem widerfährt. Dualität bewertet, Polarität nicht. Dualität teilt auf in Schuldige und Opfer. Wir sind aber immer auch beides zugleich. Es braucht die Extreme, um Extreme aufzulösen. Nur so können wir unseren ganz eigenen Standort finden und in gleicher Weise die Welt, in der wir leben, in dem Maße erkennen, wie es uns als Erdenmenschen gegeben ist.

Um diesen Weg kommen wir nicht herum. Denn die Polarität ist im Kosmos als tiefe Wahrheit angelegt, aber das Leben der Menschen beginnt, nicht nur im Mythos, mit der Dualität. Auch wir werden in die Dualität hineingeboren. Im Himmel sind alle Polaritäten noch eine Einheit und genauso ist die Zeit dort eine Einheit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt es auf dieser Ebene nicht (→ Astrologie – Die Mythen des Himmels). Auf der Erde erleben wir nicht nur die Zeitlichkeit, wir erleben im unbewussten Zustand auch alles getrennt und je bewusster wir werden, desto mehr nähern wir uns der göttlichen Einheit, desto mehr offenbart sich uns die polare Welt.

Die ganze Bibel ist voll von sprachlichen Polaritäten, die auf die Möglichkeit der Selbsterkenntnis hinweisen: Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark; die ersten werden die letzten sein; wer sich aber selbst erhöhen wird, wird erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigen wird, wird erhöht werden – um nur ein paar zu nennen. Die Gegensätze setzen eine inhaltliche Gleichwertigkeit voraus, welche unserem christlichen Empfinden widerspricht, aber im Hinduismus und im Taoismus werden die Gegensätze als eine natürliche Wahrheit erkannt.

Die christliche Seele soll das Böse ausklammern, moralisch sein (→ Die Realität des Christentums). Wenn man das in der Tiefe versteht, dann verhindert man genau damit seine Selbstfindung. An der Stelle scheint es mir wichtig, einen Blick auf die heute gängige Esoterik zu werfen, die im Grunde ebenso das „Böse“, sprich die Schatten, ausklammert, indem sie davon ausgeht, dass der Mensch durch positives Denken und einen unbegrenzt freien Willen alles Erwünschte erreichen kann. Es geht manchmal fast hin bis zu einer Art toxischer Positivität, bei der alles Negative am besten ignoriert wird und man ganz allein die Schuld an seinen negativen Gedanken trägt. Gedanken haben in jede Richtung eine große Kraft und es ist wichtig, darum zu wissen. Das Negative in unserer Seele wird jedoch durch ewig positives Denken nicht weniger, sondern nur in den (→) Schatten verdrängt und dort staut es sich – und macht irgendwann krank. Erst wenn wir bewusst ins Dunkel gehen, werden wir es erhellen – und erlösen.

Wenn wir uns der Polarität öffnen und die Gleichwertigkeit der Extreme anerkennen, was immer mit eigener Seelenentwicklung einher geht, dann erfahren wir uns nicht mehr als Opfer, sondern sind dankbar über die Spiegelungen, wenngleich das nicht immer einfach ist. So macht man den anderen auch nicht mehr zum Täter, weil man weiß, dass alles Geschehene für bestimmte Prozesse wichtig war.

Wäre eine duale Welt die Wahrhafte, wären die Nacht, Schmerz und Krankheit, Wut oder Ungerechtigkeit und vieles mehr Dinge, auf die wir zwar gern verzichten

würden, die jedoch dann als sinnlos zu betrachten wären. Aber weder würde das eine ohne das andere funktionieren, noch einen Sinn ergeben. Wir können uns dem wahrhaften Licht eben erst zuwenden, wenn wir uns im Dunkel genügend umgeschaut haben. Wenn wir das erkennen, hätten wir eine andere Welt. In unserem derzeitigen Leben gehen wir aber von einem dualen Weltbild aus. Und wenn schon in der Grundsätzlichkeit des Weltbildes ein elementarer Fehler liegt, dann kann alle Forschung nur weitere Fehler produzieren, auch wenn sie noch so beeindruckende Dinge aufdeckt. Das Wesentliche jedoch wird ihr entgehen.

Ähnlich ist es bei den Menschen. Bevor man die Zusammenhänge wirklich erkennt, ist oft erstmal alles entweder schwarz oder weiß, richtig oder falsch. Oder wir erleben Menschen, die ein Extrem leben, weil sie die andere Seite verdrängen. Ein typisches Beispiel finden wir bei Menschen, die einfach keine Konflikte zulassen können, immer Harmonie wollen, suchen und herstellen und nicht selten entwickeln solche Menschen dann unerwartet eine so enorme, plötzliche Wut, dass das gesamte Umfeld erschüttert ist. Das ist nur ein einfaches Beispiel, aber jede unterdrückte Seite wird früher oder später ins Bewusstsein drängen.

Wer im dualen Denken unterwegs ist, für den ist Leben das Gegenteil von Tod, aber es stimmt in der Essenz so nicht. Wenn ich auf die Polarität schaue, dann gehören Geburt und Tod als Gegensatzpaar zusammen, denn bei beiden geschieht ein Übergang in eine andere Welt – einmal gehe ich ins Erdenleben und durch den anderen Pol verlasse ich das Erdenleben. Und beides ist am Ende das Gleiche: Es ist ein Geborenwerden in eine andere Welt.

Wenn wir nur die eine Seite wollen und die andere verhindern, zerstören wir beides. Wollen wir nur das Leben und negieren den Tod, dann verlieren wir das Leben, weil wir dort aus Angst vor dem (→) Tod gar nicht ankommen. Sich der Polarität in aller Konsequenz zu öffnen, ist ein großer Schritt, weil wir uns damit dem Leben in gewisser Weise hingeben und vertrauen.

Es gibt das Sprichwort: „Die Wahrheit liegt in der Mitte“ und das ist viel weiser als wir das womöglich annehmen. Die Lösung liegt allerdings nicht darin, uns auf die Mitte zu einigen, sondern darin, den Weg zwischen den Gegensätzen zuzulassen – ins Dunkel genauso einzutauchen wie ins Helle, den Schmerz genauso zulassen wie die Freude, in der tiefen Gewissheit, dass keines schlechter oder besser ist als das andere. Das Leben findet zwischen den Gegensätzen statt und lässt sich auf keine der beiden Seiten beschränken.

Leider ist unsere heutige Welt von dieser Weisheit weit entfernt und spiegelt die innere Dualität des Menschen deutlich: Es gibt auf der einen Seite nur die wissen-

schafts-, macht- und geldorientierte Welt und dann gibt es auf der anderen Seite einen kleinen Teil in der Menschheit, der den spirituellen Weg sucht und geht. Wenn wir das zusammenführen würden, wäre wahrhaftige Erkenntnis an so vielen Stellen möglich. Halten wir hingegen am derzeitigen Weltbild fest, wird uns das Eigentliche der Welt verborgen bleiben und die Zerstörung noch zunehmen.

Der Mensch ist es, der Himmel und Erde vereint, der aus der dualen Welt eine polare macht, durch sein Erleben und Erleiden, durch sein Ringen um Wahrhaftigkeit, durch sein Empfinden und Denken. Durch das Erkennen und Verbinden der gegensätzlichen Ebenen das Geschöpfte aus dem Unbewussten in die Bewusstheit zu bringen.

DIE KOLLEKTIVE SEELE

Alle in der Welt angelegte Gegensätzlichkeit können wir immer nur über die eigene Seele, dem Göttlichen in uns – der größten Kraft im Universum – erfahrbar machen.

„Dazu erzählt ein altes indisches Märchen von den Göttern, die zu entscheiden hatten, wo sie die größte Kraft des Universums verstecken sollten, damit sie der Mensch nicht finden könne, bevor er reif dazu sei, sie verantwortungsvoll zu gebrauchen. Ein Gott schlug vor, sie auf der Spitze des höchsten Berges zu verstecken, aber sie erkannten, dass der Mensch den höchsten Berg ersteigen und die größte Kraft des Universums finden würde, bevor er reif dazu sei. Ein anderer Gott sagte, lasst uns diese Kraft auf dem Boden des Meeres verstecken. Aber wieder erkannten sie, dass der Mensch auch diese Region erforschen und die größte Kraft des Universums finden würde, bevor er dazu reif sei. Schließlich sagte der weiseste Gott: „Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die größte Kraft des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird niemals dort danach suchen, bevor er reif genug ist, den Weg nach innen zu gehen.“ Und so versteckten die Götter die größte Kraft des Universums im Menschen selbst und dort ist sie noch immer und wartet darauf, dass wir sie in Besitz nehmen und weisen Gebrauch davon machen.“

Und so tragen die Menschen die größte Kraft des Universums in sich – viele immer noch ohne sich der Bedeutung in seiner ganzen Tiefe bewusst zu sein.

Die Nähe zwischen Gott und Mensch, die in den Mythen deutlich wird, zeigt uns, dass wir alle mit dem Göttlichen verbunden sind, dass es ein Teil von uns ist, ohne den der Mensch gar nicht geboren werden würde. In der heutigen Zeit wird noch oft zwischen Mensch und Gott getrennt, nicht selten nimmt auch der christlich Gläubige den Gott als außerhalb von sich wahr und die Atheisten behaupten sogar, es gibt keinen Gott – sicher gibt es

den auch nicht als Person. Wir alle zusammen sind Gott, verbunden über die allumfassende Seele. Ich stelle mir das manchmal so vor, als wären wir alle ein Tropfen im Meer und auf diese Weise weltumspannend in großer Tiefe verbunden.

So wenig wie wir in unserem Erdenleben zwischen Gott und Mensch trennen können, können wir Bewusstes und Unbewusstes trennen. Dennoch zerlegt das heutige Bewusstsein des Menschen gerne alles in Einzelteile und sieht ebenso das Unbewusste als eine von sich getrennte Einheit an. Aber es ist EINS, eine untrennbare Einheit, so wie alles in unserer ohne Ausnahme polar angelegten Welt.

Alles, was ich im Außen wahrnehme und erlebe, ist im Inneren bereits vorhanden, da die Welt neben dem polaren Prinzip auch einem ebenso perfekten, alles durchdringenden Spiegelprinzip unterliegt. Es spiegelt sich alles auf verschiedenen Ebenen wider, in Form eines sicht- oder greifbaren und eines unsichtbaren Anteils. Den unsichtbaren Anteil kann ich nur auf der unbewussten Ebene erfassen, mit dem Empfinden, meinem sogenannten Bauchgefühl. Hier hat der Intellekt keine Chance und ist auch gar nicht gefragt. Wir können in allen Lebensbereichen immer nur wechselnd in Wellen auf beiden Ebenen wahrnehmen, um das Ganze in der Tiefe als sinnvolle tragende Einheit zu erfahren.

Das Bewusstsein weist, genau wie alles Existierende, verschiedene Qualitäten auf – von einem einfachen, rationalen Bewusstsein, über ein emotionales bis hin zu einem hoch entwickelten geistigen Bewusstsein. Mit dem Unbewussten verhält es sich ganz ähnlich, auch das besteht im Grunde aus mehreren, nicht strikt voneinander trennbaren Schichten.

Wenn wir Menschen vom Unbewussten sprechen, dann meinen wir meist unsere persönlichen Anteile, die aus eigener Erfahrung, aus Erlebnissen und Emotionen gespeist sind, aber das ist nur eine Schicht, die oft auch als Unterbewusstsein bezeichnet wird, weil es unterhalb der Schwelle des Bewusstseins liegt.

Dann gibt es ein allgemeines Unbewusstes, in das alles einfließt, was jemals auf der Welt geschah, gedacht und getan wurde. All das, was wir täglich erleben und empfinden, genau wie Erinnerungen oder Alltagsabläufe. Ebenso „lagern“ dort die unbewussten Inhalte, genau wie alles, was wir vergessen oder verdrängt haben. Es fließt alles hinein, was wir erlösen, begreifen und verändern oder was uns bewusst geworden ist. Jeder Mensch hat auf diese Ebene einen mehr oder weniger ausgeprägten unbewussten Zugriff – je nachdem, welchen Bewusstseinsstand und welche Affinität er zu den Inhalten hat. Das allgemeine Unbewusste, genau wie das persönliche, verändert sich immer weiter, geprägt durch das Sein des Menschen.

Neben diesem Unbewussten gibt es aber noch etwas, was auf einer viel tieferen Ebene in uns ruht und das ist das uns angeborene, kollektive Unbewusste. Es enthält die Ur-Erfahrung der Menschheit mit all ihrem Wissen und ist wie ein genetischer Speicher der Menschheit. Das ist es auch, was wir in der Grundstruktur des Tierkreises, genau wie in jeder astrologischen Konstellation wiederfinden, die ebenfalls Schichten von persönlichen über allgemeinen Erfahrungen bis hin zu den allem zugrunde liegenden kollektiven Strukturen enthalten. Auf diesen Urgrund des Unbewussten, können alle Menschen – je nach Anlage – über ihre Seele gleichermaßen zugreifen. Das kollektive Unbewusste ist, wie das persönliche und das allgemeine, untrennbarer Teil der menschlichen Psyche.

Wenn sich das Bewusstsein der Menschheit verändert, wirkt sich das auch auf das kollektive Unbewusste aus, aber die Ur-Strukturen bleiben in ihrer Basis unverändert bestehen. Sie zeigen sich in jeder Zeit wieder neu, in etwas anderem Gewand und in menschlichen Schicksalen inkarniert, aber eine Grundstruktur bleibt immer erkennbar. Das sehen wir in der Weltgeschichte, in der Astrologie genau wie in den Mythen.

Der Begriff des kollektiven Unbewussten wurde in unserer Zeit durch C.G. Jung geprägt. Er sagte, das kollektive Unbewusste „(...) sind überall auf der Welt im Menschen und in der Menschheit angelegte psychische



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

- 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!



Inhalte, Strukturen und Verhaltensweisen, die eine allgemeine seelische Grundlage überpersönlicher Natur bilden und in allen Menschen gleich sind.“

An anderer Stelle beschreibt er es „(...) als die gewaltige geistige Erbmasse der Menschheitsentwicklung, wiedergeboren in jeder individuellen Hirnstruktur. Das Unbewusste enthält die Quelle der treibenden seelischen Kräfte. Und das endliche Bewusstsein hingegen ist eine vergängliche Erscheinung, welches die Anpassung an das Bestehende leistet – vergleichbar mit einer Orientierung im Raum.“

Das kollektive Gedächtnis der Welt geht weit über unsere persönlichen Erfahrungen hinaus. Es ist das geistige Erbe, das alle Menschen teilen. In diesem kollektiven „Topf“ der UR-Seele sind die Grenzen von Zeit und Raum aufgehoben und diese Grundstrukturen in unserem unbewussten Verhalten sind es ebenfalls, die sich in Mythen, Märchen und auch Symbolen ausdrücken. Das Wissen um diese Zusammenhänge macht es möglich, zu begreifen, warum die Mythen sich in ihrer Botschaft so ähnlich sind und warum sich in der Menschheit über den ganzen Erdball verteilt, manchmal zu fast gleichen Zeiten ähnliche Geistesströmungen entwickelt haben oder gar das Gleiche erfunden oder entdeckt wurde, ohne dass Menschen in Ermangelung heutiger funktionaler Nachrichtenübertragung davon hätten wissen können.

In der Natur funktioniert das ganz ähnlich, auch dort hat alles eine Kollektivseele oder besser eine Gattungsseele. Auch der Mensch entstammt in seinem Ursprung einer Gruppenseele, die sich lediglich auf individueller Ebene weiterentwickelt hat. Dort werden ebenso Dinge abgespeichert, die wir, Mensch, Tier genau wie die Pflanzen, erleben und die unsere Gene verändern – wie beispielsweise, dass Elefanten heute auffällig oft ohne Stoßzähne geboren werden. Die Bedrohung der Art durch die Elfenbeinräuber hat sich im kollektiven Gedächtnis niedergeschlagen. In der Natur erleben wir immer wieder ein großes Sterben einer ganzen Art, das auch vor Grenzen nicht Halt macht. Wir alle sehen das lange schon an der Kastanie (→ Gedanken zur Natur), vor wenigen Jahren traf es den Buchsbaum und nach dem 1. Weltkrieg sah man ein großflächiges Ulmen- und Eschensterben – und es ist bemerkenswert, dass diese in der Mythologie sinnbildlich für Mann und Frau stehen.

Alle Erfahrungen bleiben in der Seele gespeichert, die angebunden ist an das große Ganze. Daher wirkt sich alles, was wir tun und denken, auf uns und andere aus (→ Schwingung). Selbst wenn wir meinen, als Einzelner können wir im Verhältnis zur gesamten Welt nicht viel ausrichten, stimmt das nicht. Jeder, der daran arbeitet, sich seinen eigenen unbewussten Inhalten zu nähern, nimmt damit, wenn auch nahezu unmerklich, Einfluss auf alle anderen Menschen. Deshalb ist es wichtig, achtsam

mit unseren Gedanken und Taten zu sein und bei uns selbst damit anzufangen. Wenn genug Menschen das Gleiche denken und tun, verstärken sich diese Energien – im Positiven wie im Negativen – und landen ebenfalls im „kollektiven Topf“. Über unser unbewusstes Verhalten, unsere Instinkte und die in der Seele gespeicherten Erfahrungen sind wir mit anderen Menschen verbunden und erst unser Bewusstsein macht uns zu Individuen.

Das Bewusstseinszentrum im Menschen ist Teil des universalen Bewusstseins. Es braucht, um mit der physischen Ebene in Kontakt zu kommen, einen physischen Körper und ist nach dem Tod und vor unserer Geburt in einem anderen Zustand – so wie das Wasser als Eis, als Dampf, sichtbar oder unsichtbar oder schlicht als gewöhnliches Wasser vorhanden sein kann. Das Bewusstsein ist nicht zerstörbar, genauso wenig wie Materie und Energie es sind. Es gilt auch in der Wissenschaft als erwiesen, dass weder Materie noch Energie verloren gehen können. Sie wechseln lediglich die Zustandsformen (Energieerhaltungsgesetz).

Bewusstsein ist nicht lokal, es ist unbegrenzt, unsterblich und überall. Immer, wenn wir spontane Gedanken haben, einen Geistesblitz, eine Intuition, dann spüren wir diese Verbindung besonders deutlich. Für mich bekommt das Wort schöpferisch hier eine ganz neue Qualität. Wir schöpfen im Grunde ja alle „nur“ aus dieser Ur-Suppe.

Und wenn wir uns so verbunden fühlen mit allem, wirklich begriffen haben, dass unser Bewusstsein im Grunde nur ein Gottesfunke eines viel größeren universalen Bewusstseins ist, dann blicken wir doch ganz anders auf unsere Welt. Die moderne Physik weiß, dass der Stoff, aus dem das Universum besteht, uns nur zu 5 % bekannt ist. Den Rest hat noch niemand gesehen und da er mit rein physikalischen Methoden nicht erforschbar ist, wird er „Dunkle Materie“ genannt. Womöglich macht unser Bewusstsein ebenfalls nur ein paar Prozent aus im Vergleich zu den unbewussten Inhalten.

Die Beschäftigung mit den Urprinzipien des Lebens lässt uns die Verbindung unseres Handelns und dem, was uns widerfährt, mit der geistigen Ordnung erkennen. Wir begreifen dadurch immer mehr, dass, wie auch immer wir handeln, es niemals nur uns betrifft. Wir erlösen den anderen mit jedem eigenen Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozess immer ein Stück mit. Es geht alles ein in den Topf des kollektiven Unbewussten und beeinflusst jetzt und in Zukunft alles weitere Leben.

Wer das erkannt hat, weiß, dass das Unbewusste viel klüger und schneller ist als das Bewusstsein. Es ist angebunden an die grenzenlose Weisheit der Welt, in der es keine Trennung von innen und außen, von oben und unten, keine Schuld und Unschuld, kein Gut und Böse gibt, wo ich den anderen gespiegelt in mir erlebe und mich im anderen erkenne und der andere sich in mir.

Das Unbewusste spiegelt einem immer das Gesicht, was man ihm zeigt, denn es enthält den Keim der Einheit. Das Wesen des Bewusstseins ist die Unterscheidung. Es muss die Gegensätze voneinander trennen, um zu erkennen und leider oft auch erstmal bewerten. Im Göttlichen sind die Gegensätze aufgehoben – deshalb liegt nur dort die (Er)Lösung.

Je höher sich unser Bewusstsein entwickelt, desto näher kommen wir auch dem Unbewussten. Es müssen sich uns beide Seiten erschließen, sonst bleiben wir auf einer Stelle stehen, die derzeit unser gespaltenes Weltbild ausmacht, in dem Religiöses und Wissenschaftliches angeblich nichts miteinander zu tun haben. Man erkennt immer nur durch das Eintauchen in die gegensätzlichen Bereiche, dass alles in der Essenz nicht voneinander trennbar ist, sich jedoch nur auf unterschiedlichen Ebenen offenbaren kann.

Unseren Intellekt halten wir oft für stabil, er steht jedoch – solange wir uns der Weite des Unbewussten nicht bewusst sind – auf oft sehr wackligen Füßen und dann kann uns das Unbewusste nur allzu leicht überschwemmen. Erst, wenn wir uns eingebettet fühlen in Mikro- und Makrokosmos gleichermaßen, zwischen Intellekt und Empfinden pendeln, finden wir zu einer inneren Stabilität, die eine äußere uns nie geben könnte. Was nützt uns das Klammern an einen Partner, das dickste Bankkonto, wenn wir seelisch unsicher durch die Welt irren und uns an dem festhalten, was wir sehen und anfassen können und das für die Realität halten. Dann sind wir leicht aus der Bahn zu werfen, wenn es anders läuft als wir hofften und das Erlebte mit uns nicht wirklich in Verbindung bringen, sondern die Gründe dafür im Außen suchen.

Aber die Seelentiefe macht Angst, weil wir instinktiv ahnen, was schon die Mythen zeigen, dass es auf diesen Wegen nicht ohne das Durchschreiten schmerzhafter Prozesse gehen wird (→ Der Schmerz und unsere Schatten). Daher ging es dem Menschen – je weiter er sich von seiner Seele entfernt hat im Zeitalter des scheinbaren Fortschritts – immer mehr um die Befestigung des rationalen Bewusstseins und die Dominanz dessen. Die Riten unserer Vorfahren, wie das Beschwören der bösen Geister, Enthexung, Abwendung von bösen Omen und magischer Rituale für all das – scheinbar – Böse sind die früheren unbewussten Schutzwälle vor dem Aufsteigen des Unbewussten, genau wie ein Versuch der Abwendung göttlicher Strafen. Diese Mauern sind später zu den Fundamenten der Kirche geworden.

Die Kirche hat lange Zeit viele Menschen getragen, das hat sich mehr und mehr verloren, weil dort aus Machtgründen Moral gepredigt wurde und somit der Zugang zur eigenen Seele versperrt bleibt. Heute mauern wir uns ein in wissenschaftliche Forschungsergebnisse, halten uns fest an technischem Fortschritt, und dennoch ist es

unsere Seele, die uns treibt und führt und nicht ruhen kann in dieser scheinbaren Sicherheit.

Wir spüren unbewusst, dass all diese Mauern irgendwann zu bröckeln beginnen (müssen), weil wir dort die Antworten, den Sinn und damit auch den Halt im Leben am Ende nicht finden können. Wir können nur selbst durch ein bewusstes Erdenleben das Unbewusste erhellen. Erst, wenn wir unser Unbewusstes als vollwertigen Teil von uns akzeptieren, werden wir unserer inneren Stimme wieder mehr Gehör schenken und auch die nächtlichen (→) Träume ernst nehmen. Dann erst können die inneren Kräfte uns mit der Zeit tragen und nicht mehr vordergründig beängstigen.

Die Beschäftigung mit dem Unbewussten ist ein Lebensweg. Alle Menschen, die sich auf diesen Weg gemacht haben, wissen, wo der Schatz liegt und versuchen ihn zu bergen. In der griechischen Mythologie ist es Hades, der Gott der Unterwelt, der diesen unermesslichen seelischen Schatz hütet. Und er gilt als der Reichste aller Götter.

(→) Die entsprechenden Anmerkungen, Quellen und Weiterführendes finden Sie im Buch der Autorin.

Caroline Raasch arbeitet seit 1997 als Astrologin und Heilpraktikerin in eigener Praxis in Berlin-Lichterfelde. Sie war 10 Jahre Schülerin bei Wolfgang Döbereiner, dem Begründer der „Münchner Rhythmenlehre“ und dem sicher bedeutendsten Astrologen unserer Zeit. Er befreite die Astrologie von Aberglaube, Unterhaltung und unseriösen Voraussagen und füllte sie stattdessen mit tiefem Inhalt, indem er altes Wissen mit neuen Strukturen verband, die Homöopathie und vor allem die griechische, aber auch die biblische Mythologie in sein Deutungssystem mit einbezog. Dieses Buch ist die Essenz einer langjährigen beratenden Arbeit in den Bereichen Psychologie, Homöopathie, Phytotherapie, Traumdeutung und Gesichterlesen – alles immer im Kontext und auf Basis dieser Astrologie. Kontakt www.caroline-raasch.de



Buchtipp

Caroline Raasch:
Wie aus Gott Google wurde.
Tredition 6.2023, 516 Seiten,
mit Hardcover, Softcover oder
als E-Book erhältlich unter:
<https://shop.tredition.com>

Veranstaltungshinweis:

Caroline Raasch im Livestream
erleben am 21. Nov. 2025
Infos und Anmeldung unter:
<https://erfolgs-akademie.ch/2025/wie-aus-gott-google-wurde/>



Bianka Maria Seidl

DIE RÜCKKEHR DER INNEREN AUTORITÄT

Warum die Zeit gekommen ist, das alte Gottesbild zu überwinden und die göttliche Kraft im Selbst zu erkennen

DER GEISTIGE UMBRUCH UNSERER ZEIT

Derzeit ist ein geistiger Umbruch spürbar, der weit über das Weltgeschehen hinausreicht. Es ist, als würden sich alte Schattenkräfte noch einmal aufbäumen, bevor sich eine neue Zeitqualität durchsetzen kann – wie der Winter, der zum letzten Mal stürmt, obwohl der Frühling schon spürbar ist.

Wir erleben nicht nur politische und soziale Spannungen, sondern ein fundamentales Ringen um Deutungshoheit, Wahrheit und Macht. In meiner Arbeit als spirituelle Mentorin begegne ich immer häufiger Menschen, die tief verunsichert sind. Die alten Sicherheiten und Führerbilder zerbrechen, und das Chaos im Außen fordert uns heraus, eine uralte Abhängigkeit zu beenden: die Suche nach Autorität, Führung und sogar nach dem Göttlichen im Außen.

Die eigentliche Frage dahinter lautet: Wer oder was soll uns heute führen?

Die alte Antwort war: äußere Autorität. Die neue Antwort lautet: Bewusstsein.

DAS ALTE GOTTESBILD – EIN AHNENERBE DER ANGST

Viele Religionen, insbesondere die patriarchal geprägten, etablierten über Jahrhunderte ein Gottesbild, das psychologisch tief in unserem kollektiven Unterbewusstsein verankert ist. Es ist das Bild eines strafenden, richtenden, zornigen und fordernden Gottes. Dieser Gott ist unnahbar, sitzt auf einem fernen Thron und muss durch Riten, Gebete und Gehorsam besänftigt werden.

Aus spiritueller und psychologischer Sicht – und besonders aus der Perspektive der Ahnenarbeit – ist dieses Gottesbild die kollektive Projektion menschlicher Angst, des ungelöst inneren Schattens und des unintegrierten „tyrannischen Herrschers“. Dieses Bild wurde uns über Generationen weitergegeben, von Eltern zu Kindern, in Kirchen und Tempeln, durch Märchen und Moral. Es sitzt tief in unserem Zellgedächtnis.

In einem Zeitalter, das von Trauma und Überlebenskampf geprägt war, war es evolutionär nützlich, eine äußere Macht zu installieren, die über Moral wachte und Ordnung versprach.

Doch die fatalen Folgen dieser Projektion spüren wir bis heute:

Abspaltung der eigenen göttlichen Natur: Indem wir die Macht und Autorität nach außen verlagerten, blieben wir innerlich klein und abhängig – ewige Kinder, die ständig um Gnade bitten müssen. Die eigene schöpferische Kraft wurde zum Tabu.

Schuld und Scham als Grundgefühl: Die ständige Angst vor dem göttlichen Urteil führte zu einem tiefsitzenden Gefühl von Schuld und Scham. Die freie Entfaltung, die Verbindung zur eigenen Seele, wurde durch das Dogma der Sündhaftigkeit unterbunden.

Äußere Machtstruktur: Das irdische Abbild dieses Gottes – die Kirche – etablierte eine rigide Machtstruktur, die die Angst nutzte, um Menschen zu kontrollieren. Spiritualität wurde mit Gehorsam verwechselt, Verbindung mit Abhängigkeit, göttliche Kraft mit institutioneller Macht.

So wurde das göttliche von der inneren Erfahrung zur äußeren Vorschrift. Und die dunklen Götter in unserem kollektiven Unterbewusstsein gewannen an Macht, weil sie konstant durch unsere Angst genährt wurden.

In der Ahnenarbeit begegne ich immer wieder Menschen, die dieses Erbe tragen: Die Angst vor der eigenen Größe. Die Scham, sich zu zeigen. Das tiefe Misstrauen gegenüber der eigenen Intuition. All das sind Spuren eines Gottesbildes, das uns klein halten sollte.

DIE WENDE: DER CHRISTUSIMPULS UND DIE SCHAMANISCHE RÜCKKEHR

Der entscheidende Impuls zur Überwindung dieser Abhängigkeitsstruktur kam aus der eigenen Geschichte des Westens. Mit dem Christusimpuls trat etwas radikal Neues in die Welt. Jesus sprach nicht mehr vom Gott der Strafe, sondern vom Reich Gottes in uns. Er verkörperte Liebe, Vergebung, Freiheit – und die Fähigkeit, dem inneren Ruf zu folgen.

*„Das Reich Gottes ist inwendig in euch.“
„Der Tempel ist in dir.“*

Diese Botschaft war revolutionär: Das Heiligtum, die Quelle der Wahrheit und das „Königreich Gottes“ sind nicht in fernen Himmeln oder Bauwerken zu finden, sondern sind das verwirklichte, beseelte Selbst. Er war der Archetyp der Selbstverantwortung und der verkörperten Intelligenz, der zeigte, dass wahre Meisterschaft nur durch die Integration des Menschlichen und des Göttlichen im Hier und Jetzt möglich ist.

Doch auch dieser Impuls wurde später wieder dogmatisiert. Die Kirchen übernahmen alte Strukturen und überlagerten den Weg der Selbstverbindung mit neuen Regeln und Glaubenssätzen.

Was Jesus begann, findet seine Fortsetzung heute in einer noch tieferen Rückkehr: zur schamanischen Weltsicht, die schon immer wusste, dass alles beseelt ist. Dass die göttliche Kraft in jedem Stein, jedem Baum, jedem Menschen wohnt. Dass wir nicht getrennt sind vom Göttlichen, sondern Ausdruck davon.

Die aktuelle globale Verunsicherung ist der schmerzhafteste Endpunkt dieser uralten Projektion. Da die äußere Autorität (Staat, Kirche, Wirtschaft) wankt, zwingt uns das Leben, die Verantwortung für die Führung dorthin zurückzuholen, wo sie hingehört: in uns selbst.

Die neue Zeit fordert Seelenreife. Diese Reife bedeutet, die Autorität vom strahlenden Richter im Außen an das wahre, unschuldige Selbst zu übergeben.

DUNKLE GÖTTER VERLIEREN IHRE MACHT, WENN WIR SIE NICHT MEHR FÜTTERN.

Die äußeren „Schattenkräfte“ – das Chaos, die Aggression, die Angst – sind nur die Verzweiflung unserer eigenen unintegrierten, verdrängten Anteile, die uns im Außen begegnen. Wenn wir diese Angst nicht mehr durch unsere Projektion nähren, fallen die dunklen Götter in sich zusammen. Sie haben nichts mehr, worüber sie herrschen können.

DER WEG ZUR INNEREN AUTORITÄT – DAS INTEGRIERTE SELBST

Innere Autorität heißt nicht: Ich weiß alles. Vielmehr wird spürbar: Ich bin verbunden. Ich lausche. Ich unterscheide. Ich übernehme Verantwortung.

Wahre Führung kommt von innen. Diese innere Autorität ist nicht das Ego, das sich aufbläht und dominiert, sondern das „Integrierte Selbst“ – das Ergebnis deiner inneren Arbeit und deiner Seelenentwicklung.

IN MEINER ARBEIT NUTZE ICH DAS MODELL DES „ICH – SEELE – SELBST“ ALS KOMPASS FÜR DIESE INTEGRATION:

1. ICH (Ego/Verstand): Der Verstand als Werkzeug, nicht als Führer. Das Ego hat seine Berechtigung – es plant, organisiert, schützt. Aber es sollte nicht die oberste Instanz sein.
2. SEELE (Körperintelligenz): Die Weisheit des Körpers, die Intuition und das Fühlen, die uns im Hier und Jetzt verankern. Die Seele spricht durch Empfindungen, durch ein Weiten oder Engen im Brustraum, durch ein Ja oder Nein, das sich körperlich zeigt.
3. SELBST (Kosmische Intelligenz): Die Anbindung an die universelle, göttliche Ordnung, die uns trägt und leitet. Das Selbst ist das, was manche den höheren Seelenplan nennen, andere die göttliche Matrix. Es ist die Ebene, auf der wir erkennen: Ich bin Teil eines größeren Ganzen. Die Rückkehr zur inneren Autorität ist daher ein Reifungsprozess, der alle Intelligenz-Ebenen integriert.

INTEGRATION DER POLARITÄT: INNERE FRAU UND INNERER KÖNIG

Ein zentraler Schritt auf diesem Weg ist die Heilung der inneren Polarität. Dieser Prozess verläuft für Frauen und Männer auf unterschiedliche, aber komplementäre Weise:

Für die verkörperte Frau geht es darum, ihren inneren Mann anzuerkennen und ihm den Platz zu geben, der ihm gebührt. Erst wenn sie in sich selbst die männliche Kraft würdigt – die Klarheit, den Schutz, die gesunde Führung –, kann diese Kraft ihren rechtmäßigen Platz einnehmen. Der innere König wird nicht mehr als Bedrohung erlebt, sondern als Beschützer ihrer Weichheit, als Rückgrat ihrer Vision. So entsteht die innere Hochzeit: Die Frau wird ganz, indem sie das Männliche in sich integriert.

Für den verkörperten Mann hingegen gilt es, seine innere Frau zu krönen und ihr den Raum zu gewähren, den sie braucht, um ihre Kraft zu entfalten. Das bedeutet: das Empfangende, die Intuition, die Kreativität und die Hingabe in sich selbst zuzulassen und zu ehren. Der Mann, der seine innere Frau würdigt, wird nicht weich oder schwach – er wird ganz. Er erhält Zugang zu seiner Tiefe, zu seiner Schöpferkraft, zu seiner Seele.

Wenn diese beiden Pole in dir – unabhängig von deinem Geschlecht – heilen und zusammenfinden, entsteht die innere Stabilität, um die eigene göttliche Kraft halten zu können. Du wirst zum Tempel, in dem das Göttliche wohnt.

DIE PRAKTISCHE RÜCKKEHR: BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN AUS DEM HERZEN

Vielleicht fragst du dich: Wie sieht das konkret aus? Wie finde ich diese innere Autorität im Alltag?

Der einfachste schamanische Akt der Wiederverbindung und Autoritätsübernahme ist die „bewusste Entscheidung aus dem Herzen“. Wenn du vor einer Wahl stehst – ob klein oder groß –, höre nicht auf die Angst (die Stimme der alten Götter), sondern frage deine Körperintelligenz, deine Seele:

- Was fühlt sich leicht, weit und wahr an?
- Was fühlt sich eng und schwer an?

Diese Fragen bringen dich aus dem Kopf in den Körper, aus der Angst in die Wahrheit. Jede Entscheidung, die aus der inneren Weite des Herzens getroffen wird, ist ein Akt der göttlichen Autorität. Sie nährt das wahre Selbst und entzieht den Schattenkräften die Energie.

Du kannst auch eine kleine tägliche Praxis etablieren:

- Lege morgens eine Hand auf dein Herz und frage: „Was möchte heute durch mich gelebt werden?“ Dann lausche nach innen – Fühle, spüre und nimm an, was auftaucht!
- Nimm dir abends einen Moment, um zu spüren: „Wo habe ich heute aus meiner Wahrheit gehandelt? Wo habe ich mich klein gemacht?“

Diese einfachen Momente der Selbstbefragung sind Akte der Souveränität. Sie bringen dich zurück zu dir selbst.

EIN NEUES MENSCHSEIN BEGINNT DORT, WO WIR UNS ERINNERN

Wir stehen an der Schwelle. Das Alte verliert an Kraft, doch es ist noch da. Es lebt in alten Mustern, in kollektivem Gehorsam, in spiritueller Abhängigkeit. Doch es verliert seine Macht, sobald wir aufhören, es zu füttern.

Vielleicht war es nie die Aufgabe, an einen Gott zu glauben, der außerhalb von uns thront. Vielleicht war die eigentliche Einladung immer:

*„Erkenne dich selbst als
Ausdruck des Göttlichen!“*

Nicht im Sinne von Ego oder Allmacht – sondern in Demut, Tiefe und Schöpferkraft. Das Göttliche will nicht angebetet, sondern „verkörpert“ werden.

Die Krise unserer Zeit ist der ultimative Weckruf. Es ist die Zeit, in der das Patriarchat nicht nur im Außen, sondern vor allem in unserem inneren Gottesbild sterben muss. Der Weg ist offen: Finde die göttliche Autorität,

die dich bedingungslos liebt und führt, in deinem eigenen Inneren. Wenn du dich selbst krönst, braucht es keine Götter mehr im Außen, die dich richten.

Jetzt ist die Zeit, die wahre Autorität in uns selbst zu finden und sich ihrer Führung hinzugeben. Denn: Der Weg ins neue Menschsein führt nicht nach oben. Sondern nach innen.

Bianka Maria Seidl ist seit über 35 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süd-deutschland tätig.

Seit 2012 führt sie eine eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg. Sie begleitet überwiegend Frauen 40+ dabei, sich von familiären Prägungen und ererbten Lasten zu lösen, ihre eigene Wahrheit zu leben und in ein freies, authentisches Dasein hineinzureifen.

Sie ist Buchautorin („Schamanische Ahnenarbeit“) und veröffentlicht regelmäßig Beiträge in Online- und Printmedien. Ihr Wirken verbindet Tiefe mit Klarheit und öffnet Räume für echtes Erinnern, inneren Frieden und gelebte Seelenkraft.

In ihrem Kunstraum LishareArt präsentiert sie Dialoge mit der Seele, visuelle Echos innerer Prozesse und Transformationen hin zur Essenz des Seins. Mehr unter: www.biankaseidl.de



Christian Meyer

Dipl.-Psychologe und spiritueller Lehrer seit 1999

**Erleuchtung ist auch
für dich möglich – Jetzt.**

Winter-Retreat, Berlin, 27. Dez. – 2. Jan. 2026

In der ruhigen Zeit zwischen den Jahren begleitet Christian dich mit jahrzehntelanger Erfahrung durch einen klaren, tiefgehenden Prozess – zurück zu deiner eigenen Mitte, zum Frieden, zur Wahrheit deines Seins. Gemeinsam geben wir der Stille Raum, lassen das Jahr achtsam ausklingen und empfangen das Neue mit Bewusstheit.

Wenn du bereit bist, wirklich tiefer zu gehen –
jetzt ist der Moment.

Alle Infos und
kostenfreie Satsangs –
jetzt scannen:



www.zeitundraum.org

Retreats | Ausbildung | Community



KLARHEIT DES HERZENS

WILLKOMMEN AUF DEM BEWUSSTSEINSWEG



Der Bewusstseinsweg ist die Suche nach Erfüllung und unserem wahren Selbst – ein Prozess, der uns immer tiefer in die Weisheit unseres Herzens führt und die Seele wachsen lässt. Doch wie können wir dabei unseren ganz persönlichen Weg finden und uns gut auf ihm zurechtfinden?

Mit „Klarheit des Herzens“ schenkt der Autor wertvolle Inspiration und Orientierung. Basierend auf faszinierenden eigenen Erfahrungen führt er auf eine Reise der Selbsterforschung. Mit berührenden Geschichten, Reflexionen und Übungen zeigt er, wie wir zu innerer Klarheit und tiefem Vertrauen in das Leben finden, seelische Blockaden auflösen und ungeahnte Potenziale in uns entdecken können.

Eine Reise in die spirituellen Dimensionen von Seele und Bewusstsein – mit Herz, Humor und motivierenden Impulsen für das persönliche Wachstum. Im Folgenden lesen Sie aus seinem Buch:

DEIN BEWUSSTSEINSWEG

Wir alle befinden uns auf dem Bewusstseinsweg. Wir müssen im Grunde nichts dafür tun. Unsere Seele lernt, entwickelt sich weiter, folgt ihrem Seelenplan, den sie vor unserer Geburt gefasst hat und der uns noch nicht einmal bewusst sein muss. Dem können wir auch vertrauen, denn jede Evolution schreitet voran in Richtung Komplexität, Vielgestaltigkeit, Anpassung an die gegebenen Umstände und beim Seelenbewusstsein im Besonderen in Richtung Liebesfähigkeit.

Nun können wir viel unternehmen, damit wir in dieser Entwicklung wacher, bewusster und damit auch entspannter werden, doch wir können, so glaube ich zumindest, den eigentlichen Weg der Seele nicht beschleunigen, höchstens bremsen, blockieren, verzögern. Hat sich die Seele aber in einer bestimmten Inkarnation ein spezielles Thema vorgenommen, dann wird sie dies immer wieder anstreben. Wenn wir dies nicht wahrhaben wollen oder es sogar bewusst ablehnen, werden uns dennoch Menschen und Gelegenheiten begegnen, die uns immer wieder damit in Berührung bringen.

Gelassen tun im Nichttun.

Gehen und sich führen lassen.

In der Welt, aber zugleich frei sein.

Nun, damit wäre die Grundaussage des Buches eigentlich schon formuliert. Mehr gibt es nicht zu sagen. Wären da nicht so viele Fallstricke ...

Ich will hier von einigen dieser Herausforderungen erzählen, aber auch von Wegen und Methoden, diese zu bewältigen. Ich bin ja so etwas wie ein Bauchladen voller Wege und Methoden, die mir im Laufe der Zeit begegnet sind. Das ist das Tolle an meinem Job: Immer wieder lerne ich faszinierende Menschen kennen und jeder von ihnen hat seine ganz eigenen spannenden Erkenntnisse, über die es sich zu berichten lohnt.

Die Botschaft: Der Bewusstseinsweg ist ein lebenslanger. Es wird sicher hilfreich für dein Leben sein, nicht nur eine Methode, eine Meditationsart, eine Weltsicht zu kennen und zu praktizieren, sondern einen guten Überblick über verschiedene Angebote zu bekommen, um dir daraus die für dich geeignetsten Werkzeuge auszusuchen.

Das sollte nicht mit Synkretismus verwechselt werden, also dem quantitativen Sammeln und Vermischen möglichst vieler Meditationsarten oder Selbstoptimierungstools. Und doch sehe ich heute eine neue, moderne, praktische Spiritualität immer mehr Raum greifen, in der wir uns erlauben dürfen, alle Angebote auszuprobieren und die für uns wertvollsten zu wählen. Und das darf sich auch immer wieder mal ändern, wie sich unsere Seele ja auch weiterentwickelt.

So ist dies ein Erforschungsweg, der auch Freude bereiten darf. Am besten mit lieben Menschen, Freunden und Wegbegleitern – und: mit einem freundlichen Gesicht. Diese letztere Empfehlung habe ich von dem spirituellen Lehrer und Jenseitsmedium Andy Schwab. Aus seiner Sicht sind wir hier im Westen viel zu verkopft und zu ernsthaft auf dem inneren Weg. Er empfiehlt daher, das Ganze stets mit einem »freundlichen Gesicht« zu begehen – in der Meditation, bei den Yogaübungen und bei der Arbeit mit den Seelenbegleitern. Wir lächeln also zunächst einmal uns selbst zu, unserem Herzen, unserem Körper und dann auch allen Menschen, die uns begegnen. Dieser kleine Unterschied, ein Blick, der ein Lächeln transportiert, verwandelt vieles zum Guten.

Und ein anderer netter Spruch ist mir immer wieder in der Schweiz begegnet: »Schau zu dir!« Wie schön. Sei liebevoll und sanft zu dir. Das vergessen wir oft. Es darf also auch ganz leicht sein. Irgendwann etablieren wir so eine Klarheit des Herzens, die es leichter macht, entspannt durchs Leben zu gehen, nicht besorgt ständig nach links und rechts blicken zu müssen, sich einfach vom Leben führen zu lassen mit einem lächelnden Gesicht und vertrauensvoll, entspannt, ohne Perfektionsanspruch.

Oft glauben wir, typisch westlich-intellektuell, dass es vor allem darum geht, sämtliche Probleme und seltsame Erlebnisse voll und ganz verstehen zu müssen und dann erst hinter uns lassen zu können. Und so mühen wir uns redlich in Selbstanalyse und Therapien, unsere Vergangenheit, Kindheit und auch die früheren Leben zu entschlüsseln, um endlich die Ursache eines Problems zu lösen. In manchen Fällen ist das ja auch ein gangbarer Weg. Aber in vielen anderen schlicht vertane Zeit. Zu glauben, dass wir alles um uns herum verstehen müssen, bringt uns in Zugzwang und in einen Stress, der nimmer endet, denn hinter jeder gefundenen Antwort verbirgt sich schon die nächste Frage. Oder deren mehrere.

Alles hat seine Zeit. Und manchmal verarbeitet die Seele ganz anders – in Träumen, in der Bewegung des Körpers, im emotionalen Lernen und Verarbeiten durch die Betrachtung eines Films, die Lektüre eines berührenden Romans oder ein liebevolles Gespräch. Immer und überall werden wir geführt, immer und überall bieten sich Möglichkeiten, wieder ein Stück wacher und freier zu werden.

Der große Heiler Horst Krohne sagte einmal sinngemäß, der Körper und die Seele sind immer bestrebt, gesund zu werden, und sie holen sich begierig alle Angebote, die dabei helfen. Aber wie und wann dies geschieht, das können wir nur bedingt steuern.

Da, wo wir schnell eine Antwort und Erleichterung von einem Seelenleid erwarten, geht es vielleicht um etwas



Die Macht der Dankbarkeit
EIN GEHEIMNIS FÜR SPIRITUELLES LEBEN
»Ein dankbarer Mensch stellt meist fest, dass ihm die Tore der spirituellen Möglichkeiten offen stehen.« – Harold Klemp
Veranstaltungen, Informationen und kostenloser Download dieses eBooks: www.Eckankar.de/angebote
ECKANKAR
DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

ganz anderes, beispielsweise in einer Beziehungsthematik: immer Stress mit dem Partner, immer wieder die gleichen schwierigen Gespräche, wo es doch ansonsten so gut läuft. Vielleicht sind aber gerade diese Herausforderungen intensive Lernthemen für die Seele. Und so scheinen die Auseinandersetzungen nicht zu enden, aber in jedem Gespräch lernt der Mensch, das Thema noch tiefer, mit immer wieder variierenden Gesichtspunkten zu betrachten und sich damit zu beschäftigen.

Und dies kann zu einer echten Kompetenz heranreifen, aus der wir später anderen Menschen helfen können. Natürlich meine ich hier nicht Beziehungsthemen, bei denen wirkliches Leid, Missbrauch oder ernsthafte Co-Abhängigkeiten einem das Leben vergällen, denn diese dürfen auch jetzt schon bewusster angegangen und geheilt werden müssen, gegebenenfalls mit professioneller Hilfe. Aber mehr oder weniger händelbare Ungereimtheiten, egal, ob in einer Beziehung oder im eigenen Leben, wie auch chronische körperliche Befindlichkeiten, führen eventuell zu einem tiefen Auseinandersetzen mit dem damit verbundenen Thema und können auf diese Weise angegangen werden.

Im Grunde möchte ich dich in diesem Buch und auf deinem Bewusstseinsweg dabei unterstützen, immer mehr zu einem Mutigen Forscher und Entdecker zu werden. Entdecker eigener ungeahnter Fähigkeiten und Tiefen deiner Seele, Forscher auf unterschiedlichen Wegen, spielerisch und flexibel, wie es unsere heutigen Zeiten auch fordern.

Schau, was für dich passt, probiere das eine oder andere aus, wenn es dich im Herzen berührt – oder auch wenn es dich »triggert«. Dann hat es Bedeutung, dann verbirgt sich vielleicht eine wichtige Botschaft dahinter.

Viel Freude also auf deinem Weg.
Mit einem Lächeln im Gesicht,
einer Klarheit des Herzens, im unperfekt
entspannten, vertrauensvollen Flow.

MEIN BEWUSSTSEINSWEG

Die spirituelle Szene verändert sich. Immer wieder, wie das Leben selbst, ist auch hier alles im Fluss, mit immer neuen Tops und Downs. Als ein Beobachter dieser Welt seit Jahrzehnten ist es mir stets eine Freude, diese Entwicklungen wahrzunehmen, mich von ihnen berühren zu lassen, darüber zu sprechen und zu schreiben. Bei all meinen Medienerzeugnissen, vor allem natürlich den MYSTICA-Interviews¹, versuche ich zu erspüren, was der Zeitgeist sagt, worüber gesprochen werden will.

Das Originelle an meiner Arbeit ist sicherlich die Tatsache, dass ich sehr unterschiedliche Menschen im Studio habe, mit denen ich jeweils tief in ihre Welt, in ihr Wissen eintauche. Natürlich lade ich sie nur ein, wenn ich ihre Botschaft als authentisch und selbst erlebt empfinde und wenn ich das Gefühl habe, dass ihr Wissen uns auch im konkreten Leben weiterhilft. So erlebe ich Hunderte Wege zu Gott und viele unterschiedliche Sichtweisen. In einem stimmen aber fast alle überein: dass Meditation eine gute Sache ist und es sich lohnt, den Weg der Selbsterkenntnis zu gehen.

Und dennoch finde ich es manchmal erstaunlich und fast schon belustigend, wie doch manche einzelnen Mitglieder einer bestimmten spirituellen Weltanschauung oder Gruppe sehr wenig von den anderen wissen oder halten. Für mich sind all diese Facetten und Sichtweisen Teile der einen Wahrheit, die sich eh nicht mit Worten beschreiben lässt, und so kann jeder Einzelne nur für sich herausfinden, welche der Wege oder Angebote für ihn selbst eine gewisse Relevanz haben und welche nicht.

Es gibt Menschen, die sich viel mit Erwachen und Erleuchtung beschäftigen. Sie verfügen über tiefes Wissen um das Erwachen im Sein. Aus ihrer Sicht ist Medialität aber schlicht nicht interessant, nicht greifbar, oft ein Irrweg, auf jeden Fall für den Bewusstseinsweg nicht nötig. Sogar der Gedanke der Wiedergeburt wird von manchen Vertretern nicht großartig beleuchtet. Auf der anderen Seite hatte ich viele medial begabte Gäste bei mir. Für diese ist Reinkarnation völlig klar, aber Erwachen oder Erleuchtung spielt für sie keine große Rolle.

Ausnahmen gibt es: Der schon erwähnte Andy Schwab ist eines der bekanntesten Jenseitsmedien (er hatte laut eigenen Angaben mit sage und schreibe 30 000 Verstorbenen Kontakt) und zugleich ein profunder spiritueller Lehrer, der tiefe Erwachenserfahrungen erlebt hat und auch hier sein Wissen weitergibt. Er ist in beiden Welten zu Hause.

Ich bewege mich inmitten all dieser und vieler weiterer Themen. Manchmal mit der eigenen Sehnsucht nach tieferem Erwachen, zwischendurch voller Fragen, fasziniert von medialen Geschichten und dann wieder froh um diese Freiheit, die es mir erlaubt, durch all die Themen zu fliegen: mir viele andere Interviews anzusehen, Bücher zu lesen, auf Kongressen Kontakte zu knüpfen und Menschen zusammenzuführen.

Da bin ich nun und weiß, dass ich nichts weiß. Dieses Anfängerbewusstsein scheint mir wichtig und eine erste klare Empfehlung für den Bewusstseinsweg zu sein: bereit zu sein, stets zu lernen.

Eigentlich bin ich wie gesagt der Meinung, die Evolution geht ohnehin voran, wir können uns der Weiterentwicklung auch unserer Seele sicher sein. Diese Ansicht nimmt manchen Stress aus der Selbstoptimierungsschleife. Und doch, so haben es mir Gespräche mit Horst Krohne und anderen bestätigt: Es macht einen Unterschied, wenn wir bereit sind, uns der inneren Wahrheit zu öffnen, Glaubenssätze auf den Prüfstein zu stellen und dem Herzen zu folgen. Ohne dir hier also Druck zu machen: Es lohnt sich dranzubleiben. In Liebe mit dir auf deinem inneren Weg.

Mir ist wie gesagt klar, dass ich nicht der Vielschichtigkeit des menschlichen Geistes gerecht würde, wenn ich dir in diesem Buch einen schrittweisen Erkenntnisweg zeichnen wollte. Ich will also nicht versuchen, dir einen spirituellen Wegweiser anzubieten, die Methode, den Weg, der sich erst mal gut und schlüssig lesen lässt, aber oft wenig mit dem tatsächlichen Leben zu tun hat.

Ich habe großen Respekt vor deinem ureigenen Lebensweg, der ein heiliger, ein einzigartiger ist. Letztlich sind wir alle Liebe – und doch ist jeder von uns eine einzigartige Farbe des Göttlichen. So gibt es acht Milliarden Wege aus dem Göttlichen hin zum Göttlichen.

Wir sind einzigartige Funken und zugleich ein Bewusstsein. Beides ist wunderbar. Dazwischen geschieht das, was wir »Leben« nennen.



Thomas Schmelzer

ist Moderator, Regisseur, Journalist und Autor. Die Überwindung einer Krebserkrankung führte ihn in die Beschäftigung mit ganzheitlicher Spiritualität.

Basierend auf eigenen tiefen Erfahrungen und auf über 1.000 selbst geführten Interviews mit spirituellen Lehrern, Coaches und Heilerinnen vermittelt Thomas Schmelzer seit über 20 Jahren spirituelle Themen in TV und Print, im Internet und live auf der Bühne. Im Zentrum seines Wirkens stehen die Verbindung unterschiedlicher Denkweisen und die Vermittlung hilfreichen Wissens für ein bewusstes, friedvolles Leben. Er ist Gründer und Chefredakteur von MYSTICA.TV, mit 130.000 Fans eines der führenden spirituellen Onlinemagazine im deutschsprachigen Raum. Webseite: www.mystica.tv

Buchtipps

Thomas Schmelzer: Klarheit des Herzens. Ein Reiseführer für deinen Bewusstseinsweg, Ansata 10.2025, Geb. Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 23 Euro, ISBN: 978-3-7787-7586-8



KGSBerlin 11/12-2025



Leben beginnt jetzt

*Was auch immer wir tun und erreichen wollen,
müssen wir doch immer dort anfangen, wo wir
gerade sind:*

*mit der Erde unter unseren Füßen,
dem Himmel über dem Kopf und
indem wir der unmittelbaren, direkten Erfahrung
vertrauen.*

Dein Leben beginnt mit diesem Atemzug aufs neue.

*Wer du bist und wohin der Weg dich führt,
entscheidet sich durch die Qualität der
Aufmerksamkeit, mit der du dem gegenwärtigen*

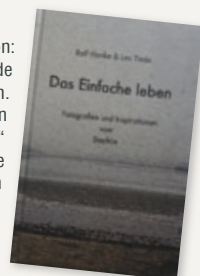
Augenblick begegnest.

*Deine Aufmerksamkeit entscheidet über die Farben des
Tages. Das, worauf sich die Aufmerksamkeit richtet,
wächst – im Guten wie im Schlechten.*

So machtvoll bist du!

Wähle weise.

Verse aus dem Buch von:
Ralf Hanke & Leo Tiede
„Das Einfache leben.
Fotografien und Inspirationen
vom Stechlin“
Verlag Elke Hanke
www.editionherzwege.com
Buch auf Graspapier gedruckt
für 19 Euro





Clara Welten

ANGST

VERSTEHEN UND VERWANDELN

WIE WIR AUS DER LÄHMUNG IN DIE KRAFT FINDEN KÖNNEN

Angst ist ein Thema, das gerade jetzt und wieder sehr unterschiedliche, breite Schichten der Bevölkerung zu betreffen scheint: Sicherheiten brechen weg, die eigene finanzielle Lage wird diffiziler, die Welt ist voller Bedrohungen, Klimathemen sind spürbar und der Ukraine-Krieg ist täglich präsent. Wen würden diese Themen nicht angehen? Und doch ist es unser innerer Umgang damit, unsere eigene erlernbare Fähigkeit, Gefühle anzuschauen, zu wandeln, sie nicht aufzublähen, uns nicht in sie hineinzusetzen, die den Unterschied im Gefühlsleben ausmachen, denn: Angst können wir weder wegdenken noch wegfühlen, wenn sie uns in den Knochen sitzt, ausgelöst durch welche Nachrichten auch immer. Angst können wir nur bearbeiten, ansonsten taucht sie in noch tiefere Gefilde deiner biografischen und Seelenlandschaft ab. Wenn sie dort wohnt, ist sie sehr leicht „anzurühren“ und sie bläht sich auf. Es gilt dabei: Umso tiefer wir ungeliebte Gefühle verdrängen, desto leichter werden sie explosiv. Weshalb? Der innere energetische Druck- und Stressfaktor wächst konstant.

In meinem professionellen und privaten Bereich, als „Psycho-Spirituelle Seelenbegleiterin“ und als Mutter nehme ich sowohl bei jungen sowie älteren Menschen wahr, wie sich die Angst verbreitet, vor Verlust, vor Krieg, vor dem Wegbrechen bekannter und gewohnter Strukturen, vor persönlicher und beruflicher Überforderung, vor Veränderung im Allgemeinen: Wie gerne hätten wir, dass alles so bliebe, wie es bisher war, wie es ist! Wie gerne empfinden wir Sicherheit – allumfassende. Doch Leben ist Wandel. Und dieser Gedanke, dieses Gefühl fällt uns vielleicht gerade *jetzt* schwer, zu denken und zu fühlen, wenn wir weniger Spielraum für alltagstaugliche Anpassungen haben; wenn wir das Gefühl haben, uns nur sehr wenig bis gar nicht bewegen zu können, in unserem Raum, innerlich und äußerlich. Doch sind es nicht immer die Situationen der Not, der Enge, die uns zur Selbstarbeit motivieren, aufrufen?

Angst ist ein individuelles und ein kollektives Phänomen, ist eine Emotion, die vom Einzelnen spürbar ist und in die Gesellschaft transportiert wird. Umgekehrt

kann sie auch aus der Gesellschaft heraus, aus der Politik und den Medien heraus in unser persönliches Leben hineinmanövriert werden und das Grundgefühl der Angst verstärken. Weshalb? Angst kennt jeder Mensch. Jeder von uns hat in seinem Leben diese starke Emotion erlebt. Jeder erinnert sich an dieses Gefühl. Und wenn es von außen stimuliert wird, fällt es wie Regentropfen in einen See, der immer bereits existiert: in dir, in mir.

Diese psychologische Tatsache macht gleichzeitig die Gefahr der Angst deutlich: Gesellschaftlich kann sie einfach missbraucht werden, kann im Alltagsleben allgegenwärtig bemerkbar sein, weil jeder von uns sie in seinem Emotionskörper anwesend trägt – gleich, wann wir Angst das erste Mal in unserer eigenen Biografie empfunden haben.

Unser Emotionskörper kommt also in Schwingung, sobald Angst stimuliert wird: sei es beim Einkaufen, wenn die Preise mal wieder gestiegen sind und wir nicht wissen, wie wir unsere Rechnungen bezahlen sollen; sei es, wenn wir die Tageszeitung in die Hand nehmen und über Kriege in der Welt und über Umweltkatastrophen lesen; sei es, wenn unsere Kinder in der Schule mal wieder den dritten Klassenlehrerwechsel in der Grundschule erfahren. Die alltäglichen Situationen im Alltag sind zurzeit mannigfaltig und geben sich „quasi die Klinke“. Auch flächendeckende Unzufriedenheit führt zur Angst, zunächst bei Individuen, dann im Kollektiv Gesellschaft.

Angst ist zugleich eine der unangenehmsten Emotionen, die der Mensch zu (er)tragen hat. Mit einer roten Farbe kommt sie im Solarplexus einher und schwächt unsere innere Stabilität. Fatal dabei ist: Umso instabiler wir uns fühlen, desto anfälliger werden wir für die Angst, auch eben für kollektiv sich ausweitende.

Wer in der Angst wohnt, wird handlungsunfähig. Wer von der Angst bewohnt wird, dessen/deren Gefühls-haushalt insgesamt wird brüchig und anfällig für eine mannigfaltige Ansammlung sogenannter negativer Emotionen, wie Stress, wie Furcht, wie Unruhe und Unsicherheit. Das schlägt sich auch in der Arbeitswelt nieder: Die Krankschreibungen wegen Burnout haben sich in den letzten 10 Jahren um ein Vielfaches gesteigert, so wie auch seit der *Corona-Zeit* der *Stresslevel* nicht abzuklingen scheint. Wer kennt das Gefühl nicht, dass persönliche oder öffentliche Nachrichten, die wir normalerweise ganz gut in unser Leben integrieren konnten, plötzlich aus einem schlafenden Vulkan aufsteigen, der rote feurige Lava mit sich bringt und als Ascheregen wieder auf die Erde fällt? Erschöpfung.

Authentisches Yoga-Wissen



ISHAN SHIVANAND
Yoga der Unsterblichkeit
Entdecke dein grenzenloses Potential für Gesundheit, wahres Glück und Erfüllung
Die zeitlose Weisheit eines Himalaya-Mönchs
Lotos

304 Seiten, Hardcover | ISBN 978-3-7787-8318-4 | 24,00 € (D)

Er entstammt einer uralten Linie von Yogis und verbrachte die ersten 20 Jahre seines Lebens in einem Kloster im Himalaya: Der indische Mönch Ishan Shivanand präsentiert die bahnbrechenden Praktiken seines Programms »Yoga of Immortals«. Mit wertvollen Übungen und inspirierenden Weisheitsgeschichten weist er den Weg zu Lebensfreude, ganzheitlicher Gesundheit und geistiger Klarheit – und lässt uns innere Potenziale entdecken, von denen wir bisher nicht zu träumen gewagt haben.

L o t o s

Doch wie kommen wir aus einer Lähmung in unsere Kraft? Wie kann es dir gelingen, die Energie der Angst in Schöpferkraft/Schöpferinnenkraft zu verwandeln? Tatsache ist, dass es immer und in jedem Jahrhundert Themen in der Außenwelt gab und gibt, die uns ganz stark betreffen. Und doch gehen Menschen sehr unterschiedlich mit ihnen um. Im besten Falle bewahren wir nicht nur die Ruhe, sondern fühlen auch Gelassenheit, Dankbarkeit und Freude, trotz und mit allem! Wie kommt es?



Es gibt eine Anatomie der Angst, die im Innen beginnt, sich nach außen trägt und vom Außen wiederum auf dich als Individuum trifft: die Wechselwirkung zwischen Individuum und Gesellschaft. Hierin liegt auch die ungeheure Chance der Selbstexploration und -arbeit. Dein Innen und Außen spiegeln sich. Was wir bisher verschoben und verdrängt haben, transferiert sich durch unser Denken, unsere Emotionen und Taten in die uns umgebende Gesellschaft und andersherum treffen Nachrichten auf unser Seelenleben und lösen dort die entsprechende Angst aus – oder auch nicht: Wenn wir einerseits in die Bereitschaft gehen, unsere Gefühle zu bearbeiten, sei es dank Meditation, dank Seelen- oder Körperarbeit, lösen wir innere Triggerpunkte auf. Hierzu bedarf es Mut – den Mut eigene Dämonen, eigene Schatten zu konfrontieren, wenn sie denn auftauchen und an die Oberfläche geschwemmt werden. Und auftauchen tun sie beispielsweise besonders in Zeiten wie diesen, wo sie angefeuert werden. Ich möchte dich aufrufen: Sei dankbar, wenn sich eine bestimmte Angst zeigt, denn dann kannst du dich mit ihr auseinandersetzen! Und wenn sich diese Angst in deinem Inneren zeigen darf und dich berührt, heißt es auch, dass dein ICH, deine Ich-Achse, nun stabil genug ist, sodass du dir die Angst anschauen kannst. Ansonsten würde sie aus der Verdrängung nicht auftauchen. Tiefenpsychologisch wissen wir, dass während dem gesamten Leben deine Themen nach und nach an die Oberfläche kommen, je nachdem wie du dich entwickelst und innere Stabilität erlangst.



Meine Erfahrung mit Angst, erlebt seit frühester Kindheit, ist: Lähmung ist Angst vor der Angst. Wandel ist das Annehmen deiner Angst als ein geliebter Teil in dir, den du wärmen und behüten, umsorgen kannst und möchtest, wie ein kleines Vögelchen, dass die Wärme deiner Hände braucht. Wenn du dich dankbar dafür

fühlst, dass ein neues Thema bei dir anklopft, bereit nun zum Erlösen; wenn du dir selbst mit Liebe begegnen kannst, wohl wissend, dass *alles*, was du erlebt hast und erlebst nur dich, ganz einzigartig als Lernende/Lernenden ausmacht, dann bist du vielleicht sogar froh, weil du weißt, dass es neue Schritte in deiner Selbstentwicklung gibt, die dir bisher verwehrt blieben. Deine Einzigartigkeit ist die Folge all deiner Gefühle und deines Umgangs mit ihnen. So führt Verdrängung zur Schwächung deines Energiehaushaltes, der tiefe Wunsch nach Aufklärung und Annahme zur Energiegewinnung, zu Kraft und zum kreativen Umgang mit Leben.

Im Buddhismus sprechen wir von *Bodhisattva*, von dem Weg der Vervollkommnung. Dieser beginnt weder weise noch göttlich oder erlöst. Er beherbergt den Wunsch nach Weiterentwicklung – stetig, langsam oder schnell, ruhig oder kraftvoll – je nachdem, was die Phase deines Lebens gerade braucht. Schwierige Zeiten wie diese beherbergen also gerade die Chance deiner Selbstentwicklung, denn Themen, vor denen du blind gestanden hast, öffnen sich in Farbe, wie schwarz-weiß-Fotografien, die du belichtest. Für dich kann es heißen: Es ist nun die Zeit gekommen, endlich an alte Verletzungen und Wunden ranzukommen und dich selbst zu ermächtigen: Ich sehe. Ich möchte. Ich konfrontiere und ich gehe weiter. Ich lebe. Dank sei: Ich bin – ganz.



Auf meinem YouTube-Kanal findest du angelehnt an diesen Artikel eine praktische Anleitung, die dich ganz konkret unterstützen kann: Deine Gefühle wahrnehmen, kennen und „er-lösen“.

Clara Welten verbindet in ihrem deutsch-französischen „Welten-Institut für Tiefenpsychologie und Spiritualität“ Psychotherapie als „Psycho-spirituelle Seelenbegleitung“, Philosophie und spirituelle Praxis. Sie studierte bei Jürgen Habermas /Frankfurt/M.), Jacques Derrida, Julia Kristeva sowie Luce Irigaray (Paris) und arbeitet heute als Psycho-Spirituelle Seelenbegleiterin, Ausbilderin, Dozentin, Podcasterin und Autorin in Berlin, München und Genf. https://de.wikipedia.org/wiki/Clara_Welten

Karin Karina Gerlach

DER STERN VON BETHLEHEM

DAS GEHEIMNISVOLLE LICHT IN DER DUNKELHEIT

Der symbolische Charakter der christlichen Weihnachtsgeschichte

Ein Bericht aus dem erwachten Licht-Bewusstsein



„Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in dir, du bleibst doch ewiglich verloren.“ (Angelus Silesius/Mystiker)

DER STERN VON BETHLEHEM. WEIHNACHTSSTERN. STERN DER WEISEN.

Das astronomische Rätsel einer ungewöhnlichen Lichterscheinung am dunklen Himmel offenbart sich im Bewusstsein durch den Prozess der Anerkennung der universellen Spiegelung. Spiegel bedeutet Umkehr zu sich selbst: Außen ist dasselbe wie innen. Oben ist dasselbe wie unten. Wesentlicher Bestandteil dieser geheimnisvollen Umkehr ist die Betrachtung von schmerzlichen Angst-Gedanken aus der umgekehrten Perspektive. In diesem heilsamen, lichtvollen Moment der vollendeten Umkehr geschieht geistiges Erwachen.

Das Licht der Wahrheit verdrängt die Dunkelheit der Angst im jeweiligen Menschen. Hier und jetzt offenbart sich die heilige Weihnachtsgeschichte der Geburt von Jesus Christus in Bethlehem als eine Lichter-Kette von Symbolen. Symbole sind nicht wahr. Symbole sind weder körperliche Personen noch Ereignisse. Sie weisen auf die Wahrheit des EinsSeins hin. Wird der symbolische Hinweis auf die Umkehr zu sich selbst beachtet, ist der körperliche Mensch hier und jetzt in Liebe geboren. In der Wahrheit des EinsSeins, das Liebe ist, ist alles, was innen und außen existiert, vom geistigen Licht durchdrungen. Liebe ist die göttliche Kraft des vollkommenen Bewusstseins, was alle Angst-Gedanken vertreibt. Wenn sich der Schleier der Dunkelheit der Angst des unbewussten Menschen lüftet, ist Frieden in der Welt. Körper, der Heilige Geist der Liebe, Licht und Wahrheit ist EINS.

DREI HEILIGE KÖNIGE AUF DEM WEG DES LICHTS?

Das unerklärliche, mystische Licht am Himmel, das in der tiefsten Dunkelheit erscheint, ist Spiegel der Geburt der Liebe auf der Erde. Im Spiegel dieses Gewahrseins erzählt der vom Heiligen Geist getrennte Körper-Ich-Verstand die Geschichte von drei Königen, die sich auf dem Weg des Lichts befinden. Jeder Einzelne verkörpert dasselbe heilige Wesen des geistigen Lichts. Als Geburts-Geschenk tragen die Weisen aus dem Morgenland Gold, Myrrhe und Weihrauch bei sich. Jedes einzelne Geschenk verkörpert dasselbe EINE: Es ist das heilige Wesen des geistigen Lichts als die Verkörperung der vollkommenen Liebe auf der Erde. Gold ist das Symbol der Vollkommenheit des Seins, das ich in Wahrheit bin. EINS. Der vom EinsSein abgespaltene Ich-Verstand des körperlich denkenden Menschen ist von seinem angstbesetzten, unheiligen Glauben getrennt zu sein erlöst. Körper und Geist sind in EINS gekehrt. Das ist ein mystisches Gewahrsein. Es ist Heilung von der Angst. Myrrhe offenbart sich als der körperliche Spiegel der Heilkraft, die sich in der Umkehr und damit in der Anwesenheit der Liebe verbirgt. Das Körper-Ich, das durch die angenommene Trennung schmerzlich durch Angst „entzündet“ ist, ist durch die Anerkennung der Spiegelung auf dem Weg des Lichts und damit auf dem Weg der Heilung. Heilung geschieht, indem durch die Umkehrung eines jeden verletzenden Gedankens das Licht der Wahrheit angezündet wird. Es erwacht die geistige Klarheit, dass ich EINS bin. Weihrauch offenbart sich als der körperliche Spiegel der geistigen Klarheit, dass die Trennung eine Illusion ist. Durch die mysteriöse Heilung von der angenommenen Trennung „Ich, der Körper“ bin ich bewusst in beziehungsweise als das EINE Wesen der Liebe geboren.

DAS GEHEIMNIS DER „HEILIGEN DREI-EINIGKEIT“

Durch die Anerkennung der Spiegelung befindet sich die getrennte Ich-Person auf dem Weg zum inneren Licht. Es ist der Königsweg des geistigen Erwachens. Das ist im Einklang mit dem Heilungs-Weg des „Ellam Ondre“ – Alles ist eins. Er beginnt mit der Anerkennung der Projektion außen (das „Eine, Einzelne, Getrennte“) und der Umkehr nach innen (das „Zweite“). In diesem Fall realisiert sich das „Dritte“ als das EINE Ganze, das die Vollkommenheit des Bewusstseins ist. Es ist die ultimative Verwirklichung des unsterblichen geistigen Lichts auf der Erde. In diesem heiligen Fall des Friedens offenbart sich das Außergewöhnliche: Die körperliche Person ist in seinem Gewahrsein verschwunden. Perfektes EinsSein ist liebevolles Gewahrsein.

Dieser Ich-lose Zustand der Vollkommenheit ist voller Magie. Es ist ein mystischer Zustand. Das mystische Gewahrsein ist kein kollektives Geschehen. Es geschieht im Einzelfall der bewussten „An-Erkennung“ der Projektion. In diesem Gewahrsein ist die Welt mit Frieden gesegnet. Wie das im Einzelfall aussieht, kann niemand wissen, weil es niemanden gibt, der irgendetwas wissen kann.

Das christliche Konzept der heiligen Dreieinigkeit „Vater, Sohn und Heiliger Geist“ ist im verwirklichten Bewusstsein EINS. Der „Sohn“ der göttlichen Liebe ist der körperliche Mensch, der in der Trennung vom absoluten Geist spontan männlich und weiblich erscheint. In der Selbst-Verwirklichung der göttlichen Liebe verkörpert er oder sie vollkommene sexuelle Neutralität. Der heilige „Sohn“ ist androgyn, asexuell. Er verkörpert das reine, unschuldige Christus-Herz. Es erwacht zur richtigen Zeit am richtigen Ort. In diesem heiligen Fall „Bethlehem“ sind Körper, Geist und Seele EINS im Bewusstsein.

DIE DUNKELHEIT DER ANGST UND DAS MORGENLAND

Der Ich-Mensch, der sich nicht im anderen erkennt, ist der unbewusst körperlich denkende Mensch. Unbewusst in der Trennung steckengeblieben, hat er vergessen, wer er in Wahrheit ist. In dieser Selbst-Vergessenheit ist er „un-heil“, unvollkommen. Das produziert automatisch den angstbesetzten menschlichen Grund-Glaubenssatz: „Mir fehlt etwas“ und gleichzeitig die Suche nach Heilung, Glück, Erfüllung und Frieden. Doch es gibt nur eine einzige Krankheit und das ist das fehlende geistige Gewahrsein, das Vollkommenheit ist. Als ein körperlicher Mensch bin Ich ein sexuelles Wesen. Das ist die dem Menschen zu Grunde liegende geistige Umnachtung. Automatisch triebhaft schlafen wir miteinander. Zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang ist das ein Leben in der Dunkelheit des Seins in chronischer Todesangst die Erfüllung zu verfehlen. Wenn der Mensch nicht weiß, dass er in Wahrheit die Verkörperung/Spiegel des helllichten Geistes auf der Erde ist, weiß er nicht, was er tut. Indem das geistige Gewahrsein fehlt, leidet er an seiner Angst und damit an Schuld, Schuldzuweisung und Scham. Er weiß nicht, dass Angst, Schuld und Scham auf die Lüge: „Ich bin getrennt, ein Körper“ oder „Ich habe einen Körper“ hinweist. Die geistige Verwirrung im Sein, die sich im Tun widerspiegelt, hat stets dieselben schmerzlichen Konsequenzen. Es ist der ewige Zweifel, denn die Trennung erzeugt spontan sowohl ein Feindbild als auch ein Bild der Sehnsucht. So geschehen in der Fortsetzung des Zweifels ewig automatisch schmerzliche Konflikte bis hin zu kriegerischen

Auseinandersetzungen zwischen Partnern, Parteien und Religionen. Der sich stets rund um den Globus wiederholende Krieg spiegelt das unbewusste Leben in der Dunkelheit, das Todesangst ist. Doch es gibt Hoffnung. Die bewusste Umkehrung von trennenden Angst-Gedanken belichtet den Ich-Verstand. In diesem vollendeten heiligen Fall mystischen Gewahrseins bin ich als „Sterndeuter“ aus dem symbolischen Morgenland durch die aufgehende „Sonne“ bei mir selbst als das vollkommene und daher geistige Wesen angekommen. Es ist die Lösung aus der Dunkelheit des Angst-Verstandes und gleichzeitig die Ankunft des Heiligen Geistes der Liebe im jeweiligen Menschen. Es ist die Vereinigung von Körper und Geist. Das ist der heilige Ort „Bethlehem“. Er befindet sich im Inneren eines jeden Menschen. An diesem wunderbaren Ort ist Weisheit, Licht-Bewusstsein, geistige Klarheit, Frieden und Unsterblichkeit in EINS gekehrt. Weihnacht ist immer jetzt. Das höchste Geschenk ist die ungetrübte, unschuldige Lebensfreude, die der Frieden in sich selbst mit sich bringt.

AM ANFANG SIND DIE SCHWERKRAFT UND DAS LICHT

Angekommen im Licht der Wahrheit offenbart sich, dass jedes instabile und daher scheinbare physische Wesen der Schwerkraft der Trennungs-Angst unterworfen ist und dass das kollektive unbeständige Körper-Ich unbewusst physisches Licht aussendet. Das physische Licht, das von außen die Augen trifft, er-scheint automatisch im Wechsel von Sonnenaufgang (Tag) und Sonnenuntergang (Nacht) auf der Erde. Ist der Angst-Verstand belichtet, offenbart sich durch geistige Klarheit, dass die schwere Energie aller Angst-Gedanken ein unbewusstes Spiegelbild seiner vollkommen geistigen Kraft ist. Es ist die Welt. Als Spiegel kann sie nicht untergehen. Die Welt ist die Dunkelheit, die das ewig existierende geistige Licht enthält.

DAS SCHWARZE LOCH IM UNIVERSUM – DIE HAWKING-STRAHLUNG

In der Verwirklichung des geistigen Gewahrseins offenbart sich, was Wissenschaftler, die Licht und Dunkelheit in der äußeren Welt untersuchen, herausgefunden haben: „Wahrscheinlich leben wir in einem schwarzen Loch.“ Ja. Es ist das schwarze Loch der kollektiven Angst. Durch die angenommene Trennung, der schweren Kraft der Körperfixierung und der gleichzeitig wirkenden Umkehr projiziert es sich als das schwarze Loch im Universum, das durch seine immense Gravitation scheinbar alles, auch das Licht, verschlingt. Doch das, was von geistiger Natur ist, ist ewig. Es kann nicht untergehen. Und so besitzt das

schwarze Loch im Universum einen Strahlenkranz. Es wird die Hawking Strahlung genannt. Das schwarze Loch mit dem Strahlenkranz ist die spontane Reflexion des schwarzen, unbewussten, kollektiven Körper-Ichs. Wie jedes andere dunkle Wesen gibt es Strahlung ab. Die Schwerkraft des Körperlichen kann die Welt nicht zerstören. Die Welt ist ewiger Spiegel seiner ewigen „An-Wesenheit“.

DIE STERNDREUTER – TRENNUNG VON UNTEN UND OBEN

Der astrologisch denkende Verstand, der weg von sich SELBST in die Sterne guckt, stellt gleichzeitig eine gedankliche Verbindung her zwischen den körperlichen Wesen und ihrer Lebensläufe auf der Erde und den Sternen-Konstellationen und der Bewegung der Sterne. Indem der selbst rätselhafte Ich-Verstand versucht, Rätsel in der äußeren Welt durch Deutungen zu lösen, stellt er verblüffende Zusammenhänge zwischen unten und oben her. Doch die Spiegelung kann der menschliche Verstand nicht erkennen. Das ist, weil der Mensch durch die angenommene Trennung den Anfang des Lichts in sich selbst nicht erkennt. Die Erlösung von der stets Angst-besetzten Trennung geschieht durch die Umkehr ins Bewusstsein durch den Licht-Prozess der „An-Erkennung“ der Spiegelung.

DAS STERNZEICHEN MIT DEM SCHWEIF

Ist der alles trennende Ich-Verstand durch das Bewusstsein der Umkehr belichtet, ist der als Körper geborene Mensch vom Licht-Bewusstsein der Liebe gesegnet. Der Körper, der im Spiegel „oben“ einen Schweif von Angst-Gedanken hinter sich herzieht, offenbart sich in sich selbst als ein Licht-Stern mit einem Lichter-Schweif. Wo Körper in Auflösung sind verbreitet sich substantieller Nebel als Spiegel ewiger Bewegung auf der Erde, was sich im Universum im Schweif der Kometen oder in der Milchstraße widerspiegelt. Wo unbeständige Körper in der Nähe des Licht-Bewusstseins in Auflösung sind, bewegen sich Licht-Teilchen. Hier und jetzt beginnt die geistige Intelligenz des Friedens im jeweiligen Menschen als Liebe wirksam zu werden. Wo Angst überwiegt, ist Frieden nicht möglich. Menschen, involviert in der Angst-Identität schweifen von der Wahrheit des Seins ab. Sie feiern die heilige Geschichte der Geburt der Liebe im Zeichen des Weihnachtssterns ohne das Zeichen, das auf sich selbst hinweist, zu erkennen. Sie begnügen sich mit der Hoffnung, dass der Erlöser unter uns ist. Doch hier und jetzt ist der Ort, wo das helle, geistige Licht der Liebe erwachen kann. Bist du dieser geheimnisvolle Ort oder schweifst du stets ins Körperliche ab?

VOM MORGENLAND NACH BETHLEHEM?

Die beschwerliche symbolische Reise vom Morgenland nach Bethlehem ist die Reise nach innen. Es ist Spiegel der Reise auf dem Lichtstrahl der Erleuchtung im Sein. Es ist die Überwindung der schwerwiegenden Körper-Identität, die zum Tod verurteilt ist. In diesem heilsamen Fall der Überwindung der Angst steigt das Ewigkeits-Bewusstsein aus der Dunkelheit des KörperSeins auf. Das symbolische Morgenland und das symbolische Bethlehem sind derselbe Ort im Inneren eines jeden Menschen. Es ist dieselbe heilige Zeit des Jetzt-Bewusstseins, in dem Liebe erwachen kann. Dieser geheimnisvolle Ort ist der Spiegel der Geburt des Herzens, das Liebe ist. Hier und jetzt ist das die Vereinigung des symbolischen Sonnenaufgangs als der „Osten“ mit dem symbolischen Untergang der körperlichen Geburt und dem daran gekoppelten To-deskampf des Überlebens, in dem sich die „westliche“ Gier versteckt.

HOFFNUNG AUF ERLÖSUNG? – DIE INKARNATION DES ERLÖSERS

Die Befreiung von der Lüge der Trennung und damit vom Tod geschieht durch die Umkehr. Es ist die Lösung von der Lüge „ICH“ und damit von Schuld und Schuldzuweisung. Es ist die Befreiung von der unbewussten, Angst-besetzten Triebhaftigkeit nach was auch immer. In diesem begnadeten Moment ist der jeweilige körperliche Mensch in die Unsterblichkeit des Bewusstseins eingegangen. Das Bewusstsein hat den Körper verlassen und ICH BIN immer noch hier. Die Inkarnation des Erlösers, der die Umkehr ist, ist immer jetzt. Als körperlicher Mensch ist er stets unter uns. Gemäß dem göttlichen Willen geschieht Erlösung vom KörperSein zur richtigen Zeit am richtigen Ort auf der Erde im auserwählten Menschen. Der Messias als der Wanderprediger Jesus Christus ist das Bewusstsein. Es ist, tief verborgen, in jedem Menschen vorhanden. Der Avatar des Hinduismus ist das durch die Umkehr erwachende Bewusstsein. Als scheinbar körperlicher Mensch ist er stets unter uns. Der Mahdi des Islam ist das erwachende Bewusstsein. Als scheinbar körperlicher Mensch ist er stets unter uns. Der Erlöser im Buddhismus trägt den Namen Maitreya. Als scheinbar körperlicher Mensch ist er stets unter uns. Es ist das Bewusstsein. Bewusstsein ist als eine scheinbar körperliche Person inkarniert und es löst sich durch das mathematisch perfekte Gesetz der wirksamen Umkehr. Der Erlöser ist keine privilegierte Person. Es ist nicht persönlich, wenn Bewusstsein erwacht oder nicht. Der neue Einstein, auf den Wissenschaftler warten, der alle offenen Fragen in den Relativitäts- und Quantentheorien und die offene Frage zum Urknall beantworten kann, ist

das Bewusstsein. ES IST immer hier. Es ist DAS Herz. Offene Fragen können nur im Herzen der Wahrheit des Bewusstseins beantwortet werden. Der Ich-Verstand kann die Wahrheit nicht finden. Er ist die Dunkelheit. Lüge.

RELIGIÖSER GLAUBE UND HOFFNUNG

Der in der Dunkelheit der Angst lebende, körperlich denkende Mensch ist durch die unbewusste Abspaltung des vollkommenen göttlichen Geistes verwirrt und unsicher. Das produziert spontan sowohl ein Bild der Sehnsucht nach dem Göttlichen, Hoffnung, als auch den Zweifel ihrer Erfüllung. Der ursächliche Glaube an die Trennung ist der Anfang des religiösen Glaubens, dem der Zweifel stets innewohnt. Involviert in der Dunkelheit des Körper-Seins sind Glaubens-Kriege automatischer Bestandteil der Zerstrittenheit. Es werden blutige Kriege im Namen Gottes geführt. Erwacht der Heilige Geist der Wahrheit, GOTT im Menschen, ist die LIEBE geboren. In diesem heiligen Fall segnet das Licht des Friedens die Welt. Glaube, Hoffnung und Gott sind von der Intelligenz des Licht-Bewusstseins als Konzepte durchschaut, die keine Erfüllung bringen können. Der menschliche Körper selbst ist der heilige Ort, wo die Wahrheit des göttlichen Seins erwachen kann. Das heilige Wesen des Lichts ist als Liebe geboren.

HEILIGABEND ALS DER GLAUBE AN ERLÖSUNG

Der in Glaube, Hoffnung und Gott unbewusst verstrickte Mensch schmückt in der christlichen Tradition am Heiligabend den Weihnachtsbaum mit der Lichterkette. Im Spiegel des existierenden inneren Lichts werden außen Lichterkerzen angezündet, die den weihnachtlichen Raum schmücken und erhellen. Der Glaube an einen Erlöser außerhalb von sich selbst schürt in der Dunkelheit die Hoffnung auf Frieden. Dieses wundervolle Ritual soll die Zeit der Dunkelheit der Angst vertreiben. Dem in Gedanken schlafenden Menschen ist die Zeit des Schlafes gegeben, in dem er vom weihnachtlichen Licht der Liebe träumt bis er aufwacht. Doch im Traum bleibt die Erfüllung aus. Der Glaube selbst ist hoffnungslos, wenn das Herz nicht selbst voller Liebe ist. Der Glaube erlöst den Menschen nicht aus seiner geistigen Umnachtung der Angst-Gedanken.

DAS ENDE DES GLAUBENS – DIE LICHTVOLLE SCHÖNHEIT DER ILLUSION

Das Ende des Glaubens, dass Ich eine getrennte, körperliche Person bin, ist der Anfang der Liebe, die ICH BIN. Es offenbart sich das Jetzt-Bewusstsein der Ichlosigkeit, in dem sich alle vergangenen Traumata durch geistige Klarheit auflösen.

Die Dunkelheit des Ich-Verstandes, die durch die Trennung und die unbewusste Anwesenheit des Geistes sowohl Schmerz, Depression, Panik-Attacken, Wutausbrüche, Krieg als auch Sehnsüchte und Hoffnungen produziert, ist durch liebevolles geistiges Gewahrsein belichtet. Ja, wo die Angst im Licht der Wahrheit verschwunden ist, offenbart sich die äußere Welt als die lichtvolle Schönheit einer Illusion. Den schmerzlichen Glauben als der Ur-Schrei ICH kann der Körper-Ich-Verstand nicht erkennen, weil er selbst der Ur-Glaube ist.

DUNKELHEIT UND LICHT – SCHLAFEN UND ERWACHEN. DER URKNALL UND SEIN TAKT

In diesem heiligen Fall der Ich-losigkeit BIN ICH bewusst hier. Das Körperliche offenbart sich als der im bzw. als Mensch schlafende Geist. Es ist der Urknall als der Glaube, dass ich „Getrennt-Körper“ bin. In diesem schmerzlichen Fall des unbewussten Glaubens schläft der ewig existierende vollkommene Geist den „Dornröschen-Schlaf“ im bzw. als Körper-Ich. Der schmerzliche „Nadelstich“ „Ich“ ist der Fall in die Dunkelheit. Das geistige Licht ist aus. Der lichte Geist schläft gleichzeitig in allen tierischen und pflanzlichen Wesen, im bzw. als Licht. Er schläft in der Erde und in allen dunklen und hellen Himmelskörpern und in dem geheimnisvollen schwarzen Loch im Universum und in der Leere. Die körperlichen Sinnesorgane können ihn nicht wahrnehmen. Dem Körper-Ich-Verstand ist er nicht zugänglich, denn dieser ist die Dunkelheit. Die Dunkelheit kann das geistige Licht nicht erkennen. Indem in der Dunkelheit des Körper-Seins durch die spontane Übertragung der Körper-Identität selbst automatisch körperliche Geburten und Sterben hin zum Licht-Bewusstsein geschehen, projizieren die körperlichen Sinnesorgane permanent, in diesem einen Moment der Ewigkeit, eine physische Manifestation der Schöpfung. Als der fortwährende Urknall ist es sein geheimnisvoller Takt, in dem sich das ewige Leben spiegelt. Es ist der ewige Anfang von Raum und Zeit, wo geräuschvolle Bewegungen stattfinden. Es ist der von selbst geschehene geräuschvolle Wechsel als der Urknall und die gleichzeitig stattfindende Umkehr. Jedes Geräusch im hörbaren und nicht-hörbaren Bereich ist ein Echo als die Wiederholung des Urknalls und seiner spontanen Auflösung. Jedes sichtbare und unsichtbare Objekt in der Welt strahlt als Zeichen seiner Auflösung Licht ab. Es ist ein Spiegel des in der Schöpfung ewig wirksamen lichtvollen Geistes. Jede körperliche Berührung spiegelt den Kontakt des Bewusstseins im Körper. Ohne die Berührung zu bewerten, ist es stets liebevolles Gewahrsein.

Es ist der mystische „Kon-Takt“ der scheinbar äußeren Natur, die den Körper über alle Sinnesorgane berührt und durchdringt. Das mystische Wesen, Das ICH BIN, ist nicht körperlich. Es ist LIEBE.

*Wo Liebe ist,
handelt die Intelligenz des Herzens.
Es ist die ICH-lose Bewegung
des Bewusstseins,
„... bis in alle Ewigkeit,
Amen.“*

Karin Karina Gerlach -Mayakarina- ist Physikerin, Mystikerin. Spirituelle Lehrerin seit 2002. Sie ist Gründerin der „Geistreich Bewusstseinsschule“. Infos unter www.geistreich-sein.de. Sie veröffentlicht: „Heilige Verse und heilige Texte, die dem Erwachen dienen“ unter www.umkehrkurs.de

ANGEBOTE

SIBIRISCHER SCHAMANISMUS – Liudmilla OYUN in BERLIN

Ein praxisorientiertes Wochenende zum sibirischen Schamanismus.

Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit der Trommel: Rhythmus als Werkzeug, um Energie zu spüren, Blockaden zu lösen und Aufmerksamkeit zu bündeln.

Praktische Übungen orientieren sich an den vier Himmelsrichtungen. Ergänzt wird das Programm durch Informationen zum Schamanismus und die Bedeutung von Ritualen.

Vortrag: Fr. 5.12., 19 Uhr, 15-20 Euro

Seminar: Sa.-So., 6.-7.12., 230 Euro
Frühbucher 210 Euro

Info: Petra 0173-9562041, hinzepetra@web.de,
www.petra-hinze.de

Weitere Termine:

21.-23.11. Ahnenseminar;

28.12.-01.01. Silvester-Retreat bei Berlin;

ab März Ausbildung Schamanismus & mtl. Frauenkreis





Himmliche

November/Dezember 2025

Allgemeine Trends

Der Blick in die Weite wird zum Blick zurück. Die Vergänglichkeit unserer Gefühlswelten kann sowohl heilsam als auch schmerzlich sein (Krebs-Jupiter stationär rückläufig am 11. Nov, Trigon Fische-Saturn am 15. Nov.). Was spendet uns Trost, wenn wir vom Leben enttäuscht werden? Solange wir fortwährend Jammern und Klammern, bleiben wir in der Tyrannei unseres inneren Kindes gefangen. Was wir in der Ferne suchen, finden wir in uns selbst und nirgendwo anders.

Das Liegegebliebene und Unerledigte macht uns Druck (Saturn stationär direktläufig ab 28. Nov., Skorpion-Merkur ebenfalls ab 29. Nov.). Manches lässt sich noch schnell nachholen, doch größere Versäumnisse werden Konsequenzen haben. Wer daran Schuld trägt, danach wird kräftig gefahndet. Mit etwas Glück können wir gerade noch entweichen. Oder wir sind reif genug, uns unserer Verantwortung zu stellen.

Spirits

Nicht mehr lange, dann haben wir ausgeträumt (Fische-Neptun stationär direktläufig ab 10. Dez.). Ein letztes Mal noch tief ein- und abtauchen, in welche Blasen auch immer. Wir entgrenzen uns durch Unermessliches. So viel Rausch muss sein.

Psyche

Wir haben uns selbst nicht im Griff – das ist gerade unser Hauptproblem. Davon auszugehen, dass unsere Mitmenschen auch recht haben könnten, würde uns viel Ärger und Streit ersparen. Zumindest theoretisch (rückläufiger Schütze-Merkur Konjunktion Mars am 13. Nov.). Wenn wir alle der Meinung sind, es besser zu wissen, wer hört dann noch auf wen?

Kommunikation

Gott würfelt bekanntlich nicht, vielleicht, weil er das Ergebnis bereits im Voraus kennt (Skorpion-Merkur am Lilith-Pol, Trigon Krebs-Jupiter und Fische-Saturn am 6./7. Dez.). Was uns innerlich aufwühlt, ist nicht auf Anhieb ersichtlich. Es gibt Dinge, die jetzt ausgesprochen werden müssen, koste es, was es wolle.

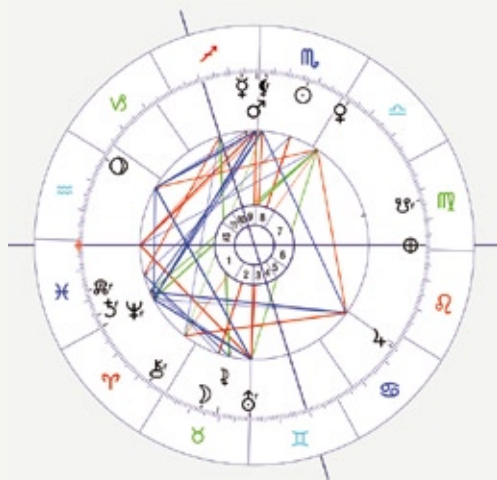


Abb. Vollmond in Stier (5.11.): Andocken, abdocken, so ist der Lauf des Lebens.

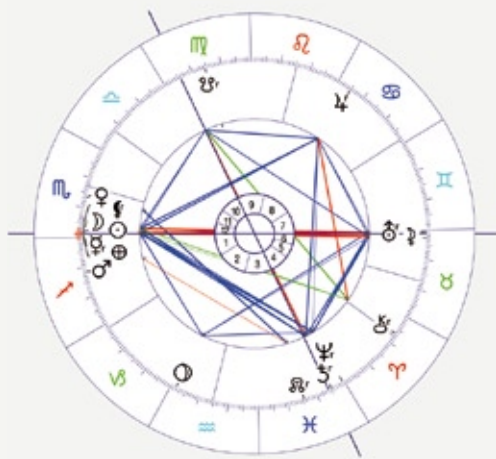


Abb. Neumond in Skorpion, Opposition Uranus (20.11.): Nun zeigt sich, was auf dem Spiel steht und welche Verluste uns drohen.

Konstellationen

von Markus Jehle

Wenn es nur nicht so gefährlich wäre, über unsere Gefühle zu reden. Solange wir keinen fixen Vorstellungen erliegen, können wir zur Wahrheit finden, auch über uns selbst – möglicherweise ungewollt.

Mit den Wechselfällen des Lebens zurechtzukommen, bedarf der Gabe, die Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven wahrzunehmen (Skorpion-Merkur Opposition Stier-Uranus am 19. Nov. und 10. Dez.). Auch das Gegenteil dessen, was wir für wahr halten, kann zutreffend sein.

Was zu tun ist

Es mit unserem Idealismus zu weit zu treiben, wird mit Fehlschlägen und Misserfolgen „belohnt“ (Schütze-Mars Quadrat Fische-Saturn und -Neptun am 9./14. Dez.). Wo wir uns und anderen etwas vorgemacht haben, werden wir nun mit den Folgen konfrontiert. Die blauen Wunder sind leider nicht die Besten.

Unsere Kraft wächst am Widerstand. Das könnte in Masochismus münden, muss aber nicht (Mars in Steinbock ab 15. Dez.). Uns in ausweglose Situationen zu verbeißen, ist kein Ausdruck von Willenskraft. Wir erreichen mehr, indem wir unsere Kräfte bündeln und uns auf das konzentrieren, was getan werden muss. Alles andere ist verzichtbar.

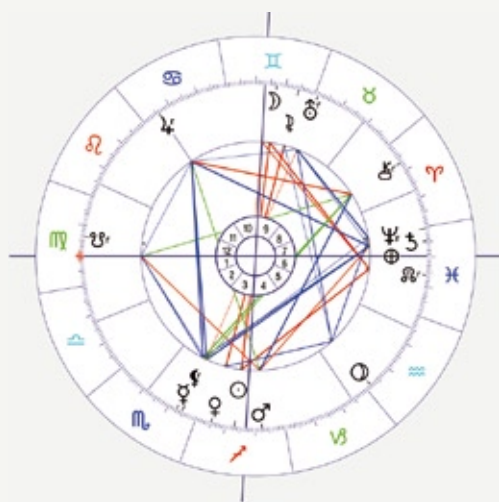


Abb. Vollmond in Zwillinge (5.12.): Wer keine Gewissheiten kennt, stellt sich die falschen Fragen. Zweifel sollten in Erkenntnis münden und nicht in Verzweiflung enden.

Lust und Liebe

Wer seine Gefühle im Griff hat, macht sich verdächtig. Das Attraktive an uns ist das, was wir zu verbergen haben (Skorpion-Venus Konjunktion rückläufiger Merkur am 25. Nov.). Ohne Geheimnisse verliert die Liebe ihren Reiz. Mehr darüber zu verraten, wäre leichtsinnig.

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.

adventorial

Astrologie Zentrum Berlin

- Astrologie-Ausbildung für Einsteiger, Fortgeschrittene und angehende Profis
- Neue Kurse ab 2026
- Live-Unterricht in Präsenz und Online mit Dipl. Psych.

Markus Jehle und erfahrenen Lehrkräften
Information: www.astrologie-zentrum-berlin.de
Tel. 0170 3850061 tagstüber

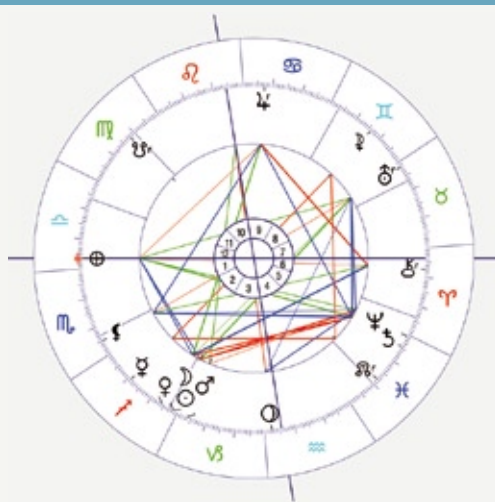


Abb. Neumond in Schütze (20.12.), Quadrat Fische-Saturn und -Neptun: Hoch hinauszuwollen ist selten klug.

www.astrologie-zentrum-berlin.de

TAG DER OFFENEN TÜR RECONNECTIVE HEALING® NACH DR. ERIC PEARL – VORTRAG MIT DOROTHÉE HAUCK



Reconnective Healing® ermöglicht uns den Zugang zum Quantenfeld. Bewusstseinsfeld. Informationsfeld. In diesem Feld aus Frequenzen ist Energie, Licht und Information enthalten. Und darauf können wir zugreifen und haben die Möglichkeit, ad hoc in eine Ebene des Gleichgewichts zurückzukehren und inneren emotionalen Frieden, geistige Klarheit und körperliches Wohlbefinden und Heilungen zu erlangen.

Reconnective Healing® ist eine Form der Energieheilung, und es gleicht unser System wieder aus. Es zentriert uns und lässt uns spirituell wachsen.

Sonntag 23.11.2025 von 15 -18 Uhr / Vortrag 15 Uhr.
Im Anschluss gibt es Raum für kurze Heilerfahrungen.

Infostunde: Montag 08.12.2025 um 20 Uhr

Ort: Praxis „Jetzt & Hier“, Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte

Info & Anmeldung: 0179 490 23 13
www.reconnect-berlin.com



MASSAGE-AUSBILDUNG IN BERLIN UND AUF KORFU

Akademie für Wellness und Prävention

*Seit über 15 Jahren – Lernen in schöner Atmosphäre
und mit qualifiziertem Team*

Wir bieten verschiedene qualifizierte Massage-Ausbildungen mit Zertifikat in Berlin – sowie auf Korfu 5.–18. Sep. 2026. Kleine Gruppen und Dozent/innen mit langjähriger Erfahrung.

Alle Ausbildungen mit Zertifikat:

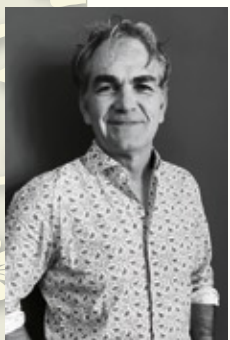
- Wellnessmasseur/in
- Massage- und Wellnesstherapeut/in
- Fußreflexzonenmassage
- Hot Stone Massage
- Indische Warmölmassage
- Tiefengewebsmassage
- Schwangerschaftsmassage
- Anatomie des Rückens
- Shiatsu Grundkurs

Anmeldung und Infos:

Tel. 0160 / 94 691 606
kontakt@massage-ausbildung-in-berlin.de
www.massage-ausbildung-in-berlin.de

AUSBILDUNG

KOMM IN DEINE WAHRE MASKULINE KRAFT!



Viele Männer stehen stark unter Druck, etwas aus ihrem Leben zu machen. Oft wird die Lebensfreude getrübt durch gescheiterte Beziehungen, beruflichen Stress und unerfüllte Erwartungen. Unangenehme Gefühle stauen sich auf oder werden verdrängt. Viele fragen sich irgendwann: War das schon alles? Was kommt noch? Wo stehe ich wirklich im Leben? Jeder Mann trägt in sich eine tiefe Quelle von Kraft, Klarheit und Lebensfreude. In diesem Seminar findest Du einen sicheren Rahmen, um Dich selbst neu zu entdecken.

Du begegnest anderen Männern, die ähnliche Fragen und Themen bewegen. Verdrängte Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Scham darfst Du bewusst erfahren und transformieren – in vertrauensvoller Atmosphäre und respektvoller Gemeinschaft.

Termin: 21.-23. Nov. 2025 im Pfarrhof Warbende

Ticket: 395 Euro inkl. Übern. & veget. Verpflegung
"Bring your Buddy": 10 % Rabatt für beide Teilnehmer

Anmeldung an Dr. Frithjof Zenger
seminar@seefeelheal.me oder 0176-72103050

AUSBILDUNG FAMILIENAUFSTELLUNG / INTEGRATIVE THERAPIE



Freude und Erfüllung im Leben, Glück in der Liebe. Wie gelingt das? Du lernst über dich, deine Wurzeln und das Leben.

- Familien- und Systemische Aufstellungen
- Aufstellungen zu früheren Leben
- Kinderwunsch- und Herzenswunschaufstellungen
- Traumatherapie- eigene Geschichte und generationsübergreifend
- Spirituelle Anbindung
- Seelenbegleitung zur Vollendung in Frieden

Während du für dich selbst tiefe und bereichernde Erfahrungen machst, lernst du andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Infoabend: 3.11., 20 Uhr

Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, und online
21. – 23.11. Kennenlernen und entscheiden
Abschluss: 4. – 6.12. 2026

Dipl. Psych. Alfred Ramoda Austermann und
HP (Psych.) Bettina Austermann
www.ifosys.de, mail@ifosys.de, Tel. 030-6981 8071

AUSBILDUNG

ENERGIE-/HEILARBEIT

FÜR MÄNNER



ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT, BILDUNG UND SOZIALES

Schule für Craniosacral-Therapie

- Ausbildungsbeginn: Grundausbildung in Craniosacral-Therapie, 22. - 25.1.26
- Die Biodynamik des Lebens und des Sterbens, mit Michael Kern / UK, 20. - 23.11.25
- Biodynamische Craniosacral-Therapie, mit Michael Kern / UK, 25.2. - 1.3.26
- Der Mensch als Embryo, der Embryo in uns, mit Jaap van der Wal / NL, 21. - 25.10.26
- 10 Techniken, die jede Therapeutin, jeder Therapeut kennen sollte, mit Benjamin Shield, 1. - 4.10.26
- Die Weisheit des Bauchhirns, mit Michael Kern / UK, 3. - 6.12.26

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



ROLFING®

HERBST-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Nov./Dez. 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 **Nov./Dez.** 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, Schönfließ Str. 16,
10439 Berlin / Prenzlauer Berg

Aquariana



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.*

November/Dezember 2025

Seminare und Workshops

- Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, astrologisch.
- Klang und Stimme, Wut begegnen. Zuhause im Körper.
- Fastenwochen, Klangreisen. Mudras.
- Frühe Prägung. Ahnenreisen. SKYourself.
- Nervensystem von innen. Alleingeborene Zwillinge.
- Human Design/Genkeys. Gute Grenzen.

Ausbildung ab 21.11.2025

Familienaufstellung / Integrative syst. Therapie

Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen, Kinesiologie, Human Design, Schmerztherapie, GfK, Faszientherapie.

Regelmäßige Gruppen und Kurse

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

Vorschau

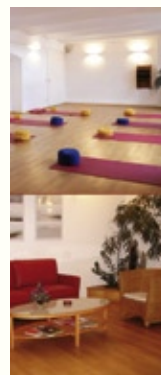
Tag der offenen Tür:

Sa, 10. Januar 2026, 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!





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.



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



Emotionales Essen verstehen

Online oder in Präsenz

in Brandenburg an der Havel und Berlin

Stefanie Erdrich

ThetaHealing® Practitioner

www.erdrich-coaching.de

Dein Essverhalten deutet auf etwas in dir, das gesehen werden möchte. Emotionales Essen bedeutet, du isst mehr, als dein Körper braucht.

Welchen Hunger stillst du, wenn es nicht der körperliche Hunger ist?

Mit der Hilfe von geführten Meditationen öffnet sich der Weg in dein Unterbewusstsein. Du hast bereits alle Antworten in dir.

Ich begleite dich – präsent, achtsam, klar.



Clara Welten

**Gründerin des deutsch-französischen
Welten-Institut für Tiefenpsychologie und
Spiritualität (WITS) –
Berlin, München, Genf.**

T.: 0178-7215015 | www.welten-institut.de

lädt dich ein: Therapie als psycho-spirituelle Seelenbegleitung, Einzel & Paare, auf deutsch und französisch, zur staatlich anerkannten Ausbildung in Integrativer Therapie, zu Workshops und Seminaren, gerne spirituell und tiefenpsychologisch, zu Meditationen und Podcasts auf ihrem YouTube-Kanal sowie zum Lesen ihrer 6 Bücher. Sie ist u. a. Autorin des Grundlagenwerkes der besonderen Verbindung von Tiefenpsychologie & Spiritualität: "Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen" und "Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen"



Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möritz

Der mit Deiner Seele spricht!

Infos, Preise & Termine: 033230 20390
www.Lebensaufgabe.com

Noch ein Jahr im Kreis?

Lebensaufgabe statt Lebenslauf.

Du hast bereits viel ausprobiert,
investiert, gelernt und umgesetzt.

Und trotzdem bleibt die Frage:

Was ist der nächste, echte Schritt?

Essenz statt weitere Methode.

Nach nur drei 3 Gesprächen fühlst du dich endlich in deinem Leben angekommen.

- Midlife-Coaching
- 20+ Jahre Erfahrung &
12.000+ Sitzungen

geistreich ∞
Bewusstseinsschule

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

www.geistreich-sein.de

info@geistreich-sein.de

Tel.: 0176 700 967 32

Der einfache Weg in den inneren Frieden

Durch die Anerkennung der universellen Spiegelung 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



Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Dipl. Psychologin Hella Suderow
HP Psychotherapie Christian Schumacher

Tel. 04165-829484
www.paarweise.info

Sexualität & Bindung

Zertifizierte Lehrer für das Making Love
Retreat nach Diana Richardson seit 2009

Basierend auf dem Wissen um Bindungstrauma
und Slow Sex zeigen wir Menschen ein neues
Verständnis von Intimität, Glück & Sicher-
heit in der Partnerschaft im Wechselspiel
von verbunden und eigenständig sein.

- 7-tägiges Making-Love-Retreat
- Traumasensible Paar- und Einzelbegleitung
- Kommunikation in Anlehnung des EM
nach Gopal Norbert Klein



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 Stellver-
treterIn willkommen!



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



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 Nov. 39 Euro, im Dez. 35 Euro
und PDF 30 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



Augen-Aufstellung Familien-Aufstellung

Miggi Wössner
Hilfestellung und Lösung durch
Aufstellungen
Seminare + Einzelarbeiten

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

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Die Augen sind das Tor zur Seele.

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



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
ansetzen können.

Web: DerAugenaufsteller.berlin

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



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“



Kinesiologieschule.de Aus- und Fortbildungen

Mandiro Ordyniak (HP)

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

- Energet. Psychologie EDxTM 1 nach Dr. Gallo: Fr, 7./15:30h – 9. Nov., Grundkurs: Klopfakupressur: Sabotageprogramme entdecken + auflösen
- Neurale Integration / NICE - A: Fr, 21. /11h – 23. Nov., „Das Nervensystem neu organisieren“, Voraussetzung: Grundkurs Kinesiologie
- Touch for Health Vertiefung / Metaphern: Fr, 5./18h – 7. Dez., Voraussetzung: Touch for Health 1
- Psycho-Kinesiologie 1 „Tools“: 24. – 25. Jan., Grundkurs: Emotionalen Stress von der Ursache auflösen



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:

- 1./2.11. Workshop "Kunst der Berührung"
- 3.11. Beginn Ausbildung Coaching
- 4.11. Beginn Seminarreihe "Homöopathie für die Praxis"
- 7.11. Beginn Ausbildung Akupunktur/TCM
- 8.11. Beginn HP-Ausbildung weekend/online
- 10.11. Beginn HP-Ausbildung classic
- 15./16.11. Workshop "Körpersprache und Mimik verstehen"
- 18.11. Infoabend Heilpraktikerausbildung
- 22./23.11. Workshop "Traumasensibles Arbeiten"
- 25.11. Infoabend Ausbildung Traumatherapie
- 10.01. Beginn HP-Ausbildung classic
- 13.01. Infoabend Ganzheitliche Massage
- 13.01. Beginn Ausbildung Naturheilkundliche Ausleitungsverfahren
- 17.01. Beginn HP-Ausbildung weekend/online

Wir freuen uns auf Dich!

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



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

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

- **EMDR**: 10.–14. Januar 2026
- **Heilpraktiker Psychotherapie**
Gerade gestartet, Einstieg noch möglich
- **Hypnotherapie mit dem Inneren Kind**
1./2. November 2025
- **Hypnose/Erickson'sche Hypnotherapie**
28. Februar – 4. März 2026
- **Körperbasierte Stress- und Traumaladung**: 24./25. Januar 2026



InTouch® Massageausbildung Massagekompetenz und Persönlichkeitsentwicklung

Einstieg in Berlin bitte anfragen!

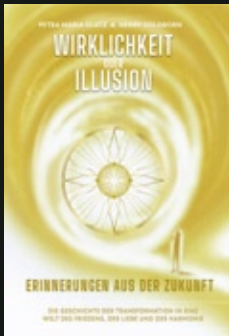
Ort: Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin
Tel. Büro: 0421-408978-52
Mail: info@intouch-massage.de
Webseite: www.intouch-massage.de

- 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>

BÜCHER FÜR DIE NEUE ZEIT

EIN LEBEN IN DER 5. DIMENSION



3.11. Montag

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

5.11. Mittwoch

19:30-21:00 Die Universelle Lehre. Der Mensch, ein Mikrokosmos / Der Göttliche Kern im Menschen. Gesprächsabend. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

6.11. Donnerstag

20:00-22:00 Alleingeborener Zwilling? Informations- und Erfahrungsabend mit Bettina Austermann, 15 €, (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) online, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

7.11. Freitag

17:00-20:00 Herz-Qigong – Das Herz darf zur Ruhe kommen. Eine bewegte und eine stille Form des Qigong Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/qigong

11.11. Dienstag

18:15-19:45 UNITY - Berlin - praktisches Christentum. Gebet mit-/füreinander, Meditation, Vortrag. Info: <https://unitydeutschland.de>

12.11. Mittwoch

9:30-11:00 Qigong im Spiegel der Jahreszeiten. Beginn der 10-teiligen Kursreihe. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/qigong

19:30-21:30 Die Universelle Lehre. Gesprächsabend. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

19.11. Mittwoch

19:30-21:00 Die Universelle Lehre. Gesprächsabend. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

23.11. Sonntag

15:00-18:00 Reconnective Healing® nach Dr. Eric Pearl. Informationen, Fühlen, Austausch am Tag der offenen Tür. Vortrag 15:00, Dorothee Hauck, Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte im Jetzt & Hier, 0179-4902313, www.reconnect-berlin.com

25.11. Dienstag

18:15-19:45 UNITY - Berlin - praktisches Christentum. Gebet mit-/füreinander, Meditation, Vortrag. Info: <https://unitydeutschland.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

27.11. Donnerstag

18:30-20:00 DanseVita - Heilsamer Tanz des Lebens. Mit Musik und Tanz einen Zugang zu den inneren Kraftquellen finden. Auf Spendenbasis, um Anmeldung wird gebeten: Tel. 030-8131040, wegdermitte.de/dv

29.11. Samstag

bis 24.12.2025, Rabattwürfeln und Angebote im Wasserkontor Sachse (Filtergeräte, Wasserflaschen, Karaffen u.v.m.) Böttzowstr. 29, 10407 Berlin, Infos und Öffnungszeiten: 030-44737670, www.wasserkontor.de

2.12. Dienstag

18:15-19:45 UNITY - Berlin - praktisches Christentum. Gebet mit-/füreinander, Meditation, Vortrag. Info: <https://unitydeutschland.de>

4.12. Donnerstag

20:00-22:00 Alleingeborener Zwilling? Informations- und Erfahrungsabend mit Bettina Austermann, 15 €, (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) online, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

8.12. Montag

20:00 Reconnective Healing® nach Dr. Eric Pearl. Infostunde (s. unter Termine & Events) Dorothee Hauck, Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte im Jetzt & Hier, 0179-4902313, www.reconnect-berlin.com

9.12. Dienstag

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

**Anzeigen schalten Sie unter www.kgsberlin.de
Link: Anzeigenschaltung
Annahmeschluss für KGS 11/12
ist der 6.12.2025**

16.12. Dienstag

18:15-19:45 UNITY - Berlin - praktisches Christentum. Gebet mit-/füreinander, Meditation, Vortrag. Info: <https://unitydeutschland.de>

29.12. Montag

18:00-20:30 BenefitYoga zwischen den Jahren - Innehalten, loslassen und Raum schaffen für Neues. An 3 Abenden jeweils 18-20:30 Uhr. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

Die Magie von Wort und Klang

Das neue Heft von LOGON

Wie der Urklang noch heute wirkt

LOGON –
Magazin für Transformation
www.logon.media
<https://shop.logon.media>



Achtsamkeit

MBSR-Stressreduktion durch Achtsamkeit vom 15.01.-12.03.26, 8x Do., 18-20:30 Uhr, in Kreuzberg. www.achtsamkeitsprogramm.de

Ausbildung/Fortbildung

Familienaufstellung / Integrative Systemische Therapie ab 21.11.25 neue Ausbildungs- und Wachstumsgruppe, Infoabende Mo 3.11., 20 Uhr, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d; und online; mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

StimmKlangHeilung - VoiceSound-Healing, *neu* ! Kompaktweiterbildung mit Carlen Wijnen, Healing Voice® 4 WE März - Nov. 2026 in Berlin/Hanau www.isgt.info, www.healingvoice.de

Dies & Das

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

Energie-/Heilarbeit

Energetische Fern-Heilung für Mensch und Tier: Tierkommunikation, schamanisches Coaching, Reiki & traditionelles Besprechen von Beschwerden, Symptomen und Krankheiten. www.im-eins-sein.com

Entspannungsverfahren

Entspannt & Glücklich. Reiki für Mensch und Tier und ganzheitliche Lebensberatung. In Eurer gewohnten Umgebung, in der Natur, aus der Ferne, online oder telefonisch. Infos unter: www.entspannt-und-gluecklich.de

Ernährungsberatung

Top in Form - gesund abnehmen mit Genuss. Präventionskurs 3. Nov. - 22. Dez., 17:30-18:30 Uhr. Ernährungsberatung Susanne Weis 0157-34318642

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 25.11., 9.12., 20 Uhr, Seminar 13./14.12. und 14./15.3.26, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Für Frauen

Unser Frauenkreis sucht Verstärkung zum Bündeln unserer Kräfte + Ausweiten unseres Potentials. juttahelmecke.jimdoweb.com, 0171-2308036

Gemeinschaftsbildung

Bunt zusammen wohnen. Lebensgemeinschaft in Gründung mit Objektoption in der Brandenburger Osthavelniederung sucht weitere interessierte Menschen zur Gruppenbildung. Einzug voraussichtlich in ca. 3 Jahren. Wir unterstützen Diversität. Informationen bei Ruth Alexiadis mobil: 0157-56643001 Email: bunt.zusammen.wohnen@posteo.de

Kinesiologie

Ausbildung (1-2 Jahre mit Zertifikat) + Fortbildung: Touch for Health, Psycho-K., Brain Gym, NICE u. a. m. M. Ordyniak, T. 030-7911641, www.kinschu.de

Klangschalenmassage

Mal abtauchen im Alltag zum Entspannen und Auftanken. Meine Klangschalen sind da genau richtig! juttahelmecke.jimdoweb.com, 0171-2308036

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

Kompetente und einfühlsame Begleitung - Rosen-Methode und Core Energetics in B-Friedrichshain, mit Körperarbeit, Movement, Therapie: Einzel - Paare - (Männer) Gruppen. www.komm-zu-dir.de. Ich freue mich auf dich! Frank

Räume/Häuser biete

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

Gruppenraum: Therapiepraxis am Volkspark, Bundesallee 53. Geeignet für Bewegungskurse und Gruppenarbeit bis zu 15 Personen. Infos: www.annette-bauer-psychotherapie.de/raumvermietung

Therapieräume zu vermieten für Einzel, Paar- und Gruppentherapie: Therapiepraxis am Volkspark. Bundesallee 53, 10715 Berlin. Info: www.annette-bauer-psychotherapie.de/raumvermietung

Psychotherapeut mit KV-Sitz sucht wegen Eigenbedarfs-Kündigung neue Praxisräume (auch in Praxis-Gemeinschaft) mit +/- 60m² Fläche in Charlottenburg bevorzugt im Klausener Platz Kiez. J.Wagner 030-3214387, 0178-8513164, jotwagner@gmx.de

Schwitzhütte

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

Workshops/Kurse

Ekstatisch leben. Ein Humor-Workshop mit Sugata. 13. März (18h) bis 15. März (16h). Institut für Seelenheilung in Berlin-Charlottenburg. Tragische Figuren machen es sich schwer, komische stehen nach dem Scheitern wieder auf - die Lebenskunst des weisen Narren. Bis 15.12. zahlen Early Birds nur 160 €. Anm. über kerstin_hohlfeld@t-online.de

Goldschmiedekurs in Neukölln. Gestalte dein ganz persönliches Schmuckstück aus Silber. Mehr Infos unter www.kirkara.de

Heilende Stimme - Intensivseminar mit Carlen Wijnen, Healing Voice®, 5. bis 7. Dez. 25, www.healingvoice.de



SILVESTER
im ZEGG

... sechs Tage & Nächte zur Ranzzeit

Zuhause auf Erden
Heimat im Kosmos
Traum & Wirklichkeit
Durchatmen & Ausräumen
Geistige Inspiration & Ritual


27.12.25 – 2.1.26
zegg.de/silvester



wasserkontor.de

 **Angebot**

Wasserfilter

Rabatt-Würfeln & Angebote
29.11. bis 24.12.



individuelle Lösungen
persönliche Beratung

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



Die Stimme der Hoffnung

Die Nachrichten ersparen uns nichts: Pandemie, drohender Atomkrieg und immer auch die „Klimakatastrophe“. Der Weltuntergang oder mindestens das Ende der menschlichen Zivilisation wird heraufbeschworen. Das macht Angst. Doch Angst schürt Egoismus und Ressentiments – auch Hass, denn irgendjemand muss ja an all dem schuld sein – mit der Folge, dass in unserer Gesellschaft Solidarität, Freundlichkeit und Empathie verlorengehen und damit auch jegliche demokratische Kultur. Der in Berlin lehrende Philosoph und Autor Byung-Chul Han entwickelt in seinem neuen Buch eine Philosophie der Hoffnung, die über die gegenwärtigen Krisen hinaus Gültigkeit hat. Er knüpft damit an das Hauptwerk des Philosophen Ernst Bloch „Das Prinzip Hoffnung“ (1950) an. „Der Geist der Hoffnung“ ... „ist ein außergewöhnliches Buch, das Menschen, die mit dem besonderem Stil des Autors Han zurechtkommen, in eine Atmosphäre der Hoffnung entführen und tatsächlich etwas hoffnungsvoller zurücklassen kann. (Spektrum der Wissenschaft). Dieses mit Bildern des Künstlers Anselm Kiefer ansprechend gestaltete kleine Buch möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen. (ThSW)

Byung-Chul Han: Der Geist der Hoffnung. Wider die Gesellschaft der Angst. Ullstein 3.2024, Hardcover mit Schutzumschlag, 128 Seiten, 22,99 Euro

Power-Hormone

Unsere Hormone, die Botenstoffe des Gehirns, sind der Zündstoff für unser Nervensystem – sie bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln. Die international bekannte Ärztin Dr. Emilia Vuorisalmi zeigt, wie Sie die Kraft Ihrer körpereigenen Glückshormone bewusst aktivieren und so Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden auf ungeahnte Weise verbessern können. Ist Ihr Leben oft turbulent und voller Stress? Dann sorgt ein höherer Serotonin-Spiegel für mehr Glück, Gelassenheit und Harmonie. Hätten Sie gern mehr Schwung und Motivation? Dann können Sie durch erhöhte Dopamin-Ausschüttung wieder frische Energie tanken. Fühlen Sie sich manchmal einsam? Dann wirkt Oxytocin wahre Wunder, um wieder mehr Nähe und Verbundenheit zu anderen Menschen zu spüren. Aktivieren Sie die körpereigene Kraft Ihrer Hormone und begeben Sie sich auf eine heilende Reise zu sich selbst!



Dr. Emilia Vuorisalmi: Power-Hormone. Von innen heraus glücklich. Aktiviere die heilsame Kraft von körpereigenem Serotonin, Dopamin und Oxytocin. Mit effektiven Übungen für jeden Tag. Übersetzt von Ursula Bischoff. Integral 10.2025, Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 20 Euro

Lebensmut trotz(t) Demenz

Die Autorin erzählt inspirierende Lebensgeschichten von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Mit diesen berührenden Begegnungen möchte sie andere Menschen ermutigen, gestärkt und lebensbejahend mit dem Thema umzugehen. Für die Neurowissenschaftlerin ist ein ein-



fühlsamer und beherrzter Umgang mit den Patientinnen und Patienten die Basis dafür, dass deren Lebensqualität bewahrt werden kann. Denn Sarah Straub glaubt an ein gutes Leben mit Demenz, wenn es durch Solidarität, Zusammenhalt und Nächstenliebe getragen wird: „Das Lächeln eines Menschen mit Demenz ist pures, unverfälschtes Leben. Wahrhaftig und echt.“ Immer wieder wechselt die Autorin, die selbst pflegende Angehörige war, bei diesen Begegnungen die Perspektiven und verknüpft die emotionalen Erzählungen mit jeweils fachlich eingeordneten, hilfreichen Informationen. So ist das Buch auch eine Orientierungshilfe, wenn es darum geht, Menschen, die an Demenz erkrankt sind, in dieser herausfordernden Zeit liebevoll zu begleiten und neu zu entdecken.

Sarah Straub: Lebensmut trotz(t) Demenz. Wie wir Menschen mit Demenz einfühlsam und respektvoll begegnen. Geschichten aus der Praxis. Kösel 8.2025, Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 18 Euro



Einschlafrituale für dein Kind

In unserer immer hektischeren Welt leiden zunehmend mehr Kinder an Ein- und Durchschlafproblemen: eine Gefahr für eine gesunde Entwicklung. Pädagogin Ksenija Rodos zeigt in diesem Buch, wie im Alltag gelebte Achtsamkeit zu mehr Ruhe, Stabilität und Sicherheit bei Kindern führen kann. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse stärken ihre Übungen und Rituale die Persönlichkeit und Resilienz des Kindes und helfen dabei, gesunde Schlafrituale zu etablieren.

Ksenija Rodos: Einschlafrituale für dein Kind. Mit Achtsamkeit zu friedlichen Nächten. Mit Übungen und Impulsen für eine entspannte Abendroutine. Nymphenburger im Franckh-Kosmos Verlag 9.2025, Paperback, 128 Seiten, 16 Euro

Ins Gesicht geschrieben

Die Kunst des Gesichtlesens ist eine uralte Diagnose-Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bestimmte Formen, Falten und Farben lassen Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand, den Charakter und die eigenen Anlagen zu. Elke Hauenstein-Stief ist erfahrene Chinese Face Readerin und versteht es, in Gesichtern zu lesen und ihren Klienten bei der Lösung von Unwohlsein und Leid zielgerichtet zu helfen. Ihr Wissen und ihren einzigartigen ganzheitlichen Ansatz bringt sie in ih-

rem Ratgeber auf den Punkt und zeigt so den Weg zu Erfüllung, Gesundheit und Freude. Schlafprobleme, Übergewicht, Unzufriedenheit, Erschöpfung und hormonelle Dysbalancen – die Themen, mit denen sich Klienten an Elke Hauenstein-Stief wenden, sind vielfältig. „Jedes Gesicht spricht seine eigene Sprache und wer es zu lesen vermag, kann Kraft, innere Sicherheit und Erfüllung in seinem Leben erlangen.“



Elke Hauenstein-Stief: Dein Gesicht spricht zu dir. Mit chinesischem Face Reading Kraft, innere Sicherheit und Freude finden. Lapis Media 8.2025, Softcover, 144 Seiten, 19,90 Euro

Phönixkarten fürs innere Kind

Archetypen sind universelle Muster und Bilder, die aus dem kollektiven Unbewussten entspringen.



Jeder Archetyp, den wir in uns tragen, ist mehr als nur ein Symbol. Die Archetypen des Inneren Kindes und Jugendlichen Selbst repräsentieren unsere kindliche Unschuld, Freude, Neugierde und Kreativität sowie unsere tiefe Sehnsucht nach Liebe, Zugehörigkeit und unsere verschiedenen emotionalen Bedürfnisse unserer Kind- und Jugendzeit. Anne Vonjahr, Bestseller-Autorin und Co-Gründerin der Welt von Beyond®, zeigt dir, wie du mithilfe dieses Kartendecks mit deinem Inneren Kind und Jugendlichen Selbst arbeiten, Schatten erkennen und transformieren kannst – für deinen Weg zum inneren Licht.

Anne Vonjahr: Die Phönixkarten für dein Inneres Kind. Werde wie der „Phönix aus der Asche“ neu geboren. Königsfurt/Urania 8.2025, 44 Orakelkarten und 192-seitiges Booklet, Stülpedeckelschachtel mit Lack Booklet: 95 x 138 mm, 192 Seiten, 24 Euro

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



Schöne Kalenderauswahl bei Vision Creativ

Auch für das kommende Jahr bietet Vision Creativ wieder eine Auswahl der beliebtesten Kalender für Seele und Geist an. Darunter Kalender mit wunderschönen, Feng-Shui-, Zenmotiven oder inspirierenden Versen für dich und für uns. Wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot: Ich-Kalender unter dem Motto: „... Selbstliebe, Achtsamkeit, Gelassenheit, Wertschätzung“; Wir-Kalender – gemeinsam, miteinander, füreinander; oder Feng-Shui-Kalender mit schönen Landschaften, Naturaufnahmen und meditativen Impressionen. Der Zen-Kalender ist einfach, schlicht, poetisch.

Kalenderauswahl 2026 bei Vision Creativ: diverse große und kleine Wandkalender. Preise und Bestellung unter anderem direkt bei: www.visioncreativ.de



Himmliche Konstellationen 2026

Und wieder ein astrologisches Jahrbuch von Markus Jehle aus der Reihe Dauerbrenner. Der 2026er lehnt sich an die bewährte Gestaltung der letzten Ausgabe an – ruhig – übersichtlich, mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakten, professionellen Informationen – und, wie sollte es auch anders sein, wieder mit allen relevanten astrologischen Daten: tägliche, wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtsephemeriden, Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr. Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen. Für Astrofans mit Anspruch und Niveau.

Taschenbuch-Kalender: Marcus Jehle, Himmliche Konstellationen 2026 – Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos. Chiron Verlag (chiron-verlag.de), Hardcover, 10,5 x 16,5 cm, 280 Seiten; 17,95 Euro

Weitere Buch-Ankündigungen,
Musik oder Filme
findest du auf unserer Webseite:
www.kgsberlin.de

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

Impressum*

KGS Berlin

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

Briefanschrift:
Schweitzerstr. 30, 14169 Berlin

Tel. 030. 612016-00
E-Mail: mail@kgsberlin.de
Web: www.kgsberlin.de

Redaktion:

030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen:

030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:

030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS Berlin erscheint 2-monatlich
als Printmagazin sowie PDF-Magazin online
ISSN 2196-3797
Verteilte Exemplare: 10.000

Annahmeschluss:

Ausgabe Januar/Februar 2026

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:
5.12.2025 (Freitag)

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)

* Stand Oktober 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 oder tel.: 030.6120 1600

Bestellformular unter: www.kgsberlin.de



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

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

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

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags

**Mein
Buch-
laden
im
Kiez**

