



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS



**1/2
2026**

KGS
seit
1994

Gratis

Illusion:Schicksal

Nicht was wir erleben,
sondern wie wir empfinden was wir erleben,
macht unser Schicksal aus.

Lesen Sie Bücher aus dem Jim Humble Verlag ...

... von der
Ernährungsberaterin und
Expertin für Superfoods
Barbara Simonsohn
und anderen Autoren...

... für die
Gesundheit
unserer Kinder
und Jugendlichen

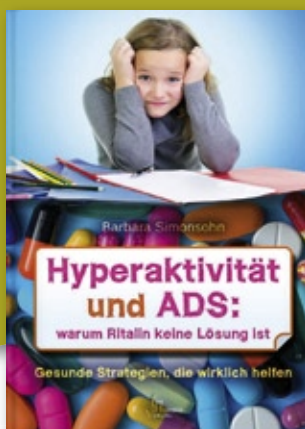


Foto: joerchi_AdobeStock

Inhaltsverzeichnis

Redaktioneller Service

- 04** Kurz&Bunt:
Filme, Events, Kurzbeiträge ...
- 44** Himmlische Konstellationen
von Markus Jehle
- 46** Lesen & Hören: Tipps

Artikel

- 10** **Astrologische Jahresthemen 2026**
Markus Jehle
- 14** **Was können wir tun?**
Wolf Sugata Schneider
- 16** **Ist das Leben vorbestimmt?**
Iljana Planke
- 18** **Geistige Heilung – Schaffung
einer veränderten Wirklichkeit**
Peter Maier
- 24** **Das Evangelium des Thomas**
Logion 50 aus dem Buch von
Jean-Yves Leloup (übersetzt)
- 26** **Exstatisch leben**
Wolf Sugata Schneider
- 28** **Wie man lebt, so stirbt man**
Werner Gross
- 32** **Ich bin hingegangen ...**
Rainer Taufertshöfer
- 34** **Heilpflanze: Ashwagandha**
Barbara Simonsohn

Regelmäßige Anzeigenrubriken

Highlights: **5, 7, 9, 13**
Angebote/Termine & Events **37**
Katalog/Wer macht Was **38**
Kleinanzeigen **42**
Spirituelle Buchhandlungen
mit KGS-Auslage **47**

Impressum **46**

Anzeigenannahme und -schluss:
Siehe Impressum

Webseite: www.kgsberlin.de

Coverbild: © Bambi and Sunny_AdobeStock
Vers a.d. Cover von: Marie von Ebner-Eschenbach



Spiritualität & Heilen 2026

Verkaufsausstellung mit Vorträgen



Gutschein
für KGS - Leser pro Person/pro Messe

2€

auf den Messeintritt gegen Vorlage
an der Tageskasse
(gültig im FRÜHJAHR 2026)

13. - 15. Feb. Logenhaus

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

FR: 14 - 19 Uhr, SA: 11 - 19 Uhr, SO: 11 - 18 Uhr
Eintritt: 13 € / je Tag ; ermäßigt: 11 € / je Tag;
Kinder bis 14 Jahre frei

Info: ESO-TEAM GmbH Tel: 089-8144022
www.esoterikmesse.de



FILM: BON VOYAGE

Die 80-jährige Marie hat ihr Leben stets selbstbestimmt gestaltet – und daran ändert auch ihre schwere Krankheit nichts! Den Termin für die Sterbehilfe in der Schweiz hat sie bereits vereinbart – jetzt muss sie es nur noch ihrer Familie beibringen. Doch im letzten Moment verlässt sie der Mut, und sie rettet sich in die Notlüge von einer angeblichen Erbschaft, die in der Schweiz auf sie wartet. Ihr Sohn Bruno, den ständig Geldsorgen plagen, will sofort aufbrechen. Auch Brunos Tochter Anna, die mitten im Chaos der Pubertät steckt, kommt mit. Als Fahrer rekrutiert Marie kurzerhand Rudy, den hilfsbereiten jungen Mann vom Pflegedienst. Sie entstauben das alte Wohnmobil, und die vier machen sich – samt Rudys zahmer Ratte – auf den Weg. Marie tut auf der Fahrt vieles, was sie lange nicht mehr getan hat: Sie badet im Meer, tanzt zu Schlagermusik und sitzt spätabends am Lagerfeuer. Sie genießt die Reise – und ganz nebenbei findet die Familie wieder zueinander. Doch irgendwann nähert sich die kleine Truppe ihrem Reiseziel, und Marie steht vor einer Entscheidung.

Film: Bon Voyage. Regie: Enya Baroux. Besetzung: Hélène Vincent, Pierre Lottin, David Ayala, Juliette Gasquet. Kinostart: 01.01.2026. Bild: © Happy Entertainment

TALK & THEATER IM OSTEN – GESCHICHTEN AUS DER SONDERZONE

Ist die deutsche Teilung nach so vielen Jahren endlich überwunden oder gibt es da noch ein paar Dinge, die aufgearbeitet werden sollten? Vier Menschen aus Ost und West treffen sich zu einem launigen Grillfest an einem warmen Sommerabend auf dem Campingplatz. Die Rostbratwurst (natürlich aus Thüringen!) schmeckt herrlich mit Bautz'ner Senf und Bier. Es wird getrunken und gesungen. Doch die ausgelassene Stimmung kippt, als plötzlich jemand ruft: „Ihr habt uns doch 1990 kolonisiert!“ Die Situation gerät außer Kontrolle und ein Gewirr aus Meinungen, Befindlichkeiten und Verletzungen löst einen emotionalen Hurrikan aus.

Das Stück basiert auf eigens recherchierten Schicksalen aus Ostdeutschland. Mosaikartig blitzen diese persönlichen Geschichten auf und spannen einen dramatischen Bogen von '89 bis ins Heute hinein. Eine polemisch-heitere Aufarbeitung der Nachwendezeit, die alte Gewissheiten ins Wanken bringt. Mit einem live gespielten Medley ostdeutscher Klassiker.



Im Osten – Geschichten aus der Sonderzone. Do, 08.01.2026, Podiumsdiskussion, 18–19 Uhr: „Kann der Osten die Deutungshoheit über seine Geschichte zurückerobern?“ mit Daniela Dahn, Alexander Grau, Hans Christian Lange, Anja Panse, Moderation: Tilo Gräser. Ab 20 Uhr: Theaterstück vom Kulturkreis Pankow und Triple A Theater „IM OSTEN – Geschichten aus der Sonderzone“. Text: Anja Panse und Ensemble. Regie und Bühne: Anja Panse. Spiel: Anna Keil, Anja Panse, Ilja Schierbaum und Reiner Gabriel. Veranstaltungsort: Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin, Infos und Preise siehe: www.pfefferberg-theater.de. Bild: © Ralph Bergel

FILM: EIN EINFACHER UNFALL

Der Gewinnerfilm der Goldenen Palme von Cannes, ist eine furchtlose Meisterleistung des Filmemachers Jafar Panahi – zugleich hochpolitisch und zutiefst menschlich. Mit unerbittlicher Klarheit stellt der Film moralische



Fragen nach Wahrheit und Ungewissheit, Rache und Gnade. Als der Automechaniker Vahid zufällig auf den Mann trifft, der ihn mutmaßlich im Gefängnis gefoltert hat, entführt er ihn, um Vergeltung zu üben. Doch der einzige Hinweis auf Eghbals Identität ist das unverkennbare Quietschen seiner Beinprothese. Auf der Suche nach Gewissheit wendet sich Vahid an einen zerstreuten Kreis anderer, inzwischen freigelassener Opfer. Doch je tiefer sie in ihre Vergangenheit eintauchen und je mehr ihre unterschiedlichen Weltanschauungen aufeinanderprallen, desto größer werden die Zweifel: Ist er es wirklich? Und was hieße Vergeltung überhaupt? Vor dem allgegenwärtigen Hintergrund des Autoritarismus verdichtet sich der Film zu einem fulminanten Akt des Widerstands – von einem iranischen Autorenfilmer, der aus eigener Erfahrung weiß, was es bedeutet, ungerecht-fertigt inhaftiert zu sein.

Film: Ein einfacher Unfall. Regie: Jafar Panahi. Besetzung: Vahid Mobasseri, Maryam Afshari, Ebrahim Azizi, Hadis Pakbatan. Kinostart: 08.01.2026. Bild: © Les Films Pelleas



DEM LICHT BEGEGNEN

SATSANG UND PERSÖNLICHE GESPRÄCHE MIT DEM SPIRITUELLEN LEHRER SHRI PRAKASH JI

Viele Menschen möchten meditieren lernen, bewusster leben, sich selbst besser verstehen. Sie spüren aber, dass ihnen dafür noch innere Orientierung fehlt.

Im Januar 2026 kommt ein Lehrer mit tiefer Meditations- und Lebenserfahrung nach Berlin, der Meditation, Yoga-Wissen und spirituelle Lebenspraxis aus eigener Tiefe vermittelt. In den Satsangs teilt er zeitlose Weisheit für den Alltag. In persönlichen Gesprächen können Fragen gestellt, Meditation erlernt und das gefunden werden, wonach sich das Herz sehnt.

Satsang: 17. und 31. Januar, 16 Uhr

Persönliche Gespräche: 11., 15., 18., 24., 25. Januar

Ort: Shri Prakash Dham e.V.,

Türrschmidtstr. 2, 10317 Berlin

Info/Anmeldung: 030-23975642, 0176-22257762, info@yoga-shri.de, www.yoga-shri.de



FILM: SILENT FRIEND

Im Herzen des botanischen Gartens der mittelalterlichen Universitätsstadt Marburg steht ein majestätischer Ginkgobaum. Seit über hundert Jahren ist er stiller Zeuge – Beobachter leiser, tiefgreifender Veränderungen im Leben dreier Menschen. 2020 wagt ein Neurowissenschaftler aus Hongkong, der die kognitive Entwicklung von Babys erforscht, ein ungewöhnliches Experiment mit dem uralten Baum. 1972 erfährt ein junger Student eine innere Wandlung – ausgelöst durch die konzentrierte Beobachtung einer einfachen Geranie. 1908 folgt die erste Studentin der Universität ihrer Leidenschaft für die Fotografie – und entdeckt durch das Objektiv ihrer Kamera die verborgenen Muster des Universums.

Film: Silent Friend. Regie: Ildikó Enyedi. Besetzung: Tony Leung Chiu-wai, Luna Wedler, Enzo Brumm, Sylvester Groth, Martin Wutke, Johannes Hegemann, Rainer Bock, Marlene Burrow, Léa Seydoux. Kinostart: 15.01.2026. Bild: © Lenke Szilágyi / Pandora Film

FILM: KUCHEN FÜR DEN PRÄSIDENTEN

Irak in den 90er-Jahren: Während Diktator Saddam Hussein trotz Not und Mangel seinen Geburtstag landesweit feiern lässt, zieht die 9-jährige Lamia in ihrer Schule ein gefürchtetes Los: Sie muss den Kuchen für die örtlichen Feierlichkeiten backen. Es ist eine fast unlösbare Aufgabe, denn im Land sind alle Lebensmittel knapp – Eier, Zucker und Mehl erst recht. Doch sie muss es schaffen, sonst drohen ihrer Familie harte Strafen. Mit nur zwei Tagen Zeit, der Unterstützung ihres Klassenkameraden Saeed und begleitet von ihrem Hahn Hindi bricht sie auf, um in der nächsten Stadt die Zutaten aufzutreiben. Es ist eine abenteuerliche Suche durch eine Welt voller Ungewissheit und Entbehrung, aber auch kleiner Wunder, in der Lamia immer wieder Momente von Humor, Freundschaft und Hoffnung erlebt. Einen Kuchen für den Präsidenten backen, während das Land hungert? Aus dieser einfachen Prämisse entwickelt Autor und Regisseur Hasan Hadi einen bewegenden und bitter-süßen Abenteuerfilm, in dem kindliche Unschuld auf die harsche Wirklichkeit eines unterdrückten Landes trifft, und in dem die Menschlichkeit immer wieder kleine, aber entscheidende Siege erringt. Hadi verarbeitet mit seinem Debütfilm seine eigene Kindheit in den betörend schönen Marschlandschaften des Südiraks und erzählt sie mit einem reinen Laien-Ensemble, in dem die kleine Baneen



Ahmed Nayyef alle überrascht. Ihr Herz, Optimismus und unterschwelliger Humor tragen die Reise der kleinen Lamia, die nicht aufgibt und gegen alle Widerstände in der männerdominierten Welt ihren Weg geht.

Film: Ein Kuchen für den Präsidenten (Irak 2025). Buch und Regie: Hasan Hadi. Besetzung: Baneen Ahmed Nayyef, Sajad Mohamad Qasem, Waheed Thabet Khreibat, Rahim AlHaj. Kinostart: 05.02.2026. Bild: © Vuelta Entertainment



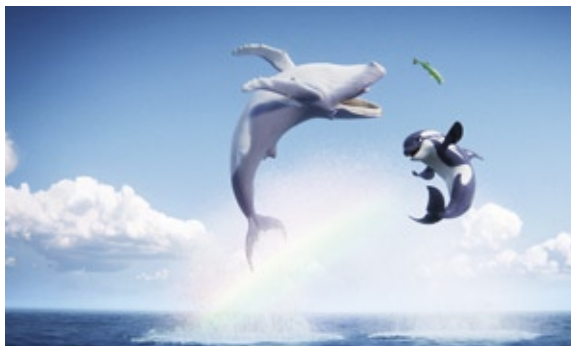
CELTIC-SCANDINAVIAN WORLD-MUSIC

Immer wieder ein musikalischer Hochgenuss – seit Jahren begeistert das Duo Kelpie das Publikum in der Petruskirche in Berlin Lichterfelde. Eine Stimme, so klar wie norwegisches Fjordwasser – die Flöte wie der Hauch eines Nebels über den schottischen Highlands, dazu zwei ideal harmonisierende groovige Gitarren. Zwei international renommierte Solokünstler*innen in ihrem Lieblings-Duoprojekt. Leichtfüßig vorgetragene Balladen von Trolen, Kelpies und anderen Wassergeistern, pfliffig-fetzig arrangierte Reels und Hallings mit viel Spaß an spontanen Ideen und Improvisationen. Die beiden Musiker verschmelzen zu einem Klangrausch in überirdischen Dimensionen.

Celtic-Scandinavian World-Music mit dem Duo Kelpie - Kerstin Blodig & Ian Melrose. Samstag, 10.02.2026, 20 Uhr (Einlass 19:15 Uhr), Ticket 18 Euro. Ort: Petruskirche, Oberhofer Platz, 12209 Berlin, Kartenvorbestellung unter www.petrus-kultur.de, Infos: 030-81809966. Bild: © Kelpie

FILM: DER LETZTE WALSÄNGER

Der Film ist ein großes Animationsabenteuer für die ganze Familie. Er entführt Klein wie Groß auf eine spannende, bildgewaltige Reise durch die Tiefen der Meere – hinein in die faszinierende Welt der Wale. Dabei lernen wir unsere Ängste zu überwinden, Freundschaft und Vertrauen zuzulassen, und vor allem, dass diese Welt zerbrechlich ist und geschützt werden muss. In diesem turbulenten Unterwasser-Abenteuer steht alles im Zeichen von Freundschaft und Familie. Vincent ist ein junger Buckelwal und Nachfahre des letzten großen Walsängers, dessen magischer Gesang einst die Ozeane



beschützte. Von ihm hat er gelernt, wie mächtig ein Lied sein kann. Doch seit dem Verlust seiner Eltern zweifelt Vincent zunächst an seinen Fähigkeiten. Als sich der Leviathan, ein gefürchtetes Seeungeheuer, aus einem schmelzenden Eisberg befreit und mit seiner giftigen Tinte die Unterwasserwelt bedroht, liegt es plötzlich an Vincent, die Meere mit einem neuen Lied zu retten. Unterstützt wird er auf seiner abenteuerlichen Reise von Walter, einem etwas pedantischen Schiffshalterfisch, sowie Darya, einer furchtlosen Orca-Kämpferin. Gemeinsam erlebt das Trio eine außergewöhnliche Reise voller Gefahren und Überraschungen. Dabei muss Vincent seine Ängste überwinden und entdeckt mit Hilfe seiner treuen Freunde die Kraft für sein eigenes Lied: Nun kann er mutig die Ozeane beschützen.

Animationsfilm: Der letzte Walsänger. Regie: Reza Memari. Kinostart: 12.02.2026. Bild: © Telescope Animation

TINA TANDLER KONZERT

Freuen Sie sich auf ein „Stell Dich ein“ mit der bekannten Berliner Saxophonistin Tina Tandler. Zusammen mit ihrer wunderbaren Band präsentiert sie an diesem Abend einen Mix aus international bekannten und eigenen Lieblingstücken von ihrem brandneuen Album „Saxophon im Haus“. Dabei überzeugt die temperamentvolle Musikerin nicht nur mit ihrem außergewöhnlichen Saxophon-Sound, sondern auch mit ihrer ganz eigenen Art, Musik

zum Erlebnis zu machen. Tina liebt das Live-Konzert, den direkten Kontakt zum Publikum und ihr goldenes Horn. Nach Belieben macht sie daraus ein Kuscheltier oder eine Kratzbürste und haucht ihm auf faszinierende Weise Leben ein. Manchmal, wenn die Melodie ganz leise wird, lässt sie es hörbar atmen. Und obwohl das Saxophon im Mittelpunkt steht ist immer auch Platz für ihre hochkarätigen musikalischen Mitstreiter. Sie werden überrascht sein!



Konzert mit Tina Tandler (Saxophon, Akkordeon, Gesang) sowie Matthias Falkenau (Piano, Orgel), Simon Anke (Piano, Keys), Martin Scheffler (Gitarre) Thomas Rüdiger (Schlagzeug). Freitag, 13.02.2026, 20 Uhr (Einlass 19:15 Uhr), Ticket 26 Euro. Ort: Petruskirche, Oberhofer Platz, 12209 Berlin, Kartenvorbestellung unter www.petrus-kultur.de, Infos: 030-81809966. Bild: © P. Konrad

MESSE SPIRITUALITÄT UND HEILEN

Ruhig zu bleiben, wenn rund herum das Chaos tobt – das scheint unserer Gesellschaft zunehmend schwerer zu fallen – jeder scheint sich über dies und das zu „empören“, fühlt sich persönlich angegriffen oder reagiert alles andere als gelassen, häufig sogar mit Wut und Aggression. Dabei zeigt sich gerade in schwierigen Zeiten des Umbruchs und der Veränderung, wie weit wir mit unserer persönlichen Entwicklung gekommen sind. Die Stille, Ruhe und Gelassenheit stets wie einen Schatz im Innersten zu bewahren, ruhig zu werden, je mehr Unruhe uns umgibt, das sollte uns ein Wegweiser sein, wohlweisend, dass nichts auf unserem Lebensweg „zufällig“ ist und alles einer wunderbaren Dramaturgie zur Erfüllung unserer Lebensaufgaben folgt. Die Messe „Spiritualität und Heilen“ bietet dazu ein paar Wegweiser, Denkanstöße, mutige Konzepte und Möglichkeiten, und ist seit



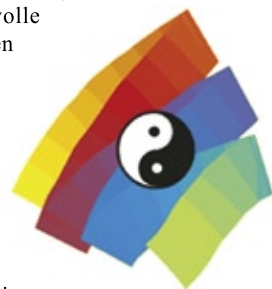
MEDIUM BEATE NORKUS IN BERLIN

Beate Norkus (Sonnenschön) hat die mediale Begabung und die künstlerische Fähigkeit, die Lieben aus der Geistigen Welt auf Papier darzustellen und wertvolle Ratschläge für das tägliche Leben zu geben. Lernen Sie mit Hilfe der spirituellen Kunst, die Verbindung zwischen der Jenseitigen Welt und unserer Welt sichtbar werden zu lassen. Erleben Sie das Wunder der Arbeit mit der Geistigen Welt, wenn das Porträt eines Lieben aus der Geistigen Welt im Rahmen Ihrer Arbeit entsteht. In unserem Workshop entfalten Sie Ihre medialen und künstlerischen Fähigkeiten und lernen, diese weiterzuentwickeln. Schwerpunkte sind: Das Zeichnen eines persönlichen Seelenbildes und die Erstellung eines spirituellen Porträts. **Beate Norkus** (Foto o.l.) und **Eva Ullrich** (Foto o.r.) werden sie mit Sachkenntnis und Einfühlungsvermögen begleiten.

Workshop „Spirituelle Kunst“

7./8. Februar 2026, im Aquariana, Berlin-Kreuzberg
Infos/Buchung: 0172-1660437, seelenheilung@email.de
www.seelenheilung-ullrich.de

mehr als 35 Jahren Treffpunkt und Orientierungshilfe für Interessierte. In vielen Vorträgen erhalten die Besucher wertvolle Informationen über Methoden und Lebensanschauungen. Sie erfahren Wissenswertes über Gesundheit und Wohlbefinden. Gleichzeitig können Sie in der großen Verkaufsmesse Produkt- und Beratungsangebote entdecken und einkaufen. Das Vortragsprogramm samt Ausstellerliste können Sie sich 14 Tage vor dem Messetermin kostenlos online ausdrucken auf www.esoterikmesse.de, in der Rubrik Besucherinfos / Vortragsprogramme.



Messe: Spiritualität & Heilen, 13. bis 15. Februar 2026 in Berlin im AVZ-Logenhaus, Emser Str. 12-13, 10719 Berlin. Öffnungszeiten: Fr. 14–19 Uhr; Sa. 11–19 Uhr; So. 11–18 Uhr. Eintritt: 13 Euro/Tag; ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren ...) 11 Euro/Tag; Kinder bis 14 Jahre frei. Weitere Informationen sowie die Ausstellerliste finden Sie unter: www.esoterikmesse.de. Bild: © EsoTeam

KONZERT FOLK, BLUEGRASS, COUNTRY

Dass die Brüder von „The Bakery Brothers“ seit jeher ihr musikalisches Schaffen ganz in den Dienst amerikanischer Musik stellen, ist wohl genau so offensichtlich wie die Tatsache, dass die zwei bereits so manchen Kilometer auf ihren Tournee-Tacho gepackt haben. Johnny und Bati sind neben ihrem Duo Projekt, sowohl in der Retro Rock & Roll Band „Midge's Pocket“, als auch in der Bluegrass Combo „Johnny & the Yooahoos“ zu hören. Das brüderliche Duo betritt nun auch zu zweit die Bühnen, wegen ihrer schier unendlichen Bandbreite der Americana-Musik und dem damit verbundenen Bedürfnis, neben ihren eigenen Songs auch die nicht ganz offensichtlichen Werke aus Folk, Bluegrass, Old-Time und Country in der Öffentlichkeit erklingen zu lassen. Hierbei versteht sich von selbst, dass das Ganze nur mithilfe einer reichhaltigen Auswahl an amerikanischen Saiteninstrumenten dargeboten werden kann. Ob für den Folk-Neuling oder den Acoustic-Kenner – hier ist für alle was dabei.

Konzert: Folk, Bluegrass, Country mit „The Bakery Brothers“ Johnny und Bastin Schuhbeck. Samstag, 17.02.2026, 20 Uhr. (Einlass 19:15 Uhr), Ticket 18 Euro. Ort: Petruskirche, Oberhofer Platz, 12209 Berlin, Kartenvorbestellung unter www.petrus-kultur.de, Infos: 030-81809966. Bild: © The Bakery Brothers

TANZTHEATER AWAKENING

Durch experimentellen zeitgenössischen Tanz verkörpert „Awakening“ einen fortwährenden Prozess: roh, fließend und tief spirituell. Es entfaltet sich an der zerbrechlichen Grenze, an der Bewusstes und Unbewusstes zusammenkommen, aufeinandertreffen und ineinander übergehen. Hier ist „Awakening“ ein Zustand des Werdens. Der Körper offenbart verborgene Impulse, leise Transformationen, Fragmente von Präsenz. Das Publikum wird eingeladen, diesen Zwischenraum zu betreten – nicht nur zu beobachten, sondern den Prozess zu durchleben, die



Verschiebungen zu spüren und selbst Teil des Erwachens zu werden. Bewegung, Klang und Licht erschaffen eine wandelnde Landschaft, in der Körper miteinander in Verbindung treten, aufeinander reagieren und sich im Dialog verwandeln. „Awakening“ beginnt auf der Bühne, findet jedoch seine wahre Form in jedem von uns.

TanzTheater: Awakening. Tritt ein in das Unbekannte und werde Zeuge des Erwachens mit der Awake Crew. Sa., 21.2.2026, 20 Uhr (Einlass 19:30 Uhr) im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin, Eintritt 25/22 Euro, Kartentelefon: 030-5156 6686, Infos: www.pfefferberg-theater.de. Bild: © Roman Varava & Serhii Sivak



GESUNDHEITSMESSE IN ZEHLENDORF

Am 21. Februar findet zum 8. Mal die Gesundheitsmesse im Bürgersaal Berlin-Zehlendorf bei freiem Eintritt statt. An diesem Tag informieren Experten, Vereine und Einrichtungen aus dem Gesundheitssektor an Messeständen und in Fachvorträgen umfassend über verschiedene Themen der Gesundheitsbranche. Die Kurzvorträge, die jeweils 15 Minuten dauern, können kostenfrei und ohne Anmeldung besucht werden. Die Messe deckt eine breite Palette an Themen ab, darunter Naturheilverfahren, Ernährung, Sport, Kosmetik sowie Erholung und Wellness. Zudem sind Praxen, Krankenhäuser, Vereine sowie Beratungs- und Pflegestellen vor Ort, die Beratungsgespräche führen und Schnupperangebote für Behandlungen und Entspannung anbieten. Ziel der Veranstaltung ist es, den direkten Kontakt zwischen Praktizierenden und Besucher zu fördern und den Teilnehmern einen Überblick über die angebotenen Dienstleistungen zu verschaffen. Die Messe richtet sich an gesundheitlich Interessierte aller Altersgruppen. Für das leibliche Wohl wird ein Catering-Service sorgen. Weitere Informationen zum Programm, den Vortragsthemen sowie zu den Anfangszeiten sind auf der Website gesundheitsberlin.com zu finden. Parkplätze stehen hinter dem Bürgersaal in der Martin-Buber-Straße zur Verfügung. Die Messe sowie alle Vorträge sind rollstuhlgerecht zugänglich.

Messe: Gesundheit im Mittelpunkt – 8. Gesundheitsmesse. Sonnabend, 21.02.2026 10–17 Uhr im Bürgersaal, Teltower Damm 18, Berlin-Zehlendorf. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter www.gesundheitberlin.com oder unter office@vonpaczkowski.de. Bild: © Ulrike v. Paczkowski



FILM: FATHER. MOTHER. SISTER BROTHER

Ein behutsam als Triptychon komponierter Spielfilm: Die drei Geschichten kreisen um die Beziehungen erwachsener Kinder zu ihren teils distanzierten Eltern und untereinander. Jedes der drei Kapitel spielt in der Gegenwart, jedes in einem anderen Land: FATHER ist im Nordosten der USA angesiedelt, MOTHER in Dublin und SISTER BROTHER in Paris. Es ist eine Reihe von Charakterstudien, ruhig, beobachtend und ohne Wertung – und zugleich eine Komödie, durchzogen von feinen Fäden der Melancholie. In seinem neuesten Geniestreich lässt Regie-Ikone Jim Jarmusch den hochkarätigen Cast um Tom Waits, Adam Driver, Mayim Bialik, Charlotte Rampling, Cate Blanchett, Vicky Krieps, Indya Moore und Luka Sabbat die Untiefen familiärer Beziehungen ausloten.

Film: Father Mother Sister Brother. Regie: Jim Jarmusch. Besetzung: Tom Waits, Adam Driver, Mayim Bialik, Charlotte Rampling, Cate Blanchett, Vicky Krieps, Sarah Greene, Indya Moore, Luka Sabbat, Françoise Lebrun. Kinostart: 26.02.2026. Bild: © Vague Notion; Fotos: 1. Frederick Elmes, 2. Yorck Le Seaux, 3. Carole Bethuel



EYEBODY - LERNEN SIE BEWUSST UND KLAR SEHEN

Einführungs-Workshop in Berlin und Basis-Intensivseminar im Schlüßhof Lychen/Uckermark

Eyebody gibt Aufschluss über physische, mentale, emotionale und spirituelle Aspekte des menschlichen Sehens. Anders als vielfach angenommen, ist unser Sehen flexibel und veränderbar! Dies gilt für viele weit verbreitete Phänomene wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Grauen und Grünen Star, Schielen, Hornhautverkrümmung u. v. m.

Das Sehsystem steht außerdem mit dem Körper durch eine Art Reflexbogen in Beziehung. Daher hat eine Gesundung der Koordination des Sehens tiefgreifende heilsame Wirkung auf körperliche Beschwerden wie z. B. Migräne, Nacken-, Rücken- bzw. Hüftgelenkschmerzen oder Herz-Kreislauf-Probleme.

An dem Einführungstag werden Sie in Theorie und Praxis in eine neue Dimension von Sehen und Sehkraft, Körperhaltung und Bewegung, Entspannungs- und Vorstellungsvermögen und dem Funktionieren des eigenen Gehirns vordringen.

Die Eyebody-Methode® hilft Ihnen, die Gewohnheit des Brille- bzw. Linsentragens auf natürliche Weise zu durchbrechen. Lernen Sie außerdem, sich mit mehr Freiheit und Leichtigkeit zu bewegen sowie der Welt mit größerer Präsenz und Gelassenheit zu begegnen!

Mehr Informationen zu allen Seminaren, sowie die Bücher „Eyebody – die Integration von Auge, Gehirn und Körper“ und „Eyebody – Beseelt sehen – Bewusst leben“ auf www.eyebody.de

Eintägiger Einführungskurs mit Peter Grunwald

Sonntag, 12. April 2026, ca. 10:30 - 16:30 Uhr, EDEN Studio 190 EG, Breite Str. 43, 13187 Berlin-Pankow

Sechstägiges Basis-Intensivseminar mit Peter Grunwald,
2. - 8. August 2026, Schlüßhof Lychen, Uckermark

Kursgebühr: 149 Euro / 849 Euro (6 Tage)

Organisation: Anne Olschewski, office@eyebody.de

Info/Anmeldung: www.eyebody.de

Video unter: <https://www.eyebody.com/de/die-haeufigsten-augensymptome-neu-betrachtet/>



2026

Astrologische Jahresthemen

von Markus Jehle

Auf Sand gebaut

Saturn Konjunktion Neptun in Widder am 20. Februar 2026

Die ersten Wochen des Jahres 2026 sind zunächst geprägt von Verwirrung und Unsicherheit. Wir wissen nicht wirklich, woran wir sind und worauf wir bauen und uns verlassen können. Die Faktenlage ist unklar, und es werden immer wieder Regeln hintergangen und getroffene Vereinbarungen außer Kraft gesetzt. Wir machen uns viele Illusionen, so dass Wunsch und Wirklichkeit kaum noch voneinander zu unterscheiden sind. Daher müssen wir uns stets fragen, was echt ist und inwieweit wir uns und anderen etwas vorzumachen versuchen. Wo getäuscht wird, sind Enttäuschungen vorprogrammiert.

Es ist die Sogwirkung unerfüllter Wunschwelten, die uns in unseren Sehnsüchten und den daraus resultierenden Blasen gefangen hält. Sobald diese Blasen platzen, werden wir jäh aus unserem Träumen gerissen und mit Tatsachen konfrontiert, von denen wir glaubten, sie ignorieren zu können. Nüchternheit ist

der Schlüssel, um innerlich Halt zu finden, angesichts des schwankenden Bodens, auf dem wir uns bewegen und der Unsicherheiten, die entstehen, wenn Grenzen verschwimmen und Gewissheiten nicht mehr tragen. In schöpferischer Hinsicht werden wir von der Muse geküsst wie nur selten zuvor. Auch wenn es Mut und Anstrengung erfordert, gelingt es uns besser denn je, unseren inneren Bildern und Visionen Ausdruck und Form zu geben.

Frei von Besitz

Uranus in Stier bis 26. April 2026

Wir werden uns eingestehen müssen, dass Geld kein Genussmittel ist und unsere Werte sich womöglich in die falsche Richtung verschoben haben. Vielleicht waren wir auch zu gierig und sind zu hohe Risiken eingegangen, für die wir nun mit Verlusten zu bezahlen haben. Uns innerlich frei von Besitzdenken zu machen, hilft uns dabei, uns aus Anhaftungen zu lösen, die uns belasten und uns das Leben unnötig erschweren.

Trost und Zuversicht

Jupiter in Krebs bis 30. Juni 2026

Was uns in der ersten Jahreshälfte 2026 immer wieder nahekommt ist der Wunsch nach Schutz und Geborgenheit. Wir stehen vor der Frage, wie wir unser Einfühlungsvermögen stärken und unsere Zuversicht nähren können. Mehr als sonst sind wir nostalgisch gestimmt und schwelgen gerne in schönen Erinnerungen. Bisweilen sind wir auch zu gutmütig und überfürsorglich im Umgang mit uns nahestehenden Menschen. Da unser emotionales Wohlbefinden hoch im Kurs steht, benötigen wir wirksame Strategien, die uns über Kränkungen hinwegtrösten und unseren Optimismus stärken. Auch wenn es uns manchmal guttut, unseren Gefühlen freien Lauf zu lassen, fällt der daraus resultierende Erkenntnisgewinn eher bescheiden aus.

Die Freiheit der Gedanken

Uranus in Zwillinge ab 26. April

Was uns bislang undenkbar schien, ist in manchen Bereichen längst Wirklichkeit. Wie frei und klug unsere Gedanken tatsächlich sind, dass weiß unser KI-Assistent zunehmend besser als wir selbst. Oder machen unser Denken und unser Sprechen doch noch einen signifikanten Unterschied zum Papageiengeplapper der vorausberechneten Wortsilbenwahrscheinlichkeiten, die unsere KI ausspuckt? Unsere Originalität und Authentizität sind gefordert, um mehr präsent zu sein und nicht fortwährend die Muster und Gedanken aus unserer Vergangenheit künstlich am Leben zu erhalten. Was zählt, sind Ideen, die zünden und Perspektiven, die anders und erfrischend sind. Umdenken ist angesagt, und es gilt Lösungen zu finden, die, auch wenn sie zunächst paradox anmuten, sich dennoch als plausibel und logisch erweisen. Wir dürfen nicht unsere Standpunkte verraten, bloß weil sie unbequem und angeblich aus der Zeit gefallen sind.

Die Weitergabe des Feuers

Löwe-Jupiter zunehmendes Trigon Widder-Neptun am 20. Juli 2026

Welche Ziele die richtigen sind, um neu durchzustarten, das tritt im Sommer 2026 deutlich zutage. Wir strotzen vor Selbstbewusstsein und wollen hoch hinaus. Es braucht nicht viel, um unserer Fantasie freien Lauf zu lassen und weitreichende Pläne zu schmieden. Wir brennen für unsere Wünsche, und wenn wir es damit übertreiben, dann verbrennen wir

uns auch daran. Es gilt unser Ego auf spirituelle Werte auszurichten und uns Ziele zu setzen, die im Rahmen unserer Möglichkeiten liegen und nicht nur uns, sondern auch dem Gemeinwohl dienlich sind. Unser Pioniergeist verleiht uns Kraft, und unsere Authentizität stärkt unsere Glaubwürdigkeit und wirkt ansteckend auf andere. Was wollen wir mehr?

Erwachen aus dem Traum

Zwillinge-Uranus zunehmendes Sextil Widder-Neptun am 15. Juli 2026

Aus welchem Geist heraus handeln wir? Was inspiriert uns und weckt unsere Schöpferkraft? Welche Ideen und Gedanken verleihen unserer Seele Flügel? Von unseren Antworten auf diese Fragen hängt es ab, wie gut es uns gelingen wird, in unserem Leben ein neues Kapitel aufzuschlagen und uns langersehnte Wünsche zu erfüllen.

Wir sehnen uns danach, kühne Ideen und Pläne zu schmieden und befreit durchzustarten. Doch um entsprechend voranzukommen, müssen wir viele Vorhaben neu und anders denken. Mit faulen Tricks Handlungsbereitschaft vorzutäuschen und so zu tun als ob, wird uns keine nachhaltigen Vorteile verschaffen. Wir müssen pffigig sein und schnell, und unseren Worten müssen Taten folgen, damit innerer Frieden einkehrt und wir nicht länger vergeblich vor uns hin kämpfen.

Besitz macht verwundbar

Chiron in Stier vom 19. Juni 2026 bis 18. Sept. 2026

Im Laufe des Jahres machen uns immer wieder schmerzhaft materielle Verlusterfahrungen zu schaffen. Es stellt sich uns die Frage, warum wir unser Eigentum nicht schützen und unsere Werte nicht bewahren können. Womöglich werden wir auch aus angestammten Revieren vertrieben, die uns bislang als stabil und sicher erschienen sind. Warum wir das Feld räumen müssen, hat viel mit innerer Unsicherheit und Selbstwertzweifeln zu tun.

In körperlicher Hinsicht wird uns aufgezeigt, welche Form von Genuss uns schadet. Es gilt zu erkennen, was unsere körperlichen Heilkräfte schwächt und wie wir sie stattdessen stärken können. Dabei spielen auch Fragen nach der richtigen Ernährung eine entscheidende Rolle. Unser Körper heilt sich selbst, und wo dies nicht möglich ist, müssen wir lernen, mit unseren Wunden und Handicaps zu leben.

Das Wichtigste zuerst

Löwe-Jupiter zunehmendes Trigon Widder-Saturn am 1. September 2026

Im Herbst 2026 sind vor allem Entschlossenheit und Mut gefordert, um über Anlaufschwierigkeiten hinwegzukommen und gute Fortschritte erzielen. Wir erkennen zunehmend besser, was im Rahmen unserer Möglichkeiten liegt und wovon wir uns zu viel versprochen und unsere Fähigkeiten und Kapazitäten überschätzt haben. Hindernisse und Widrigkeiten können uns dabei unterstützen, das richtige Maß für uns zu finden und unsere Kräfte zu bündeln und auf diejenigen Ziele auszurichten, die uns am meisten am Herzen liegen. Es ist unser Glaube an uns selbst, der uns den Rücken stärkt und es uns ermöglicht, mehr zu erreichen als wir uns zunächst zugetraut haben. Indem wir unsere Prioritäten richtig setzen, können wir es vermeiden, uns in ausweglose Situationen zu verbeißen und stattdessen nachhaltige Erfolge erzielen.

Die Machtverhältnisse stehen Kopf

Zwillinge-Uranus zunehmendes Trigon Wassermann-Pluto am 18. Juli und 29. November 2026

Wo es uns nicht gelingt, freiwillig umzudenken, werden wir durch äußere Umstände dazu gezwungen. Was auch immer unsere Flexibilität herausfordert, das Chaos hält uns wach. Doch solange es uns an klugen Strategien mangelt, die Dinge in den Griff zu bekommen, werden wir die Zukunft eher fürchten statt sie als Chance zu begreifen, uns aus alten Mustern und Fixierungen zu lösen und anstehende Erneuerungen aktiv mitzugestalten.

Was uns die Freiheit nimmt, kann schwerwiegende Machtkonflikte nach sich ziehen. Wir müssen unser Recht auf Selbstbestimmung und Autonomie mit harten Bandagen verteidigen. Um Teil der Veränderung zu sein, müssen wir uns mit wachen Geistern verbünden und unsere Neugier und Vielseitigkeit unter Beweis stellen. Unsere Unabhängigkeit ist bedroht, und wir stehen unter Zwang, sowohl von innen als auch von außen. Inwieweit Not tatsächlich erfinderisch macht, das offenbart sich uns in der zweiten Jahreshälfte.

Frieden und Freiheit

Widder-Neptun zunehmendes Sextil Wassermann-Pluto am 25. Juli und 16. September 2026

Vertrauen zu können, schenkt uns Kraft für Neues. Es ist mehr miteinander gefordert, um unsere Kraft und unseren Elan zum Wohle aller zur Geltung zu bringen.

Alles ist machbar, auch Wunder. Entscheidend ist, dass wir unsere Vorstellungskraft gezielt zum Einsatz bringen und innerlich wandlungsbereit sind, damit wir auch in Umbruchsphasen erfolgreich navigieren und Kurs halten können. Alles ändert sich, und wir ändern uns mit. Etwas anderes bleibt uns gar nicht übrig angesichts der Mächte, die derzeit in uns und um uns walten.

Fazit

Die Schicksals- und Wandlungsplaneten Saturn, Uranus, Neptun und Pluto bilden 2026 eine harmonische Aspektfigur in den Luftzeichen Zwillinge und Wassermann und dem Feuerzeichen Widder.

Uns steht 2026 ein Jahr der Umschwünge und Ernüchterungen bevor. Tendenzen, die sich bereits in den Sommer- und Herbstmonaten des Jahres 2025 abgezeichnet haben, werden zunehmend zur Realität. Es sind insbesondere Vertrauensverluste, die zu großen Verwerfungen führen. Auf der anderen Seite lassen sich Wünsche verwirklichen, die bis vor Kurzem noch undenkbar waren. Da immer wieder Regeln außer Kraft gesetzt werden, lassen sich binnen kurzer Zeit große Veränderungen realisieren. Das sorgt einerseits für Unruhe, während andererseits so manche sich die Hände reiben und mit dem Durcheinander gute Geschäfte machen.



Markus Jehle war 25 Jahre lang Chefredakteur der astrologischen Fachzeitschrift Meridian. Er leitet das 1991 gegründete Astrologie Zentrum Berlin, eines der größten Ausbildungszentren Deutschlands und gibt seit 25 Jahren den Astro-Kalender „Himmliche Konstellationen“ heraus. Er ist Autor einer Buchserie zur „Kreativen Astrologie“, zu der auch ein Kartenset gehört. Sein Standardwerk „Aphorismen zur Horoskopdeutung“ erfreut sich insbesondere bei Einsteigern großer Beliebtheit. Aktuell forscht er zu Priapus und hat dazu mit Anne Probst das Buch „Priapus kommt – Liliith bleibt“ veröffentlicht. Kontakt: www.astrologie-zentrum-berlin.de



Buchtipp:

Markus Jehle, Himmliche Konstellationen 2026 – Ein 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

HEILERIN NINA DUL

VOM 15. BIS 21. FEBRUAR IN BERLIN

NEU

HEILEN MIT MAGENTA BIOPHOTONEN –
DIE KRAFTVOLLSTE ENERGIE ZUR TRANS-
FORMATION UND HEILUNG

Dank ihrer Aura-Sichtigkeit hilft Nina Dul seit Jahrzehnten ihren Teilnehmern mit der heilenden Kraft der Magenta-Energie. Sie musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt.

Während den Heilmeditationen überprüft Nina Dul jede Schicht in der Aura und baut sie nach dem „Göttlichen Prinzip“ wieder auf. Sie überträgt heilende Energie in Form von Magenta-Biophotonen und leitet diese Energie durch ihr eigenes Herzzentrum hin zum „Göttlichen Kern“ eines jeden Anwesenden. Das ist das Besondere: Heilung beginnt im Herzen eines jeden Menschen. Die Magenta-informierten Biophotonen breiten sich sternförmig in unserem Körper und unserer Aura aus und heilen dadurch alle Schichten unseres Körpers.

Durch den Kontakt zu den Licht- und Geistwesen der Teilnehmer lässt Nina Dul jedem die für ihn genau abgestimmte Energie zur Heilung und Transformation zukommen. Auf diese Weise wird es möglich, die eigenen Traumata, Ängste und Schockzustände zu bearbeiten.

Zahlreiche Menschen, von Krebspatienten bis hin zu Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch, die Nina Dul nach einer ihrer Heilmeditationen aufgesucht haben, berichten von wundersamen Verbesserungen.

Es braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können. Gewinnen Sie selbst einen Eindruck bei einem ihrer Erlebnisabende.

Buchempfehlung



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



Erlebnisabend

So. 15.02.2026, 18 Uhr, 17 Euro

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

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo.–Fr. 16.02. – 20.02., jew. 19 Uhr, je 62 Euro

Doppelseminar

Aura-Aufbauseminar und
Magenta-Grundlagen-Seminar mit Einweihung
Sa. 21.02., 10:30 – ca. 20 Uhr, 242 Euro

Aurafotos

werden mit Deutung täglich gemacht.

Rabatt

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

Ort der Veranstaltungen

Wamos Zentrum
Hasenheide 9 (Hinterhof Aufgang 1)
10965 Berlin-Neukölln

Infos / Anmeldung

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



Wolf Sugata Schneider

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Du und ich, was können wir überhaupt tun? Was liegt in unserer Hand und nicht in der Hand höherer Mächte? Dies können von Religionen herbei fantasierte höhere Mächte sein oder aber staatliche. Beide können uns Bürgern in der Gestaltung unseres Lebens enge Grenzen setzen. Wobei viele der von Seiten des Staates gesetzten Grenzen so nützlich sind wie (die meisten) Verkehrsregeln. Sie können jedoch auch so schädlich sein, wie etwa die Blasphemie-Gesetze in Pakistan. Oder, zurück nach Europa, das staatliche Vorgehen gegen »Desinformation«, mit dem sich eine Zensur kritischer Stimmen tarnt. Andererseits sind solche Grenzen oft nur per Ängstigung erzeugte, weil wir Bürger, sei es aus Feigheit oder aus Bequemlichkeit, in unserer Angst vor Strafe oft schon vorauseilend gehorsam sind.

HÖHERE MÄCHTE

Was die Macht der Religionen anbelangt, kann diese sich durch Konzepte von Himmel und Hölle oder karmischen Strafen und Belohnungen ausdrücken. Die sind zwar herbeifantasiert oder -erzählt, können dabei aber durchaus einen wahren Kern haben. Etwa den, dass unser Tun Folgen hat, den Akteur belohnende wie ihn bestrafende. Sogar das »Dein Wille geschehe« aus dem christlichen Vaterunser kann einerseits jede Rebellion schon im Keim ersticken – in spirituellen Kreisen in der Variante, einen Akt als vom Ego gesteuert zu diffamieren. Andererseits kann der Satz auch als Aufforderung zur Hingabe verstanden werden, die ja auch aus Liebe geschehen kann. Hingabe ist nicht immer ein Akt der Unterwürfigkeit, sie kann auch ein Akt der Rebellion sein aus Mitgefühl für Entrechtete und Unterdrückte.

AUFSTELLUNGEN

Im Umgang mit der weltlichen Macht eines Staates brauchen wir Klugheit, vielleicht sogar Schläue. Im Umgang mit den vermeintlich höheren Mächten traditioneller Religiosität brauchen wir Einsicht, vor allem ein Durchschauen der Angsterzeugung. Seit den 1990er Jahren gibt es ein drittes Feld, das sich gegenüber den ersten beiden für modern und seelisch aufgeklärt hält: die systemischen Aufstellungen. Dort spricht man von Schicksalskräften, die unbewusst und über Generationen hinweg auf Individuen ebenso wie auf ganze Kollektive wirken und dort die Handlungsfreiheiten einschränken. Erst wenn diese Wirkung durchschaut wird, ist der Bann gebrochen und es öffnen sich Freiräume.

PRÄGUNG

Prägung erfährt allerdings jeder von uns. Jeder Einzelne und auch alle Kollektive so wie ganze Kulturen. Prägung ist unser Schicksal, sie kann nie ganz abgelegt werden. Auch die von uns als weise verehrten Individuen, Philosophien und spirituellen Lehren haben eine Herkunft. Sie sind historisch entstanden und geprägt. Typischerweise am meisten geprägt sind wir durch unsere Muttersprache, die Ernährung der Kindheit und die Bindungsformen, die wir als Heranwachsende erfahren haben. Das schränkt uns ein. Erst ein Bewusstwerden der Prägung weitet die Handlungsspielräume.

GELASSENHEIT

»Hat deine nun schon drei Jahre dauernde Einzeltherapie deine Probleme gelöst?«, fragt sie ihn. »Nein«

antwortete er, »aber sie hat mir gezeigt, wie ich damit leben kann«. Seit vielen Jahren schon kursiert dieser Witz in Kreisen therapieaffiner Weisheitssucher. Er hat ja durchaus einen wahren Kern: So vieles, das mir zustößt, kann ich nicht ändern; ich kann nur ändern, wie ich damit umgehe. Von Reinhold Niebuhr ist das Gelassenheitsgebet überliefert: »Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

SELBSTWIRKSAMKEIT

Seit ein paar Jahrzehnten durchflutet das Konzept der Selbstwirksamkeit die Psychoszenen. Es basiert auf der Überzeugung, dass der Raum, in dem ein Individuum wirken kann, oft größer ist als dieses glaubt, und je mehr es diesen Raum für groß hält, umso größer ist er. Extremvarianten des positiven Denkens halten ihn für unendlich groß. Allerdings basiert die Größe dieses Wirkungsraums auch bei bescheidenen Denkansätzen auf einer ähnlich illusionären Idee, denn auch das Ausmaß des Glaubens an sich selbst ist bedingt. Es kann als vom Schicksal bestimmt verstanden werden und wäre dann nicht unbegrenzt autosuggestiv erzeugbar.

DER RUF

Kann ich überhaupt irgendetwas gestalten? Große Künstler behaupten fast immer, es flösse eine Kraft durch sie hindurch. Nicht sie seien da Gestalter. Nicht das Ego wirke da, sondern durch ihre Hände, ihre Stimme, ihren Körper wirke Gott. Sie geben sich nur dieser Kraft hin. Sie können nicht anders. Oder wollen sie nicht anders? Wenn der Wille sich allerdings »dem Ruf« verweigert, kann die Schamanenkrankheit eintreten. Du hast dich geweigert, dem Ruf zu folgen, nun strafen dich diese Kräfte so lange, bis du eingesehen hast, dass du etwas Höherem dienen musst.

GNADE VERSUS LOHN DER MÜHEN

Wäre es da nicht besser, wir würden rechtzeitig lernen uns diesen Rufen nicht zu widersetzen? So viele mysteriöse chronische Krankheitssyndrome würden dann gar nicht erst entstehen. Vielleicht würde auch das Ego schon früh belehrt, kein autonomes Wesen zu sein. Denn auch in unserer Individualität sind wir bedingte, dem großen Ganzen ausgelieferte Wesen. Selbst wenn wir »uns gefunden« haben, ist dieses Finden eher Gnade als Belohnung für erbrachte Anstrengungen. Solche Gnade erfährt typischerweise allerdings erst, wer sich anstrengt, oft bis zur Erschöpfung. Sie tritt erst ein, wenn du „am Ende bist und nicht mehr kannst“.

GANZ SEIN

So möchte ich mich im Tun in den Flow stürzen, im Nichtstun hingegen mich fallen lassen in die Einsicht. Hineinsterben in mein aktuelles Tun, mich dem

hingeben, so wie jetzt beim Schreiben dieses Textes. Oder aber Einsinken in die Stille, die Leere des Nichts, den Abgrund meines unendlichen Inneren. Beides kann ekstatisch sein. Dies zu wissen ist Holismus, Dasein im Ganzen, ganz sein. Es zu können ist Lebenskunst.

GOTT BRAUCHT MICH

So ist das Wort »ich« nicht etwa an sich schon eine Blasphemie, weil doch alles von Gott ist, sondern es ist der nötige Gegenpol des vom Subjekt erfahrenen Ganzen. Ohne wahrnehmendes Ich gibt es nichts Göttliches. Gott braucht nicht nur meine Hände, um etwas tun zu können, er/sie/es braucht meine Augen, um zu sehen und meine Haut, um zu fühlen. Indem ich kreativ bin, schöpferisch, bin ich nicht mehr nur Kreatur, etwas Erschaffenes. Als kreativer Mensch bin ich Schöpfer, Gott und Göttin zugleich, Weltenmutter Gaia und ihr kreativer Impuls.

EINBILDUNG

In diesem Verständnis hebt sich die Frage auf, ob ich überhaupt irgendetwas bewirken kann oder komplett dem Schicksal ausgeliefert bin. Es gilt beides. Mein Wirkungsraum ist faktisch vorhanden. Seine Grenze jedoch ist Fiktion, sie ist so eingebildet wie mein wirkendes Ich. Beides nur eingebildet? Nein, immerhin eingebildet! Das Wort Einbildung stammt von Meister Eckhart, ebenso wie das Wort Bildung. Er meinte damit das Sich-einbilden von etwas Äußerem ins Innere. Eine Art Ichwerdung oder Identifikation. Jede Bildung, die ich mir aneigne, ist insofern Einbildung, angeeignete Bildung.

VERENDEND ENTSTEHEN WIR NEU

Wir oder ich, bei beidem stellt sich die Frage »Ego oder Gott«. Ist es egoistisch Nationalbewusstsein zu haben? Ach, würden die Politiker sich doch endlich mal auch solche Fragen stellen! Deutschland, Europa, die Ukraine und Russland, so wenig wie mein Ich etwas Festes ist, so wenig sind es diese Kollektive. So wie ich und du werden auch diese Kollektive geboren und sterben, und auch zwischen Geburt und Tod verändern sie sich ständig, kristallisieren sich und verenden, verpuppen und entstehen neu. Wenn auch kollektive Gebilde wie das Donezbecken so betrachtet würden wie heute das Elsass, das nun nicht mehr »uns gehört«, gäbe es keine Kriege mehr.



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



Iljana Planke

IST DAS LEBEN VORBESTIMMT?

Es gibt unterschiedliche Meinungen dazu, ob überhaupt etwas und wenn ja, was genau vorherbestimmt ist und was man trotzdem selber in der Hand hat. Vielleicht unterscheidet sich das auch danach, in welchem Level die Seele spielt. Das heißt, unerfahrenen Seelen wird vielleicht noch mehr vorgegeben werden als denen, die sich schon auskennen.

Die Pläne der Einzelnen, von Gruppen, Völkern und der Welt sollen in der sogenannten „Akasha-Chronik“ stehen, dem „Buch des Lebens“. Das ist eine Art vollumfängliches Weltgedächtnis. Es ist sozusagen die „Wissens-Cloud“ der universellen Ebene.

Ein ganz kleiner Teil aus der Akasha-Chronik soll auf Palmblättern vor langer Zeit niedergeschrieben worden sein. Die handschmalen „Blätter“ sind auf dem harten Mittelteil der Stechpalmwedel geschrieben und bei guter Lagerung sehr haltbar. Sie zerbrechen erst nach achthundert Jahren. Die Palmblätter werden nach mehreren hundert Jahren auf neue Palmwedel abgeschrieben. Ein Palmblätterbündel beinhaltet Informationen über die Vergangenheit, die Potenziale und die Zukunft eines Menschen. Am Anfang des Blätterbündels steht dessen Name. Jeder kann sich seines in der Palmblattbibliothek vorlesen lassen.

Die Autorin des Buches „Wege des Schicksals“, Annett Friedrich, beschäftigt sich seit rund dreißig Jahren mit der Palmblattbibliothek und bietet geführte Reisen dorthin an. Sie fasst ihre vielen Gespräche mit den Vorlesern der Palmblätter und mit denjenigen, die aus ihren Palmblättern vorgelesen bekamen, so zusammen:

„Die Schicksale gelten nicht als unabwendbar, sondern können sich im Laufe der Zeit auch ändern.“

Es heißt, dass 70 bis 80 % unseres Lebens vorbestimmt sei, die restlichen 20 bis 30 % sind unsere Wahl – jeden Tag wieder neu. Mit diesem selbstbestimmbaren Anteil können wir eine bestehende Lebensausgangslage recht vielfältig gestalten. Ein Beispiel: Angenommen zehn Frauen bekämen die Aufgabe, eine Kartoffel-Gemüse-Suppe zu kochen. Sie erhielten dafür zu 80 % das Gleiche – also Kartoffeln, dreierlei Gemüse, Wasser und Salz. Die anderen 20 % der Gesamtmenge kann jede der Frauen frei wählen, ob Brühwürfel, Sahne, Öl, vegane Würstchen, Zwiebeln, Speck, Kräuter, weitere Gemüsesorten, Wein, Curry, Mango, Kokosmilch etc. Am Ende würden dies alles Kartoffel-Gemüse-Suppen sein, aber jede Suppe würde anders schmecken, denn 20 % machen einen wirklich großen Unterschied.

WIE KOMMT EINE SEELE ZU IHREN AUFGABEN?

Es heißt, die Seele plant zusammen mit den universellen Instanzen und anderen Seelen, die sie treffen möchte, ihr nächstes Leben. Zur Konzeption gehören die Fragen: In welche familiären und gesellschaftlichen Zusammenhänge möchte ich kommen? Wen möchte ich wiedertreffen? Wo ist noch etwas offengeblieben? Was sollte passieren, damit ich etwas lernen oder für andere tätig sein oder reifen kann? Was möchte ich tun? Was möchte ich für mich und andere erreichen? Wo möchte ich für etwas Größeres tätig werden? Das

ist in etwa so, wie wir in unserem realen Leben unsere gegenseitigen Besuche, die Urlaube, unsere Ausbildungen, Arbeitsplätze und Umzüge planen. Dabei ist die Persönlichkeit der ausführende Part für die Pläne der Seele.

Auch die Seele meiner Hündin Susi saß wohl vor ihrer Inkarnation auf einer Himmelswolke und blätterte in den Reisekatalogen mit den Titeln „Als was wollen Sie in Ihrem nächsten Leben wohin und mit welchen Zielen reisen?“ Sie dachte sich damals wahrscheinlich: „Also erst mache ich dies und das mit meinem geliebten Herrchen und danach gönne ich mir etwas Nettes. In dem Leben werde ich es mir so richtig gut gehen lassen. Erst bei ihm und auch danach. So etwas ist auch mal wichtig. Hach ja, ich werde mich verwöhnen lassen.“ Denn egal, wann ich sie per telepathischer Tierkommunikation nach ihren Seelenaufgaben fragte, kam von ihr immer: „Ich möchte mich einfach nur wohlfühlen.“ und „Eigentlich keine“ – Sie meinte das im Sinne von „Eigentlich keine mehr, denn ich habe schon alles in den Jahren vor dir erledigt.“ Sie schien sich für ihre Lebensphase bei mir ein Urlaubsleben gebucht zu haben. Was sie auch bekam.

WAS MACHE ICH AUS MEINEM LEBEN?

Ich finde im Zusammenhang mit der Vorherbestimmung eine weitere Frage interessant: Egal, ob etwas und wie viel im Leben vorbestimmt ist – was mache ich trotzdem aus meinem Leben? Aus jedem Tag? Aus jeder Begegnung?

Für mich ähnelt das Leben dem Weben eines Stoffes. Beim Webrahmen werden als erstes zwischen dem waagerechten oberen und unteren Holm die Kettfäden aufgezogen. Das sind die Stränge zwischen unten und oben. Sie können später nicht mehr verändert werden. Diese Lebensstränge sind die vorgegebenen Planungen der Seele, die sie zusammen mit den universellen Instanzen und mit anderen Seelen machte. Das wären die Eltern, die genetischen Komponenten, das Umfeld

und die Begegnungen in der Kindheit, der Jugend und im Erwachsensein, die Vorlieben und Fähigkeiten. Dann geht es los mit dem Weben, denn nun kommt das tägliche Leben mit all seinen Situationen und Erlebnissen. Jeder Tag ist ein Faden. Beim Weben beginnt man am unteren waagerechten Holm, quasi bei der „Erde“, und legt den nächsten Faden eins höher über den vorigen, bis man am oberen Holm, dem „Himmel“, angekommen ist. Das irdische Leben wächst zum Überirdischen hin. Das alte mittelhochdeutsche Wort „irdisch“ steht für „erdhaft“, das Wort „überirdisch“ steht für den Himmel, weil der sich „über der Erde“ befindet. Innerhalb der vorgegebenen Stränge ist Raum für das eigene Gestalten seines Lebens.

WAS WÄRE, WENN?

Ich hätte vor über 15 Jahren nicht den Schritt in die Selbständigkeit machen müssen, ich hätte meine Hündin Susi nicht aufnehmen müssen, ich hätte auch nicht Bücher schreiben müssen. Ich hätte diese lebendigen Impulse auch unterdrücken können. Dann wäre ich immer noch eine Angestellte mit viel Freizeit. Aber dann würde mein Lebensstoff wahrscheinlich eher monoton aussehen und das Weben würde mich jeden Tag etwas mehr anstrengen. Und am Lebensende würde ich bestimmt bedauern, soviel Schönes, das mir wie Weihnachtsgeschenke in die Hände gelegt wurde, immer wieder zurückgegeben zu haben.

Iljana Planke bietet seit über zwanzig Jahren in ihrer Praxis in Berlin Tierkommunikation, Reiki für Tiere, Spiegeln-Hinterfragen sowie Seminare und Onlinekurse dazu an und hat die Bücher „Tierkommunikation“, „Reiki-Techniken für Tierbehandlungen“ und „Wie Tiere Menschen spiegeln“ veröffentlicht. Infos unter www.Mit-Tieren-kommunizieren.com
Seminare zum Erlernen der Tierkommunikation: Einmal im Monat; nächster am 24.-25.01.2026



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!





Peter Maier

GEISTIGE HEILUNG – SCHAFFUNG EINER VERÄNDERTEN WIRKLICHKEIT

DER ANSATZ VON DR. JOE DISPENZA

Während der Italienreise 2021 empfahlen mir fast gleichzeitig und unabhängig voneinander vier mir nahestehende Personen das Buch „Ein neues Ich“ von Dr. Joe Dispenza. In seinem Buch, das ich innerhalb von nur einer Woche durcharbeitete, erfuhr ich zunächst Interessantes über die persönliche Entwicklung und den geistig-wissenschaftlichen Ansatz von Dr. Dispenza selbst:

- Seine Ausbildungen und Fortbildungen beziehen sich unter anderem auf die Bereiche Chiropraktik, Neurologie, Gehirnfunktionen, Chemie, Zellbiologie, Epigenetik und Gedächtnisbildung.
- Dr. Dispenza ist davon überzeugt, dass wir mit einer positiven Art zu denken unser Gehirn tatsächlich neurologisch neu verschalten können und dass jeder Mensch prinzipiell nahezu unbegrenzte Entwicklungsmöglichkeiten in sich

trägt, die im universellen Quantenfeld für uns gespeichert sind.

- Diese Möglichkeiten stehen für uns permanent bereit und können daher jeder Zeit abgerufen und genutzt werden.
- Dr. Dispenza ist der Ansicht, dass eine Veränderung unseres Denkens unseren Geist und durch epigenetische Beeinflussung der Zellen auch unseren Körper wesentlich verändern kann.

KRISE ALS CHANCE: EINE FURCHTBARE RÜCKENVERLETZUNG UND IHRE HEILUNG

Dr. Dispenza hatte vor über 30 Jahren ein einschneidendes Erlebnis: einen brutalen Fahrradunfall, bei dem er von einem Auto angefahren und auf die Straße geschleudert wurde. Dabei wurde seine Wirbelsäule massiv verletzt. Die Röntgenbilder waren grässlich.

Die Ärzte prognostizierten ihm eine dauerhafte Lähmung unterhalb des Halses ohne Aussicht, jemals wieder gesund werden zu können.

Doch nun machte Dr. Dispenza etwas Erstaunliches: Er fokussierte sich jeden Tag stundenlang ohne Unterbrechung auf seine Wirbelsäule und malte sich geistig aus, wie die zeretzten Bandscheiben wieder zusammenwuchsen und die gesplitterten Wirbel heilten. Diese intensive geistige Innenarbeit ging über mehrere Wochen, Dr. Dispenza ließ nicht davon ab. Das Überraschende war, dass in seinem Körper wider jede ärztliche Erwartung tatsächlich genau das geschah, was er zuvor geistig visualisiert hatte: Seine Bandscheiben und Wirbel heilten. Unglaublich für die behandelnden Ärzte und für ihn selbst! Das war „das“ Schlüsselerlebnis im Leben von Dr. Dispenza. Nach einigen Wochen konnte er wieder aufstehen und die ersten Gehversuche machen, nach einigen Monaten war er wieder ganz gesund und die Schäden, die die Röntgenbilder unmittelbar nach dem Unfall gezeigt hatten, waren komplett verschwunden.

In seinen Büchern und Vorträgen weltweit gibt Dr. Dispenza seither diese seine Erfahrung weiter. Er möchte dabei die Menschen aufrütteln, aus ihren oft destruktiven Denkstrukturen und eingefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen, neue geistige Vorstellungen für sich zu entwickeln und so ihr Leben positiv zu verändern. Nun könnte man einwenden, dass es ja gerade in den USA schon lange vor Dr. Dispenza die Bewegung des „Positiv Thinking“ gegeben hat, mit dem durch neues Denken neue Ziele erreicht werden können. Nach Dr. Dispenza haben solche Ansätze jedoch meist keine wirkliche Durchschlagskraft und nachhaltige Wirkung, denn ihnen fehlt ein wesentlicher Aspekt. Seine entscheidende Erkenntnis war:

*Man muss die neuen Visionen
unbedingt mit positiven Emotionen
verbinden, wenn sie Wirklichkeit
werden sollen.*

Ein Beispiel soll klar machen, was damit gemeint ist. Statt sich etwa als Onkologie-Patient beständig nur als Opfer zu fühlen und das Göttliche oder das Universum klagend um Heilung zu bitten, empfiehlt Dr. Dispenza, sich in einem solchen Fall beim universellen göttlichen Quantenfeld gleich um die bereits erfolgte Heilung zu bedanken und sich innerlich schon mit Freude gesund

zu fühlen; so zu tun, als ob man bereits gesund wäre; den neuen Gedanken also mit einer positiven Emotion zu verbinden. Ein psychologischer Trick? Ja, vielleicht, nach Dr. Dispenzas Ansicht aber ein sehr erfolgreicher. Denn schon bei vielen seiner Patienten und Zuhörern hat dieses Prinzip eine positive Wirkung erzeugt. Dr. Dispenza begründet seinen Ansatz so:

„Wir alle sind gesegnete Wesen; wir alle können die Früchte unserer konstruktiven Bemühungen ernten. Wir müssen uns nicht mit unserer gegenwärtigen Realität abfinden; wir können eine neue erschaffen, wann immer wir wollen. Wir alle verfügen über diese Fähigkeit, denn unsere Gedanken beeinflussen unser Leben – im Guten wie im Schlechten.“

EIN KURZER AUSFLUG IN DIE QUANTENPHYSIK

Dr. Dispenza verwendet wichtige Erkenntnisse der Quantenphysik für seine Theorie.

Im Folgenden werden die Seitenzahlen aus seinem vorab genannten Buch angegeben, in denen die Zitate zu finden sind:

So, wie ein Atom fast nur aus Energiefeldern und kaum aus Materie besteht, so existiert der Mensch nach Dr. Dispenza vor allem aus Geist und nur zu einem sehr geringen Prozentsatz aus Körper (Materie). Und Geist ist für ihn eine Form von Energie. (S. 21)

Dieser Gedankengang wird noch durch eine andere Analogie aus der Quantenphysik bestärkt: Quantenobjekte wie etwa Protonen oder Elektronen haben nicht nur physische, sondern vor allem energetische Qualitäten. Denn in Wahrheit existiert Materie bei Quantenobjekten nur als momentanes Phänomen. Ein Elektron kann tatsächlich im dreidimensionalen Raum als beobachtbares Teilchen erscheinen, entschwindet danach aber wieder ins Nichts, in den Nicht-Raum, in die Nicht-Zeit, in das sogenannte „Quantenfeld“. Es wird dabei vom Partikel (Materie) zur Welle (Energie) transformiert. Das gleiche geschieht laufend auch umgekehrt. (S. 42 f.)

Aber die Quantenphysik geht noch einen Schritt weiter. Denn bei einer Beobachtung, etwa in einem physikalischen Experiment, werden Quantenobjekte wie Elektronen oder einzelne Atome durch diese Beobachtung selbst massiv beeinflusst. Dieses Phänomen kann so formuliert werden: „Wie Quantenexperimente zeigen, existieren Elektronen gleichzeitig in einer unendlichen Zahl von

Möglichkeiten in einem unsichtbaren Energiefeld. Doch erst wenn ein Beobachter bzw. Betrachter seine Aufmerksamkeit auf irgendeine Position eines beliebigen Elektrons richtet, taucht dieses Elektron auf. Anders ausgedrückt: Ein Partikel kann sich in der Realität – also auf dem ge-wöhnlichen, uns bekannten Raum-Zeit-Gefüge – erst dann manifestieren, wenn es beobachtet wird. Dieses Phänomen heißt in der Quantenphysik 'Kollaps der Wellenfunktion' bzw. 'Beobachter-Effekt'.“ (S. 44). Elektronen existieren somit in der Regel nicht als Materie, sondern als Energie in Form von Wahrscheinlichkeitswellen, die das Potential unendlich vieler Möglichkeiten beinhalten.

ANWENDUNG DER QUANTENPHYSIK AUF DAS PERSÖNLICHE LEBEN: KREATION EINES NEUEN ICHS

Dr. Dispenza überträgt nun dieses soeben beschriebene Phänomen bei Quantenobjekten auf die Möglichkeiten für den menschlichen Geist, der für Dispenza eine Form von Energie ist: „Angesichts dieser Entdeckung kann man Geist und Materie nicht mehr als voneinander getrennte Phänomene betrachten; sie sind untrennbar miteinander verbunden, denn der subjektive Geist erzeugt messbare Veränderungen in der objektiven physischen Welt.“ (S. 44)

So, wie durch ein vom Physiker ausgedachtes (Geist!) Experiment ein Elektron, das bis dahin nur als Wahrscheinlichkeitswelle und damit als Energie existiert hat, beim Beobachten zu Materie wird, so können auch wir unser ganz persönliches Leben verändern: indem wir die vielen im Quantenfeld existierenden geistigen

Möglichkeiten unseres menschlichen Seins gedanklich in eine ganz bestimmte, von uns ausgewählte Realität „kollabieren“ lassen. (S. 44 f.) „Die Energie unendlicher Möglichkeiten wird vom Bewusstsein, Ihrem Geist, wie Ton geformt ... Geist und Materie sind komplett miteinander verwoben – um es in der Quantensprache auszudrücken – 'verschränkt'... Sie haben die Macht, Materie zu beeinflussen, weil Sie auf der grundlegendsten Ebene Energie mit Bewusstsein sind. Sie sind Materie mit einem aufmerksamen Geist.“ (S. 45 f.)

Dem Quantenmodell nach interpretiert man heute das physische Universum als „... ein immaterielles, zusammenhängendes, einheitliches Informationsfeld, das potentiell alles, physisch aber nichts ist.“ (S. 46). Danach kann ein bewusster Beobachter durch seinen Geist auf die Energie in Form von potentieller Materie Einfluss nehmen und so Wellen energetischer Wahrscheinlichkeiten in (physische) Materie umwandeln. Auf diese Weise kann man im Leben etwas schöpferisch bewirken und verändern, willentlich auf sein Schicksal Einfluss nehmen und eben ein neues Ich kreieren.

In seinen Forschungen mit vielen Klienten hat Dr. Dispenza festgestellt, dass das Quantenfeld meist nicht isoliert unsere Wünsche (emotionale Anforderungen) oder unsere bloßen mentalen Ziele umsetzt: „Es reagiert erst, wenn beides aufeinander abgestimmt bzw. kohärent ist, wenn also Gedanken und Emotionen dasselbe Signal aussenden. Kommt eine erhebende Emotion mit einem offenen Herzen und eine bewusste Intention mit einem klaren Gedanken zusammen, geben wir dem Feld das Signal, auf wunderbare Weise zu reagieren.“

ANGEBOT

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.

Kennenlernen und entscheiden:

23. – 25. Januar 2026

Abschluss: 4. – 6.12.2026

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



„Das Quantenfeld reagiert nicht auf das, was wir wollen; es reagiert auf das, was wir sind.“ (S.52)

Dr. Dispenza ist sich damit vollkommen klar, dass die besten Gedanken allein meist nichts bewirken. Entscheidend ist, dass diese neuen Gedanken mit neuen, glücklichen Emotionen verbunden werden. Dazu muss man jedoch die von Dr. Dispenza selbst bei seinen Erklärungen so favorisierte Ebene des analytischen Denkens verlassen und in die Meditation gehen, also von einer nur linkshirnigen Betrachtung mit hochfrequenten Beta-Gehirn-Wellen in den viel langsamer schwingenden rechtshirnigen Alphazustand umschalten. Denn nur auf dieser zweiten Ebene sind die Emotionen zu Hause.

Der Ansatz von Dr. Dispenza enthält somit beides: Er macht uns überhaupt erst einmal klar, welch großes gedankliches Potential für uns im Quantenfeld existiert. Damit will er blockierende Verhaltensmuster und unnötige Einschränkungen in unserem Denken und bei unseren Vorstellungen aufbrechen. Dieser erste Schritt ist aber nur die (unbedingte) Voraussetzung für den zweiten: nämlich die neuen Gedanken in der Meditation mit positiven Emotionen zu verbinden und sie erst so Realität werden zu lassen.

DER FALL ANDREAS (67) – PRAKTISCHE ANWENDUNG DISPENZAS DURCH EINEN BAYERISCHEN HEILER

EINE SCHMERZLICHE MUTTERERFAHRUNG

Andreas hatte eine schmerzliche Muttererfahrung gemacht. Als selbst traumatisiertes Kriegskind war sie nicht in der Lage, ihm Mutterliebe zu geben und sich in einen wirklichen Symbiose-Prozess einzulassen. Zudem verschwand sie aufgrund einer Brustentzündung bereits sechs Wochen nach seiner Geburt für 23 Tage ins Krankenhaus. Während dieser Zeit wollte sie ihr Baby nicht sehen. Daher musste Andreas mit seiner Oma vorlieb nehmen, die zwar die nötigsten Funktionen erfüllte, ihm aber ebenso keine Liebe geben konnte. Auch in den Jahren danach kam er oft jeweils für mehrere Tage zu dieser Oma.

Die Folge: In Andreas gab es Zeit seines Lebens ein furchtbares Mutter-Liebes-Loch in seiner Seele. Das einzige Wesen, das ihm psychisch das Überleben garantierte, war das damals siebenjährige Nachbarsmädchen, das ihn immer wieder auf den Arm nahm und an ihr Herz drückte, wenn er bei der Oma war.



Veranstalter
PRANA
GERMANY e.V.

MASTER SAI LIVE

SELBST-HEILUNG IST MÖGLICH.

TERMINE IN BERLIN

19.03.26	20.03.26
19:30 Uhr	19:30 Uhr

TICKETS:
prana-erlebnisabend.de

Erlebe live, was möglich ist, wenn man die Gesetze der Energie gezielt anwendet.



GRUNKURS PRANA-HEILUNG (P1) IN BERLIN

9. + 10. Mai 26

Info und Anmeldung:
srisai.de/termine
anmeldung@srisai.de

**MASTER SAI
CHOLLETTI**

Das war zwar besser als nichts, aber viel zu wenig, um seine inneren Speicher mit echtem „Liebesfluidum“ zu füllen.

Dennoch hatte Andreas vielleicht genau wegen dieser Erfahrung eine beständige Liebe Sehnsucht in sich, die aber niemand stillen konnte. Auch eine acht Jahre dauernde Psychotherapie konnte dies nicht erreichen, ebenso viele andere Therapieversuche nicht. Durch das Mädchen wusste er aber ganz innen, dass es diese Liebe gab, nach der er sich so sehnte und die er wie eine emotionale Nahrung brauchte, aber er spürte an der Stelle seines Herzens ein ganzes Leben lang nur ein schwarzes Loch, gerade so, als ob man ihm das Herz herausgerissen hätte. Das bewirkte eine ständige Unruhe in ihm. Was sollte er tun?

Aus seinem Bekanntenkreis erfuhr er von der Existenz eines Heilers namens Helmut, der mit seinen Klienten ausschließlich telefonisch kommuniziert. Er wohnt am Ammersee. Sein Heilungsansatz ist von Dr. Dispenza beeinflusst, jedoch arbeitet er nicht mit neuen (rationalen) Vorstellungen, sondern mit inneren Bildern. Seiner Ansicht nach wirken solche „inneren Bilder“, auch „Seelen-bilder“ oder „schamanische Bilder“ genannt, direkt auf die Seele. Lässt man sich – mit einer positiven Emotion verbunden (siehe Dispenza zuvor) – auf solche Bilder ein, so können sie in dem Betroffenen eine neue Wirklichkeit kreieren. Andreas erzählte nach solch einer telefonischen Heilbehandlung folgendes:

KREIEREN EINER NEUEN WIRKLICHKEIT

„Helmut fragte mich ab, ob es in meinem Leben jemals eine Person mit echter Liebe geben habe. Sofort fiel mir das damalige Nachbarsmädchen ein. Das war ein sehr guter Ansatzpunkt für das innere Bild, das mir Helmut danach anbot: Meine Mutter und meine Oma klopfen im Nachbarhaus. Sofort öffnete das Mädchen die Türe. Ich sah mich, wie ich meine Arme nach dem Mädchen ausstreckte. Sie nahm mich und drückte mich sofort fest an ihr Herz. Hinter ihr stand ihre Mutter, die ebenfalls sofort liebevoll ihren Arm um mich als Baby legte. Nun fragten meine Mutter und meine Oma, ob sie mich bei den Nachbarn in Pflege geben könnten, denn sie selbst hätten keine Liebe, die beiden weiblichen Wesen im Nachbarhaus jedoch sehr wohl. Voll Freude stimmten das Mädchen und ihre Mutter diesem Vorschlag zu und versprachen meiner Mutter und Oma, dass sie jeder Zeit kommen könnten, um mich zu sehen.“

Nun erlebte ich, wie ich sowohl bei dem Mädchen als auch bei ihrer Mutter täglich mehrmals mit Liebesfluidum aufgeladen wurde bis ich satt war. Mein Herzraum füllte sich immer mehr mit Liebe und Freude. Allen ging es gut – mir, weil ich endlich das bekam, was ich bei Mutter und Oma so sehr vermisst hatte; dem Mädchen und ihrer Mutter, die so voll Liebe waren und nun endlich in mir ein ‚Liebesobjekt‘ hatten, dem sie ihre Liebe schenken konnten. Ich spürte, wie großer Stress aus mir als Baby wich und große Fülle an Liebe und (Lebens)Energie in mich einströmten. Nun wurde ich in meinen psychischen Fundamenten nachhaltig von meinem Liebesloch geheilt und das war wunderbar. Ich sah mich immer wieder als kleines Baby strahlen vor Glück und Zufriedenheit.“

REFLEXION

Nach Dr. Dispenza kann unser Gehirn nicht unterscheiden zwischen einer realen Erfahrung und einer intensiven geistigen Vorstellung. Im Falle von Andreas wurde dieses innere geistige Bild von den liebevollen Wesen in seiner Nachbarschaft zu einer neuen geistigen und seelischen Erfahrung und damit zu einer neuen Wirklichkeit.

Tatsächlich fühlte sich Andreas bereits nach einigen Wochen immer entspannter und zufriedener, seit ihm der Heiler dieses innere Bild gegeben hatte. Offenbar war die neue Vorstellung zu einer neuen Wirklichkeit in ihm geworden, die sein altes reales seelisches Trauma ablöste. Andreas erlebte dies als wunderbare innere Heilung.



Peter Maier: Lebensberatung, Supervision, Autoren-Tätigkeit

Bücher von Peter Maier:

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

Nähere Infos und Buchbezug: www.alternative-heilungswege.de
www.initiation-erwachsenwerden.de

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



AUS:
DAS EVANGELIUM DES THOMAS
Die Meisterworte Jesu
übersetzt und kommentiert von Jean-Yves Leloup

Logion 50

Jesus sprach:

Wenn man euch fragt: Woher seid ihr?

Sagt ihnen:

Wir sind aus dem LICHT geboren,
dort, wo das Licht selbst geboren wird,
ist es gut
und offenbart sich in ihrem Bilde.

Antwortet:

Wir sind seine Söhne
und wir sind die Geliebten des Vaters, des
LEBENDIGEN.

Wenn man euch fragt:

Welches ist das Zeichen eures Vaters, der in euch ist?

Antwortet ihnen:

Es ist eine Bewegung und eine Ruhe.

(Vergl. Mt 21,3; Lk 17,10; Joh 3,8; 8,14; Lk 16,8; Joh 12,36; Eph
5,8; 1 Thess 5,5; Röm 9,26; Lk 21,7)

Die Gnosis ist eine Lichterfahrung – das ist es, was der Mönch Seraphim von Sarow dem Philosophen Motovilov offenbart, als jener ihn in seiner Einsiedelei besucht. Er gibt ihm keine Abhandlung über das Licht, er lässt ihn an seinem ungeschaffenen Glanz teilhaben.

Für Gregor Palamas und die Mönche des Berges Athos ist das Ziel des christlichen Lebens diese Erfahrung des ungeschaffenen Lichts, das im brennenden Dornbusch erstrahlte, auf dem Berg Tabor und am Tage der Wiederauferstehung. «Es ist gut», gut wie ein Ostermorgen. «Das Licht, das jenseits dieses Himmels strahl., jenseits von allem, in den höchsten Welten, über die hinaus es nichts Höheres gibt, ist in Wirklichkeit dasselbe Licht, das im Innern des Menschen strahlt.» (Chandogya Upanishad III, 13,7)

Ebenso muss man auf die dreifache Frage «Woher kommen wir, wer sind wir, und wohin gehen wir?» ohne Zögern antworten: Ich komme aus dem Licht, ich bin Licht, ich kehre zurück ins Licht. Das ist die eigentliche Wahrheit des LEBENDIGEN SOHNES in uns. Es ist die WIRKLICHKEIT, die inmitten der wechselnden Gewandung der Erscheinungen bleibt.

Das Zeichen unserer Verbindung mit der leuchtenden Wirklichkeit «ist eine Bewegung und eine Ruhe». Es ist die Vereinigung der Gegensätze, die Einheit von Handlung und Kontemplation, die Stille im Agieren und die wirksame Ruhe.

Auszug aus:

Das Evangelium des Thomas

Die Meisterworte Jesu übersetzt und kommentiert von Jean-Yves Leloup

Aus dem Französischen übersetzt ins Deutsche im Verlag Edition Spuren in 2008. Taschenbuch mit 262 Seiten. Webseite des Verlags: <https://spuren.ch>

KGS Berlin
wünscht allen Lesern
ein gesundes Jahr 2026
in Frieden
und Lebensfreude.



Wolf Sugata Schneider

EKSTATISCH LEBEN

WAS IST EIN GUTES LEBEN?

Die Frage danach, was ein gutes Leben ist, geht in den Routinen des Alltags oft unter. Ganz verdrängen können wir sie jedoch nicht. Wozu bin ich eigentlich da, und was mache ich hier den ganzen Tag, teils lebenslänglich – ist das gut so, entspricht mir das, hat die Existenz mich so gemeint?

Wie wir danach fragen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Mich bewegte schon zu Schulzeiten die Frage nach dem, was gut und wahr ist, so sehr, dass ich oft weglaufen wollte aus dem Gehäuse des Normalen, um außerhalb dieser Gefängnisse Antworten zu finden. Was ich auf dieser Suche fand, war je nach Lebensabschnitt verschieden – oder dasselbe, nur verschieden ausgedrückt.

Heute nenne das gute Leben ein ekstatisches. Trotz der Assoziationen, die das Wort bei vielen weckt, die es in Zusammenhang mit Drogenrausch und anderen Exzessen bringen. Für mich ist das ekstatische Leben mehr ein Bei-mir-sein als ein Aus-mir-heraustreten. Ich trete dabei zwar aus der konditionierten Welt meines Alltagsegos heraus, kehre aber zugleich ein in ein erweitertes Bewusstsein. Es ist ein Ankommen bei mir selbst, in einer echteren Realität als der üblichen, die wir für normal halten.

GLÜCKSTRANCEN

Schon als Kind und Jugendlicher kannte ich ekstatische Zustände, hatte aber kein Wort dafür. Sie verstärkten sich auf meinen Tramp-Reisen durch Europa und Südasien. Ich war lieber allein in der Natur als unter Menschen. Mal Flöte spielend, mal nur schauend.

Allein am Wasser, an einem See oder Fluss, am liebsten am Meer. Vom Strand oder einer Steilküste aus schaute ich auf die glitzernde Wasseroberfläche. Auch heute noch versetzt mich das in Entzücken. Diese Glückstrancen sind keine eingeschränkten, sondern erweiterte Bewusstseinszustände, denn mein Normalbewusstsein ist dabei voll intakt und zugänglich.

ALEXIS ZORBAS' SEILBAHN

Niemand muss sich um mich sorgen, wenn ich in einer solchen Trance bin; eher Sorge ich mich dabei um die damit nicht Beglückten. Für mich verschwindet dieser Zustand auch nie ganz. Sogar während der Qualen im Zahnarztstuhl, die ich kürzlich wieder erlitt, ist diese Ekstase nicht ganz weg. Sie verblasst dabei allerdings und geht bei starken Qualen gegen null. Auch bei einer Enttäuschung, wenn etwas mühevoll Unternommenes nicht gelingt, verblasst sie. Alexis Zorbas in dem gleichnamigen Film, als er die Seilbahn vor seinen Augen kollabieren sieht und dabei nach einem ersten Schrecken schallend lachen muss über dieses grandiose Schauspiel; das ist ein schönes Beispiel für das Wiederaufstehen nach einer Enttäuschung, diese unbändige Lebenslust, die sich nicht kleinkriegen lässt.

BIN ICH EIN SONDERLING?

Bin ich ein Sonderling, dass ich so empfinde? Im Alter von 23 Jahren nahm ich im Südosten Thailands an einem Vipassana-Retreat teil und sank dabei in eine tagelange Glückstrance. Die war so stark, anhaltend und immer wieder aufrufbar, dass ich mein Leben nun

ganz diesem Weg widmen wollte und buddhistischer Mönch wurde. Meine Sehnsucht nach Transzendenz und die dabei gemachten Erfahrungen schienen mir nun nicht mehr als etwas völlig Außerirdisches, das mich vom Normalen absonderte, denn nun wusste ich von einem, dem ich folgen konnte; er hatte vor 2500 Jahren diesen Weg gefunden und publik gemacht, und daraus war eine über Jahrtausende weiter wirkende gesellschaftliche Tradition geworden.

DIE STILLEN EKSTASEN DER EINKEHR

Noch immer gerne abstrakt denkend, will ich alles verstehen und unterscheide heute, als über 70-jähriger, zwei Arten von Ekstasen. Zum einen die innere Ekstase, die alle Kulturen kennen. Manchmal wird sie eingeleitet durch Rituale wie das Anrufen von Geistwesen oder das christliche Abendmahl. Bei Indigenen oft begleitet von psychedelischen Substanzen, die ermöglichen »mit den Göttern zu sprechen«. Wahrscheinlich war auch das größte Heiligtum der europäischen Antike, der Apollotempel zu Delphi, ein Ort, an dem tranceinduzierende Dämpfe aus der Erde traten. Falls nicht schon das Aha-Erlebnis des Diktums »Mensch, erkenne ich selbst« am Eingang dieses Tempels den Besucher in tiefes Entzücken versetzt hatte, konnte er dort einen solchen Dampf einatmen, oder die Orakelpriesterin würde es für ihn tun.

DIE ÄUSSEREN EKSTASEN DES FLOW

Den stillen Ekstasen der Einkehr und Einsicht gegenüber stehen die äußeren Ekstasen des hingebungsvollen Tuns. Der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi prägte dafür in seinem Buch Das Flow-Erlebnis 1975 diesen Begriff, der daraufhin in weiten Kreisen Karriere machte. Als meine Eltern mich bei Geburt Wolf nannten und ich als Fünfjähriger im Spiel mit meiner Schwester das Wort zu »Flow« umdrehte, verstanden wir Kinder weder Englisch, noch gab es Studien zum Flow-Erlebnis. Meine Eltern wussten also nicht, was sie mir mit diesem Namen mitgegeben hatten – sie, die ganz im Weltlichen zuhause waren und mit Ausnahme der Naturerlebnisse meines Vaters ein weitgehend transzendenzfreies Leben führten.

ARBEITSRÄUSCHE

Als einst stark geforderter Einzelkämpfer für meine Zeitschrift Connection war ich zeitweise im Arbeitsrausch. Meist wurde dieser über Stunden andauernde ekstatische Zustand durch den Druck ausgelöst, etwas »jetzt oder nie« tun zu müssen, sonst würde mein Projekt scheitern. Diesen Kick kennen auch Prokrastinierer, die erst fünf vor zwölf den nötigen Dopamin- oder Adrenalin-Level in ihrem Blut erreichen, um etwas zu erledigen. Wer solche Glücksgefühle des Aktivseins kennt, will sie auch ohne Druck initiieren können und nicht warten wollen, bis es fast zu spät ist – Lebenskunst würde ich das nennen.

Das Grübeln hört dabei auf, Entscheidungen werden ohne Aufschub aus dem Bauch heraus getroffen, der Fokus ist nach außen gerichtet auf das zu erreichende Ziel hin. Wenn mich dabei Wilhelm Reichs Diktum »Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe« begleitet, ist der Flow umso schöner.

FENSTER ZUM HIMMEL

Flow-Erlebnisse gibt es auch ohne Ziel, zum Beispiel beim Tanz zu rhythmischer Musik. Als Jugendlicher konnte ich das nur allein, wenn mich niemand dabei hörte oder sah. Jahre später als Taxifahrer in München war ich zu Beginn meiner Nachtschicht in den anfangs noch leeren Diskos oft der Erste, der sich auf die Tanzfläche traute. Nicht mehr scheu gesehen zu werden, hatte ich da die ganze Fläche für mich: geil! Auch Spiel, Verliebtheit, Sex, Abschied und Humor können ekstatische Erlebnisse sein. Das ist sogar trainierbar. »Fenster zum Himmel« habe ich diese Öffnungen genannt, weil wir durch sie aus unserem kleinen Ich hinausschauen ins große Ganze, in dem wir geboren sind.

LIEBER SCHÖPFER ALS OPFER

Seit 2020 habe ich im Rahmen der BeFree-Workshops auf Gut Froberg diese »Fenster zum Himmel« weiterentwickelt, mit dafür geeigneten Übungen, passender Musik und Zitaten der großen Meister. So sind daraus mehrtägige Workshops entstanden, ähnlich den Humorworkshops, die ich schon Jahre davor entwickelt hatte, in denen wir uns selbst als komische Figur auf den Bühnen des Lebens sehen. Mehr als kreativer Schöpfer denn tragisches Opfer. Hinein in den Flow des Tänzers, Schöpfers, Liebenden, Gestalters, sich einem Tun Hingebenden. Das Ich, das wir dabei wahrnehmen, ist die halbdurchlässige Membran, die uns umgibt. Durch ihre Poren oder die Fenster unseres kleinen Ichs schauen wir hinaus ins Unendliche. Sogar Verschmelzen mit der Umgebung bis hin zum Unendlichen, Ganzen können wir dabei und doch immer auch zurückkehren in die Heimat unseres kleinen Ichs, den Gegenpol der mystischen Erfahrung.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. 1985-2015. Hrsg. der Zeitschrift Connection. Autor von »Sei dir selbst ein Witz« (2022).



Das erste Seminar »Ekstatisch leben« findet am 13.–15. März 2026 in Berlin, im Institut für Seelenheilung statt.

Infos und weitere Termine in Stuttgart, Beireuth, Gut Froberg, Heidelberg, München und Leipzig finden Sie auf connection.de/humor Das Buch ist ebenfalls unter dieser Webseite bestellbar.



Sachbuch von Dipl. Psych. Werner Gross

WIE MAN LEBT, SO STIRBT MAN

VOM LEBEN UND STERBEN GROSSER PSYCHOTHERAPEUTEN

Das Sachbuch widmet sich dem großen Thema Leben und Sterben auf besondere Art: Es stellt Gründer von Psychotherapieschulen in den Mittelpunkt und erzählt über ihren Lebensstil, ihren Sterbensstil und ihr Wirken. Wie haben sie gelebt, durch welche Irrungen und Wirrungen sind sie im Laufe ihres Lebens gegangen, welche Krisen haben sie durchlebt und wie haben sie diese bestanden? Welche Folgerungen haben sie daraus gezogen? Und schließlich: Wie sind sie gestorben? Unterhaltsam und gut lesbar erschließt sich: Ihre Haltung zu Leben und Sterben hat einen Einfluss auf die Entwicklung der jeweiligen Psychotherapie-Methode.

*„Die Lebenden schließen
den Toten die Augen.
Die Toten öffnen
den Lebenden die Augen“.*

(Slawisches Sprichwort)

„Übe Sterben!“, soll Plato auf seinem Totenbett gesagt haben, als ihn ein Freund gebeten hatte, sein Lebenswerk in einem Satz zusammenzufassen.

Bis in die heutige Zeit haben sich Philosophen in ihren Werken mit Tod und Sterben auseinandergesetzt. Manche meinen sogar, dass Philosophieren nicht anderes bedeutet als Sterben lernen. Trotz der unzähligen wissenschaftlichen Erkenntnisse – der Tod ist und bleibt Mysterium und Tabu. Wir alle werden ihm nicht entgehen und ihn irgendwann erleben. Und ob uns für die Vorbereitung auf diese letzten bewussten Momente wissenschaftliches „Kopfwissen“ hilft und Sicherheit gibt, ist doch zumindest fraglich. Ein religiöser Zyniker hat einmal gesagt: „Halte Brot von den Mäusen fern – und Wissenschaftler von der Seele“.

Aber man kann noch so viele medizinische Erkenntnisse über unsere letzten Sekunden oder Minuten zusammentragen, noch so viele „Nahtoderlebnisse“ dokumentieren, dazu forschen, lesen und diskutieren – die Unsicherheit wird wohl auch zukünftig bleiben. Manche mögen an der Schwelle gestanden und in den dunklen Abgrund (oder in das gleißende Licht) geblickt haben. Sie mögen auch losgesprungen oder gefallen haben. Sie kennen bestenfalls die ersten Stufen des Sterbens – nicht den Tod.

Allerdings wollen sich viele Menschen damit nicht abfinden. Gerade, wenn sie in seelische Krisen oder emotionale Turbulenzen geraten, zeigt sich eine dem Menschen (anscheinend) innewohnende Tendenz dieses Mysterium psychologisch erklären und verstehen zu wollen. Denn die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben gehört in den Kanon der großen philosophischen Grundfragen: Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Wie werde ich sterben? Was ist der Sinn meines Lebens? Was soll ich hier? Was ist meine Aufgabe? Was will ich mit meinem Leben machen? Was ist mir wichtig im Leben?

Dabei sind das philosophische (oder religiöse) Fragen. Die Psychologie fragt eher: Warum, wodurch und wie bin ich so geworden, wie ich bin? Was davon ist veränderbar? Bin ich wirklich „meines Glückes Schmied“ oder nur Vollstrecker der in mir angelegten Gene – oder des mir zugeordneten Schicksals? Und womit muss ich (wohl oder übel) leben?

Schließlich hängen damit Fragen der Persönlichkeitsstruktur (früher nannte man das Charakter), der Zufriedenheit und des Glücks zusammen: Bin ich nur alt geworden oder habe ich etwas verstanden? Habe ich mich nur (bauern-) schlaue durchs Leben geschlagen? Oder bin ich auch ein bisschen (lebens-) weise geworden? Muss man das Leben verstehen – oder reicht es sich darin zurecht zu finden?

Vor allem die Psychotherapie als Krankenbehandlung erweitert dann diese Fragen gern. Schließlich fragen sich viele Psychotherapiepatienten: Warum bin ich psychisch oder körperlich krank geworden? Bin ich selbst verantwortlich für das, was ich bisher mit meiner Lebenszeit gemacht habe (nach dem Motto: „selbst schuld“)? Oder bin ich einfach nur Opfer der genetischen, familiären oder gesellschaftlichen Verhältnisse? Welche Krisen habe ich nicht angemessen bewältigt? Oder bin ich einfach nur zu weit von meinem mir vorgegebenen Weg abgekommen und im Dickicht des unvorhersehbaren Lebens mit seinen Irrungen und Wirrungen in einer Sackgasse gelandet, aus der ich ohne die Hilfe einer Psychotherapie (oder durch Sinnsysteme von der Stange, wie sie Religionen bieten) nicht mehr rausfinde?

Im Grunde haben diese Fragen damit zu tun, dass wir als Menschen in einem hohen Maß durch das, was uns im Laufe unseres Lebens passiert, formbar sind – leider auch verformbar. Anders als andere Lebewesen auf dieser Erde, sind wir Menschen schließlich „physiologische Frühgeburten“, die viel unfertiger und verletzlicher in diese Welt geworfen werden.

Ein Hund, eine Katze, ein Pferd, brauchen natürlich nach der Geburt auch den Schutz, die Pflege und die Nahrung ihrer Eltern und ihres Umfeldes – aber sie sind schon bald nach der Geburt in der Lage sich von den Eltern weg zu bewegen und die Welt zu erkunden.

Wir Menschen sind in einem viel höheren Maß unfertig und abhängig von einem wohlwollenden direkten Umfeld – sprich: Mutter, Vater, Familie. Wir brauchen einen „sozialen Mutterleib“, der uns schützt und uns prägt, formt und nachreifen lässt. Dieses Umfeld kann positiv sein, indem es die in uns angelegten Fähigkeiten fördert und hilft sie zu entwickeln, aber wir sind auch durch Erziehung und dramatische Lebensereignisse viel gravierender verformbar. Und das trifft natürlich nicht nur für die frühe Kindheit zu, sondern diese grundlegende Verletzlichkeit (Vulnerabilität) begleitet uns lebenslang – auch wenn wir sie nicht gern wahrhaben wollen.

Wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen (lernen), das macht unsere psychische Stärke oder Schwäche aus. (Andererseits hat vielleicht auch die Entwicklung unseres Gehirns genau mit dieser Sensibilität und Verletzlichkeit zu tun, denn unser Gehirn ist eine lebenslange Baustelle, die nie fertig wird – aber das ist ein ganz anderes Thema.)

Je gravierender die alltäglichen Niederschläge, die Verletzungen und Verformungen sind, die uns das Leben zumutet und antut (oder die wir selbst beispielsweise durch Fehlentscheidungen produzieren), umso näher rückt die Suche nach Unterstützung. In der heutigen Zeit ist das meist die Psychotherapie. Was früher und in anderen Kulturen eher Priester, Schamanen, Medizinmänner oder Gurus waren, sind (zumindest in unserem Kulturkreis) heutzutage Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen. Diesem relativ jungen Berufsstand werden denn auch von der Allgemeinbevölkerung alle möglichen – mehr oder weniger magischen – Fähigkeiten angedichtet. Sie sollen uns helfen diese alltäglichen Niederschläge zu verstehen, zu verarbeiten, uns aus diesem Sumpf des Alltags rausziehen und uns wieder fit machen für den Lebenskampf – gerade in unsicheren Zeiten.

Dabei gibt es eine Vielzahl von psychotherapeutischen Schulen, die ganz unterschiedliche Wege und Strategien entwickelt haben, um uns zu helfen zu verstehen, wer wir sind, wie wir in diese Situation geraten sind – und wie wir wieder rauskommen.

Diese Psychotherapieschulen gehen meistens auf eine Gründerfigur zurück – mitunter auch auf mehrere. Allerdings: Psychologen und Psychotherapeut*innen wissen oft wenig über das Leben von den Gründern der Psychotherapieschulen, mit deren Methoden sie arbeiten.

Viele wissen nicht einmal, wie diese gelebt haben, durch welche Irrungen und Wirrungen sie im Laufe ihres Lebens gegangen sind, welche Krisen sie durchlebt und wie sie diese bestanden haben. Welcher Lebensstil ist schließlich daraus erwachsen – und was hat dieser Lebensstil zu tun mit der Psychotherapiemethode und der Theorie, die sie entwickelt haben? Gibt es da prägnante Ereignisse und Erlebnisse – und finden diese ihren Niederschlag in der Entwicklung der Psychotherapie-Methode (z. B. Freud, sein Rachenkrebs und die Postulierung der „Destrudo“ (Todestrieb) als Gegenpol zur Lebensenergie „Libido“)? Und schließlich: Wie sind sie gestorben? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Lebensstil, Sterbensstil und Psychotherapiemethode?

Denn ohne Zweifel gibt es eine Reihe Psychotherapeuten, Ärzte und Psychologen, die der Psychotherapie – dieser im Vergleich zu anderen medizinischen Fakultäten noch ganz jungen Heilmethode – ihren prägenden Stempel aufgedrückt haben. In ganz besonderer Weise sind das natürlich die Gründer von Psychotherapieschulen:

Sigmund Freud (Psychoanalyse), Alfred Adler (Individualpsychologie) oder Carl Gustav Jung (Analytische Psychologie). Doch auch die Gedanken von Jacob L. Moreno, dem Begründer des Psychodrama, Fritz Perls (Gestalttherapie), Wilhelm Reich (körperpsychotherapeutische Verfahren), Karlfried Graf Dürckheim (Initiatische Therapie) und Nossrat Peseschkian (Positive Psychotherapie) ziehen auch heute noch ihre Spuren durch den psychotherapeutischen und psychologischen Kosmos. So groß ihre Ideen auch waren – in ihrer Zeit verstarben auch die großen Psychologen menschlich. Schließlich: Niemand entkommt dem Leben lebendig.

Keine Frage: Es gibt Lebensstile, also die individuelle Art und Weise wie jemand sein Leben – mehr oder weniger bewusst – gestaltet. Keiner wird bezweifeln, dass dieser Lebensstil – wenigstens zum Teil – willentlich beeinflussbar ist. Sicher ist dieser Lebensstil nicht durchgängig gleichbleibend, hängt mit der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen zusammen und ist mitunter von Lebensphase zu Lebensphase verschieden – auch abhängig davon, was der einzelnen Person im Leben so alles passiert ist („life-events“) und wie man gelernt hat damit umzugehen. Allerdings – die Grundmuster bleiben oft erhalten.

Aber gibt es auch so etwas, wie einen Sterbensstil, also die vorgeprägte Art und Weise, wie jemand stirbt? Und: Kann man ihn willentlich beeinflussen oder sind wir diesem Prozess mehr oder weniger ausgeliefert? Und gibt es einen Zusammenhang zwischen Lebens- und Sterbensstil? Hat der Lebensstil einen Einfluss

darauf, wie jemand stirbt? Oder ist er das Ergebnis eines bestimmten Lebensstils, für den man quasi die Quittung bekommt?

Mit diesen Fragen habe ich mich seit Mitte der 80er Jahre immer wieder beschäftigt. Und das fing ganz unspektakulär an. Ich erinnere mich noch ganz genau, obwohl es schon eine ganze Weile her ist: Es war an einem für einen Mai ungewöhnlich heißen Sonntag. Wir lagen auf einer Wiese in der Nähe eines kleinen Dorfes im hessischen Vogelsberg. Die Bienen summten, die Schmetterlinge flatterten, das Bächlein gluckerte idyllisch. Es war fast windstill, nur ein paar Schleierwolken verdunsteten leise am Himmel und die Sonne brannte. Wir hatten gerade ein kleines Picknick hinter uns, entspannten, lasen und dösten vor uns hin, als meine Partnerin sagte: „Du hast da einen merkwürdig unregelmäßigen Leberfleck auf deinem Rücken. Das sollte sich mal ein Arzt ansehen.“ Zunächst dachte ich mir nichts dabei, zumal meine Partnerin nur allzu oft hypersensibel auf alle möglichen kleinen Veränderungen reagierte und Wehwehchen gern übermäßig ernst nahm.

Aber irgendetwas in mir ließ mich nicht in Ruhe. Also ging ich ein paar Tage später wirklich zu meinem Hautarzt. Als er bedenklich den Kopf hin- und herwiegte und sagte: „Das sieht wirklich nicht gut aus. Das müssen wir einschicken.“, war ich wie vor den Kopf geschlagen. In dieser Woche, bis das Ergebnis der Untersuchung aus dem Labor kam, geriet mein inneres Karussell ins Trudeln. Nachts wachte ich schweißgebadet auf und schreckte aus verrückten Träumen auf, mit irgendwelchen absurden Krankheitsverläufen, Operationen und Beerdigungen.

Krankheit und Tod war plötzlich etwas, was nicht nur mit den anderen Menschen – vor allem den Patienten – zu tun hatte, sondern auch mit mir selbst. Die eigene traumwandlerische Sicherheit und das Gefühl der Unverletzlichkeit waren verloren gegangen. Nicht nur der berufliche Alltag war bleiern geworden, sondern auch das Privatleben war zäh, mühselig und mir war ständig leicht schwindelig. Ich hatte das Gefühl, mir wäre ein Bumerang gegen den Hinterkopf geknallt und ich hätte eine leichte Gehirnerschütterung. Es war wie ein Rendezvous mit meinem Schicksal.

In dieser Zeit hatte ich meine Ausbildung zum Psychotherapeuten schon vor einiger Zeit beendet. Und natürlich waren Krankheit, Sterben und Tod auch Themen in meiner Selbsterfahrung und Selbstanalyse gewesen, aber das hatte plötzlich eine ganz andere Intensität und Ernsthaftigkeit bekommen. Es war so, als hätte ich bisher viele theoretische Konzepte über das Schwimmen gelernt und auch im Trockenschwimmen

ausgiebig geübt – aber plötzlich war ich durch dieses Erlebnis ins Wasser geschubst worden und musste jetzt sehen, wie ich den Kopf wieder über die Wasserkante bekomme und dabei trotzdem mein Ziel nicht aus den Augen verliere und zügig weiter schwimme.

Gerade hatte ich eine kleine Privatpraxis in Frankfurt eröffnet, arbeitete aber auch noch als Journalist und Publizist. Und mich interessierte das Thema, was denn die wirklichen Unterschiede zwischen den verschiedenen Psychotherapieschulen ausmacht – und zwar nicht nur mit welchen Methoden und Techniken sie arbeiten, sondern auch die theoretischen Grundlagen, auf denen sie fußen – also: Philosophie, Menschenbild, Krankheitsbegriff, Therapieziele, etc.

So kam ich unweigerlich zu den Personen, die die Psychotherapieschulen begründeten. Um was für Menschen handelte es sich dabei? Wie kamen sie dazu ihre Methode zu entwickeln? Welche Irrungen und Wirrungen haben sie im Laufe ihres Lebens durchlaufen? Wie haben sie diese bewältigt? Was davon hat seinen Niederschlag in den Psychotherapiemethoden gefunden?

So habe ich mich als Psychologe und Psychotherapeut mit dem Leben und Sterben großer Psychotherapeuten beschäftigt, vielleicht mit der (mehr oder weniger bewussten) Frage: Was kann ich davon für mich und mein Leben, aber auch für meinen Beruf lernen?

Also habe ich Leben und Sterben von Freud, Jung, Adler und anderen Psychotherapeuten studiert und habe dort, wo es möglich war, Interviews gemacht – mit den Gründern von Psychotherapieschulen (so sie noch lebten), mit ihren Kindern und mit engen Schülerinnen und Schülern, die noch persönlich mit ihm gearbeitet haben.

Und da kam mir mein zweiter Beruf als Journalist und Publizist zur Hilfe. In dieser Zeit habe ich – neben den Buchveröffentlichungen – vor allem für verschiedene öffentlich-rechtliche Rundfunkanstalten gearbeitet und hauptsächlich psychologische Themen für Kultur- und Wissenschaftssendungen aufbereitet und produziert.

So konnte ich für das Thema Tod und Sterben der großen Psychotherapeuten, wie Karlfried Graf Dürckheim, Alexandra und Kurt Adler, Marie Louise von Franz, Hamid Peseschkian, Jacob L. Moreno, Fritz Perls, Wilhelm Reich, mehrere Redaktionen gewinnen und Interviews führen.

In der Auseinandersetzung mit den Lebensläufen und der Methode der verschiedenen Psychotherapeuten und der Art und Weise wie sie gelebt haben und gestorben sind, stand immer auch die Frage: was davon habe ich in

meine psychotherapeutische Arbeit übernommen – und was ist mir ferngeblieben? Was an Methoden passt zu mir – und was nicht?

Aber es kam noch etwas hinzu: ich wollte nämlich herausfinden, ob es nicht nur einen Zusammenhang zwischen Lebens- und Sterbensstil gibt, sondern, ob auch die Entwicklung der Psychotherapiemethode irgendwie damit verknüpft ist.

So ist das Ziel meines Buches: das Wissen über das Leben und Sterben der großen Psychotherapeuten zu vermitteln – und was es mit der Entwicklung ihrer Psychotherapiemethode zu tun hat.

Und ist die implizite These richtig, dass es einen Zusammenhang zwischen persönlichem Lebensstil, dem Sterbensstil und der Entwicklung der jeweiligen Psychotherapiemethode gibt?

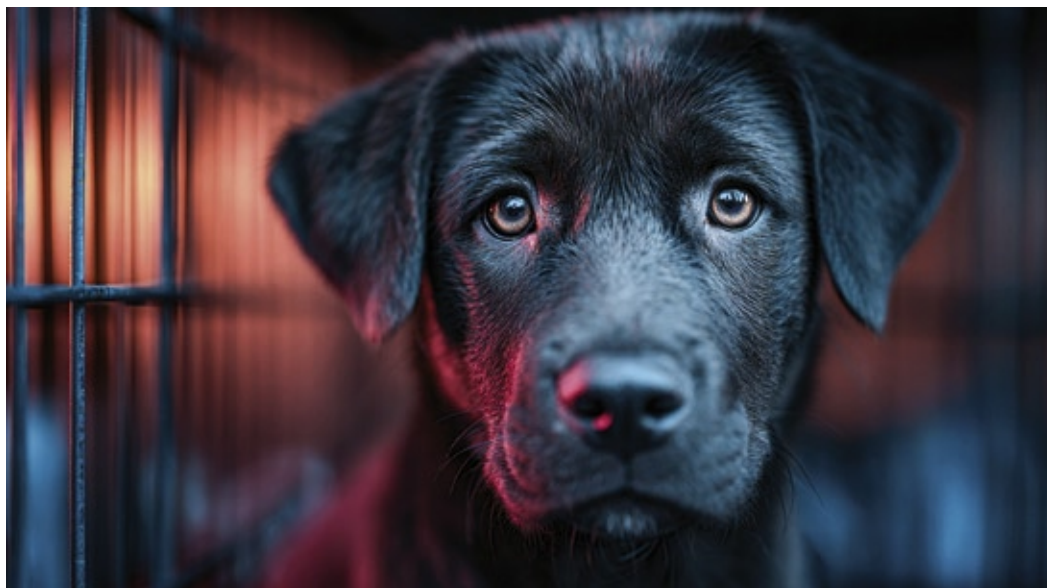
Ganz abgesehen davon, ist natürlich die allgemeine Auseinandersetzung mit dem Thema Leben, Sterben und Tod etwas, was die meisten von uns – ganz unabhängig von irgendwelchen Psychotherapeuten – interessiert (oder zumindest interessieren sollte). Zu diesen allgemeinen Fragen, gibt es in meinem Buch in den jeweiligen Übergangskapiteln („Interludium“) den ein oder anderen Gedanken. Auch wenn wir es gern verdrängen, lugt dahinter versteckt ja die Frage hervor: Wie wird es wohl bei mir sein? Wie werde ich wohl sterben?



Dipl.-Psych. Werner Gross ist Psychotherapeut, Supervisor und Coach, Organisations- und Unternehmensberater. Er leitet eine psychologische Praxis in Gelnhausen und ist im Leitungsteam des Psychologischen Forums Offenbach (PFO), Lehrbeauftragter für Psychologie an verschiedenen Universitäten und Ausbildungsinstituten für Psychotherapeuten. Weitere Infos unter: www.wernergross.com

Buchtipps
Werner Gross:
Wie man lebt, so stirbt man.
Springer Sachbuch 2021.
Broschur, 190 Seiten,
19,99 Euro,
ISBN 978-3-662-63174-4





Rainer Taufertshöfer

ICH BIN HINGEGANGEN...

ICH BIN HINGEGANGEN,
UM ZU VERSTEHEN. NICHT MIT DEM
KOPF – SONDERN MIT DEM HERZEN.

Ich bin kürzlich nicht in diesen Hundezuchtbetrieb gegangen, um zu prüfen, warum Behörden so etwas nicht schließen. Das kam erst später. Ich bin hingegangen, weil ich mir ein eigenes Bild machen wollte. Nicht theoretisch. Nicht aus Berichten. Sondern real. Nicht als Funktionsträger. Nicht als Aktivist. Sondern als jemand, für den Hunde Familie, Bindung, Wesen, Seele sind.

Hunde sind für mich keine Haustiere. Keine Projekte. Keine Objekte. Sie sind Gefährten. Spiegel. Beziehungswesen. Und genau deshalb wollte ich sehen, wie ein Hundezuchtbetrieb tatsächlich aussieht. Was ein Hund erlebt, bevor er „abgegeben“ wird. Wo sein Leben beginnt.

Was ich dort gesehen habe, hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Ein dunkler Stall. Kaum Licht. Kein Fenster im direkten Lebensbereich der Tiere. In einer 3-Quadratmeter-Box, eingefasst von einem etwa 40 cm hohen Rand, sechs Welpen, sechs junge Seelen. Über ihnen hing eine kleine Rotlichtlampe – im eiskalten Stall. Unter ihnen dünnes Stroh auf blankem Betonboden. Kein Rückzugsort. Keine Struktur. Kein Raum für Beziehung.

Der Stall war formal sauber. Aber es roch schwer nach Urin und Kot. Dieser Geruch, der sich festsetzt – weil hier Leben nicht begleitet, sondern verwahrt wird.

Und dann die Mutterhündin. Ich hatte keinen Zugang zu ihr. Nicht, weil ich mich ihr aufgedrängt hätte. Nicht, weil ich laut oder fordernd war. Sondern weil sie in etwa drei Metern Abstand stehen blieb. Reglos. Eingefroren. Voller Angst. Eine Angst, die nicht situativ ist. Sondern tief. Gelernt. Chronisch. So etwas habe ich in über 30 Jahren mit Hunden noch nie erlebt. Keine Neugier. Kein vorsichtiges Annähern. Nur Distanz. Nur Rückzug. Nur Angst.

Im Gang weitere Hunde. Untergebracht in kleinen Hundehütten. Kein Sozialkontakt. Keine Spielsachen. Keine Alltagsgeräusche. Keine Stimmen. Kein Staubsauger. Kein Radio. Kein Leben. Keine Sozialisierung. Null.

Dieser Ort nennt sich Hundezuchtbetrieb. Kombiniert mit Landwirtschaft. Auch Kühe werden dort gehalten – in derselben Atmosphäre: funktional, roh, entkoppelt. Der Bauer: ungepflegt, wortkarg, abweisend. Neben ihm eine junge Angestellte. Kein Gespräch. Keine Offenheit. Kein Bewusstsein für das, was hier entsteht.

Erst nachdem ich das gesehen habe, habe ich verstanden, warum solche Betriebe nicht geschlossen werden. Weil sie formal funktionieren. Weil sie Mindeststandards erfüllen. Weil Angst, Bindungslosigkeit und seelischer Schaden nirgendwo gemessen werden.

Ich habe danach Behörden informiert. Tierschutzorganisationen kontaktiert. Die Realität: Überlastung. Überforderung. Stillstand. Nicht aus Gleichgültigkeit – sondern weil dieses System kollabiert.

Und genau das ist der Kern. Nicht einzelne Bauern. Nicht einzelne Betriebe. Sondern ein System, das Hunde als Ware behandelt, Bindung ignoriert und seelisches Leid nicht kennt. Eine Hündin, die drei Meter Abstand hält, ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis. Und wer Hunde wirklich kennt, wer mit ihnen lebt, wer sie versteht, der weiß: So beginnt kein gesundes Hundeleben.

Und seit diesem Tag trägt mein Herz etwas mit sich, das sich nicht mehr ablegen lässt. Diese Hündin ist nicht erstarrt. Sie ist ausgewichen. Ängstlich. Wachsam. Auf Abstand bedacht. Sie hat mich gesehen – und sie wollte weg. Kein neugieriges Zögern. Kein vorsichtiges Annähern. Kein innerer Konflikt zwischen Angst und Vertrauen. Nur Fluchtbewegung. Nur der Versuch, Distanz herzustellen.

So etwas habe ich in über 30 Jahren mit Hunden noch nie erlebt. Und in diesem Moment war sie nicht nur eine Mutterhündin. Sie war ein Spiegel dessen, was ihren Welpen bevorsteht. Denn während ich dort stand, war da nicht nur ihr Zustand. Da war auch die Trauer um die Welpen. Die Trauer darüber, welchen Start sie ins Leben haben. Geboren in Dunkelheit. Auf Beton. Ohne Reize. Ohne Alltag. Ohne Nähe zu einer sicheren, innerlich ruhigen Mutter.

Was hier fehlt, ist nicht Komfort. Es fehlt Bindung. Es fehlt Leben. Und genau das hinterlässt Spuren. Nicht sichtbar auf Checklisten. Nicht messbar für Behörden. Aber unauslöschlich im Nervensystem.

Solche Bilder gehen nicht weg. Sie setzen sich fest. Sie verändern den Blick. Sie verändern das Herz. Mein Herz hat an diesem Ort geblutet. Leise. Ohne Pathos. Aber tief. Und ich weiß: Solange solche Orte existieren, solange Angst verwaltet wird und seelischer Schaden kein Kriterium ist, wird es weiter bluten. Nicht nur meines. (Dezember 2025)



Rainer Taufertshöfer
ist Heilpraktiker, Medizinjournalist,
Forscher, Fachbuchautor.
Für Informationen, Fragen und
individuelle Begleitung:
Telefon: 05536-2353056,
E-Mail: info@forschungsseminare.de.

Weitere Informationen:
www.forschungsseminare.de
www.rainer-taufertshoefer-medizinjournalist.de
www.chlordioxid-therapie-seminare.de
Telegram-Kanal: <https://t.me/taufertshoefer>



Jahrestraining: Heilendes Miteinander

Im Jahrestraining kannst du in dir die Grundlagen erschaffen für eine gesunde Beziehung zu dir selbst, zu anderen Menschen und für Liebesbeziehungen.

Statt in Einsamkeit, toxischen oder erstarrten Beziehungen zu verharren, trainierst du Fähigkeiten für ein lebendiges, freudvolles Miteinander. Du bekommst **Know-how** und **konkrete Erfahrung**.

Weil unsere Verletzungen, Muster, Schutzstile und Grundlebensstrategien in Beziehungen entstanden sind, brauchen wir vor allem die Begegnung in gesunden, realen Beziehungen, um sie zu heilen.

Unser heilendes Miteinander ist das nährnde Feld, in dem wir uns entwickeln und nach und nach aus unseren Mustern herauswachsen.

Das Training kombiniert **wirkungsvollste Methoden**. Es ist ein Prozess regelmäßiger Praxis im geschützten Rahmen guter **Begleitung**, in zärtlichem Tempo und im Erspüren eigener, gesunder Grenzen, statt „Kick, Rausch und Aus“, deshalb trainieren wir über ein Jahr lang an einem Abend der Woche.

Du bist willkommen an einem Ort, an dem wir mit dir lachen, weinen, teilen, heilen, wachsen und genießen. Komm gerne vorbei und finde raus, ob es für dich passt.

Schnupperabend für das im April beginnende Training am Samstag, den 14. Februar 2026 von 19 – 22 Uhr im Studio Ladore, Eingang Spenerstraße 13 in 10557 Berlin (S-Bahn Station Bellevue).

Weitere Termine und eine ausführliche, kostenlose Broschüre unter www.elke-jari.de/aktuelles und Tel. 030-390 300 56.



Elke Jari begleitet seit 25 Jahren Singles, Paare und alle dazwischen in Einzelsessions, Paarsessions und Jahrestrainings.



Barbara Simonsohn

ASHWAGANDHA DER INDISCHE GINSENG UND DIE KÖNIGIN DES AYURVEDA

Ashwagandha, da hatte ich erst einmal einen schönen fernöstlichen Mädchennamen gedacht. Er klingt für mich wie Musik. Wer sich mit dieser Pflanze beschäftigt, stellt fest: es ist „Musik in ihr drin“. Nicht nur enthält sie eine Fülle von Vitalstoffen, die synergetisch zusammenwirken als eine Art „Symphonie der Nährstoffe.“ Sondern Ashwagandha gehört zu den wenigen Adaptogenen, das sind Pflanzen, die sämtliche körperlichen und seelischen Funktionen optimieren. Bekannt als Adaptogene sind der koreanische Ginseng, der sibirische Rosenwurz oder die Chinesische Shisandra-Beeren. Dann gehört Ashwagandha noch zu den wenigen Verjüngungsmitteln oder Rasayanas in der altindischen Ayurveda-Lehre, die nicht nur dem Körper jugendliche Vitalität erhalten, sondern auch degenerativen Gehirnerkrankungen wie Demenz oder Alzheimer vorbeugen oder stoppen. In dieser Pflanze steckt tatsächlich „Musik“ drin, und ich hoffe, dass ich durch einen Artikel wie diesen oder mein Buch zum Thema wie ein Paukenschlag Ashwagandha bei uns bekannt mache. Wo gibt es das schon, eine Pflanze, die als „Schlafbeere“ – so die Übersetzung ihres Namens – zu einem schnellen und tiefen Schlaf verhilft, einem aber gleichzeitig Energie und Kraft schenkt? Ich hoffe,

dass Ashwagandha bald kein Geheimtipp mehr ist, sondern in aller Munde. Mehr als 1500 wissenschaftliche Studien allein bei der medizinischen Datenbank „PubMed“, darunter etliche mit Goldstandard, belegen die Wirksamkeit.

Ashwagandha gehört zu den 32 medizinisch aktiven Pflanzen, die weltweit am stärksten nachgefragt sind. Einer Nachfrage von 12.000 Tonnen pro Jahr steht ein Angebot von nur 6000 Tonnen gegenüber. Die Nachfrage auch bei uns hier in Europa steigt und steigt. Jeder, der angefangen hat, den Wurzelextrakt dieser Pflanze einzunehmen, wird sich besser fühlen und mit Stress besser klarkommen. Daher gibt es viele Stammkunden, welche die frohe Botschaft ihren Bekannten und Familienangehörigen weitererzählen. Die „Ashwagandha-Gemeinde“ wächst und wächst.

Ashwagandha gehört zu den vielseitigsten Pflanzen, die ich kenne. Nebenwirkungen sind unbekannt, die Heilpflanze ist seit Jahrtausenden erprobt. Ich betrachte den „indischen Ginseng“ als intelligentes Superfood für alle Eventualitäten des Lebens. Mit Ashwagandha blüht der Mensch auf, als ob der lang ersehnte Sommerregen endlich auf ein ausgedörrtes Stück Land fällt. Wir kommen „back to balance“, zurück ins Gleichgewicht.

WAS IST EIN ADAPTOGEN?

Das Wort „Adaptogen“ kommt aus dem lateinischen „adaptare“, was so viel wie „an- oder ausgleichen“ heißt. Adaptogene optimieren alle körperlichen und psychischen Funktionen in Stresssituationen, sie erhöhen unsere körperliche Widerstandsfähigkeit und seelische Resilienz, und sie gleichen sowohl Defizite als auch Überfunktionen aus. Der Begriff wurde 1947 von dem russischen Pharmakologen Nikolai V. Lazarev geprägt. Mit etwa 1200 Wissenschaftlern gelang ihm der Nachweis, dass es Wirkstoffe aus dem Pflanzenreich gibt, die dem menschlichen Organismus helfen, besser mit Stresssituationen umzugehen, indem sie die körpereigene unspezifische Abwehr steigern. Und das alles ohne Nebenwirkungen. Donald R. Yance definiert in seinem epochalen Werk „Adaptogene in der medizinischen Kräuterheilkunde“ den Begriff so: „Adaptogene verbessern die adaptive Reaktion, die der körpereigene Schutzmechanismus ist, und setzen wichtige innerliche Schutzfaktoren ein, um vor chronischen Krankheiten zu schützen und das Leben zu erhalten.“

Für den „Vater der Adaptogene“ Israel I. Brekman, der mehr als 160 Heilpflanzen daraufhin untersuchte, muss ein Adaptogen auch langfristig eingenommen für den Körper vollkommen unschädlich sein. Ein Adaptogen steigert spezifisch die Widerstandskraft gegen ein breites Spektrum an physikalischen, chemischen und biologischen Einflüssen. Als drittes muss laut Brekman ein Adaptogen eine normalisierende Wirkung auf den Stoffwechsel erzielen, unabhängig von der Richtung der vorausgegangenen krankhaften Veränderungen. Adaptogene wirken auch prophylaktisch, denn vorbeugen ist besser als heilen. Nach den strengen Anforderungen von Dr. Brekman schafften es nur sechs der 160 untersuchten Pflanzen, diese Kriterien zu erfüllen, darunter auch Ashwagandha. Die Pflanze ist deshalb auch als „Indischer Ginseng“ bekannt, weil sie teils ähnliche Inhaltsstoffe aufweist und ein ebenso breites Wirkspektrum. Dabei gibt es aber im Gegensatz zum Koreanischen Ginseng keinen Gewöhnungseffekt und keine Entzugserscheinungen beim Absetzen.

Der Hauptmechanismus der Adaptogene ist ein stressnachahmender hochregulierender Effekt eines bestimmten Hitzeschockproteins. Dieser Eiweißstoff wirkt als Stresssensor und verringert die Menge des kursierenden Cortisols und Stickoxid, Stoffe, die in akuten Stresssituationen und Dauerstress vermehrt ausgeschüttet werden und als Zellgift dauerhaft Schäden anrichten können. Indem beide Stoffe durch ein Adaptogen wie Ashwagandha nicht mehr uferlos ansteigen können, bleibt unsere mentale Leistungsfähigkeit und körperliche Ausdauer auch in Stresssituationen erhalten. Die Mitochondrien – die Kraftwerke in

unseren Zellen – werden geschützt, in den Zellen wird mehr Energie – Adenosintriphosphat – erzeugt, und bei sportlicher Betätigung bleiben die Lactatwerte niedrig, und die Regeneration wird gefördert. Erschöpfung und Ermüdung reduzieren sich. Für den Adaptogen-Experten Donald R. Yance ist Ashwagandha „eine gut ausgewogene adaptogene Heilpflanze, die für alle Menschen gut geeignet ist.“ Ashwagandha erhöht beispielsweise den Serotonin- und Dopaminspiegel, fördert die Reparatur der DNA und verhindert Mutationen der Zelle und reduziert damit die Krebsgefahr.

WIE ASHWAGANDHA AUF DER SEE- LISCHEN EBENE WIRKT

Ashwagandha schützt vor stressbedingten Krankheiten und verhindert die Langzeitschäden von Dauerstress. Sie verlängern unsere Aufmerksamkeitsspanne und steigern unsere geistige Leistungsfähigkeit. Adaptogene erhöhen unsere Belastbarkeit. Wie ein Schirm schützen sie uns vor einem Übermaß an Stress und Überforderung. Sie optimieren die sogenannte Stressantwort. Die Produktion von Stresshormonen wird reduziert, die Nebennieren entlastet und einer Erschöpfung dieses Organs, verbunden mit rapidem Leistungsabfall oder Burnout, wird vorgebeugt. Ashwagandha beruhigt die Nerven, bringt Sympathikus und Parasympathikus in Balance und wirkt angstlösend, antidepressiv und nervenstärkend. Die Pflanze schenkt Energie und gleichzeitig innere Ruhe und heitere Gelassenheit. Ashwagandha wirkt stimmungsaufhellend und -stabilisierend.

KURZ ZUR BOTANIK

Ashwagandha wächst in Asien und den Mittelmeerlandern, in Afrika und auf den Kanaren. Ihr Ursprung liegt in Indien, Sri Lanka und Pakistan. Es handelt sich bei *Withania somnifera*, so der lateinische Name, um einen immergrünen Strauch, der bis zu 1 ½ Meter Höhe wächst. Die Blätter sind oval und etwa 10 Zentimeter lang. Die Blüten sind grün bis hellgelb und stehen in Dolden zusammen. Daraus entwickeln sich leuchtend rote Früchte. Die meiste Heilkraft steckt in den Wurzeln, die zylindrisch geformt und fleischig sind und bis zu zwanzig Zentimeter lang wächst.

WARUM „QUEEN OF AYURVEDA“?

Die altindische Ayurveda-Lehre vom langen und gesunden Leben ist 8000 Jahre alt. Ashwagandha nimmt in der ayurvedischen Arzneimittellehre einen ähnlichen Platz ein, wie Ginseng in der chinesischen Heilkunde und gilt als wirksamste verjüngende Heilpflanze. Diese Pflanzenfamilie mit Verjüngungscharakter wird Rasayana genannt. Ashwagandha nimmt als „Medhyarasayana“ eine Sonderstellung ein,

weil diese Pflanze den Verstand fördert und die intellektuellen und kognitiven Fähigkeiten. So wird in Indien seit alters her Ashwagandha Kindern mit Gedächtnisdefiziten und Älteren verabreicht, deren kognitiven Fähigkeiten nachlassen. Ashwagandha als „Queen der Ayurveda“ und in mehr als 200 ayurvedischen Heilmitteln Bestandteil, wird darüber hinaus als Stärkungsmittel verordnet, als Brusya zur Stärkung der Sexualfunktionen von Mann und Frau, und als „Pustida“, als eine gesunde Nährstoffquelle. Unter den Rasayana- und Stärkungsmitteln der Ayurveda-Lehre nimmt Ashwagandha den prominentesten Platz ein.

Die Ayurveda-Lehre nutzt Ashwagandha darüber hinaus bei Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stresskrankheiten, zur Stärkung des Immunsystems und kognitiven Störungen. Alle diese Indikationen sind von modernen Studien bestätigt worden.

GESUNDHEITLICH RELEVANTE INHALTSSTOFFE VON ASHWAGANDHA

Als biologisch aktive Substanzen stechen mehr als 130 Withanolide oder Steroidlactone hervor, das sind Triterpenoide, die zur Familie der bioaktiven Substanzen oder Pflanzenbegleitstoffe gehören. Die häufigsten sind Withanolid A, Withaferin A, Withanon und Withanolid D. Die Withanolide hemmen das Wachstum von Krebszellen, senken einen zu hohen Blutzuckerspiegel, wirken antioxidativ als Fänger freier Radikaler, schützen die Leber, wirken entzündungshemmend und wirken gegen Alzheimer und Demenz. Sie sind antibakteriell und antiviral wirksam und schützen das Gehirn, sind neuroprotektiv. Sie wirken herzstärkend und senken einen zu hohen Blutdruck und beugen Morbus Parkinson vor. Withanolide in Ashwagandha sind effektive Immunmodulatoren, sie optimieren das Immunsystem.

Es finden sich in der Pflanze auch antioxidativ wirkende Flavonoide wie Kaempferol, Rutin und Quercetin, Bitterstoffe zur Optimierung des Stoffwechsels und gesunde Fettsäuren. Ashwagandha ist mit 119 Milligramm pro 100 Gramm sehr reich an Eisen und wird daher bei Eisenmangel empfohlen. Auch der Anteil der Folsäure ist beachtlich.

BEI WELCHEN BESCHWERDEN ASHWAGANDHA AUSSERDEM HILFREICH IST

Die Inhaltsstoffe von Ashwagandha helfen, das Fortschreiten der degenerativen Muskelerkrankung ALS oder Amyotropher Lateralsklerose zu verlangsamen und die Symptome zu lindern. Krampflösende Inhaltsstoffe in Ashwagandha verringern die Häufigkeit von epileptischen Anfällen bei Epileptikern. Ashwagandha erhöht

die Neuroplastizität, das heißt die Fähigkeit des Gehirns, auch im fortgeschrittenen Alter immer neue Synapsen zu bilden. Schlafprobleme wie Einschlaf- oder Durchschlafprobleme werden gelindert und die Schlafqualität steigt. Ashwagandha hilft bei Depressionen. Die Telomeraseaktivität steigt. Telomerase ist ein Enzym, das die Zellen vor verfrühten Alterungsprozessen schützt. Studien zeigen, dass Ashwagandha als Schutzschild gegen Arteriosklerose, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen wirkt. Die Pflanze wirkt blutdrucksenkend und beugt damit Diabetes Typ II vor. Die Insulinausschüttung wird gesteigert, und die Fett- und Skelettzellen nehmen mehr Glukose auf. Eine Unter- und Überfunktion der Schilddrüse kann mit Ashwagandha ausgeglichen werden. In zahlreichen Studien haben sich die Withanolide aus Ashwagandha oder ein Extrakt der ganzen Wurzeln als wirksam gezeigt zur Prophylaxe und Therapie von verschiedenen Krebserkrankungen. Bei Männern, die Ashwagandha zu sich nehmen, bleibt die Testesteronproduktion auch im Alter hoch, bei Frauen werden Wechseljahrsbeschwerden gemildert. Äußerlich helfen Auszüge aus Ashwagandha in Salben, Pigmentflecke zu reduzieren.

Mein Vater ist im letzten Jahr mit 104 Jahren nach einem erfüllten Leben gestorben. In seinem letzten Lebensjahr profitierte er von der Einnahme von Ashwagandha-Kapseln, die seine Lebensqualität und -freude steigerten, und ihn in die Lage versetzten, die Herausforderungen des Alterns und des Alltags gut zu bewältigen. Bis zuletzt war er geistig rege. Vielleicht ist Ashwagandha kein Allheilmittel, aber wir behalten damit in unserem stressigen Leben leichter Oberwasser. Damit wir unseren Seelenplan erfüllen können nach der Maxime von Mahatma Gandhi, „Sei du die Veränderung, die du von der Welt erhoffst.“



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

Barbara Simonsohn:
Ashwagandha.
Wirkung und Anwendung einer
uralten Heilwurzel.
Unimedica im Narayana Verlag
6.2024, Gebundenes Buch, kart.,
150 Seiten, 18,90 Euro





ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT, BILDUNG UND SOZIALES

Schule für Craniosacral-Therapie

- Ausbildungsbeginn: Grundausbildung in Craniosacral-Therapie, 22. - 25.1.
- Biodynamische Craniosacral-Therapie, mit Michael Kern / UK, 25.2. - 1.3.
- Cranio Care – Einführung in Craniosacral-Therapie, mit Bettina Becher, 17. - 18.4.
- Ganzheitliche Faszienbehandlung, mit Bettina Becher, 19. - 21.6.
- Der Mensch als Embryo, der Embryo in uns, mit Jaap van der Wal / NL, 21. - 25.10.
- 10 Techniken, die jede(r) TherapeutIn kennen sollte, mit Benjamin Shield, 1. - 4.10.
- Die Weisheit des Bauchhirns, mit Michael Kern / UK, 3. - 6.12.

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



ROLFING®

WINTER-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Jan./Feb. 2026

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 **Jan./Feb.** 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 Rolfing 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.
Einzeln und für Paare. *Auch englisch und französisch.*

Januar/Februar 2026

Tag der offenen Tür:

Sa, 10. Januar, 14–19 Uhr
Workshops, Demonstrationen aus der Praxis
28. Aquariana-Geburtstag mit Tombola!
Herzlich willkommen!

Unsere Themen: Aufstellungen, Geburtserfahrung,
Brain Gym, Schutzensel, Reinkarnation,
Faszienarbeit, Human Design,
Therapeutisches Schreiben, Innere Balance,
Kinesiologie, Fantasie-/Klangreise.

Seminare und Workshops

Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, astrologisch.
Gestalt-Gruppentherapie. Ausb. Aufstellungen.
MBSR-Kurse, Fastenwochen.
Schutzensel. Mutterlinien, Geburtsprozess.
Brain-Gym. Human Design/Geneskeys.

Zum Kennenlernen – offene Abende

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

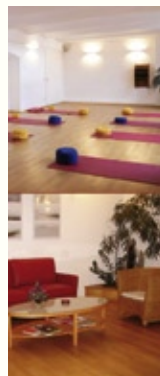
Regelmäßige Gruppen und Kurse

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

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!





KATALOG

Wer macht Was

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



Und hier könnte Ihr
Angebot reinpassen!

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag



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 Grundla-
genwerkes 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"



**Bist du bereit ...
für die nächste Bewusstseinssebene
oder hast du noch emotionalen Ballast?**

Ines Markowski

Tiefe(n)Reinigung für wahres SEIN
0176-96614709 | www.heilpraxis-image.de

Familienaufstellungen

Berlin-Kreuzberg, Praxis Remise, Ohlauer Str. 10
Potsdam, Gutenbergstr. 11

- Lösen tieferer Ursachen alter Verletzungen
- Liebevolle Transformation deines emoti-
onalen Familienerbes

Coaching, Beratung, Begleitung in Potsdam

- Emotionales Detox, Selbsthilfeteools,
Frequenzbewusstsein
- Neue Sichtweisen, nachhaltige Verände-
rungen, ungeahnte Lösungen
- Entfaltung von Lebensqualität und
Potenzial zu neuen Dimensionen
- Du bist mit allen Themen / als Stellver-
treterIn willkommen!



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



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 Januar 35 Euro
im Februar 39 Euro
und PDF 33 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 Schwyer



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 & Sicherheit 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



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.



Raumschwingungshygiene – Dann hat die liebe Seele Raum.

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

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

- Daheim oder in Deiner Praxis, Du bist es Dir wert!
- Deine Räume wirken permanent auf Dich, Deine Familie und Deine Klienten.
- Du kannst diese Wirkung beeinflussen.

Bist Du bereit?
Dann lass uns loslegen!
Starte mit deinem Anruf!



Praxis KARYON

Brigitte Kapp
Heilpraktikerin
IFS- u. Hakomi-Therapeutin
EMF Practitioner u. Reflector
7th Sense Life Coach
Belziger Str. 3
10823 Berlin
Tel: 030-789 55 102
info@KaryonBerlin.de
www.KaryonBerlin.de

- Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung u. Energiearbeit
- EMF Balancing Technique u. Reflections
- Omega Healing
- Coaching, Konfliktlösung
- Familien- u. Systemaufstellungen
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung



Katja Neumann

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

Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen,
Tiere und Orte.

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



In Liebe und Frieden mit dir selbst leben

Dipl.-Psych. Adrienne Othmer
Seelenhaus-Beraterin
Tel: 0151-53600624
www.adrienne-othmer.com

Fühlst du dich von dir selbst oder deinem Lebenssinn entfremdet?

Diese innere Verbindung ist die Quelle von Freude, Klarheit und Erfüllung.

In der Gruppenarbeit mit der Seelenhaus-Methode, basierend auf „Ein Kurs in Wundern“, begleite ich dich dabei, dein inneres „Seelenhaus“ zu erkunden.

Durch Bildmeditation werden emotionale Muster erkannt, in Leichtigkeit transformiert und gelöst.

Ziel ist es, die Beziehung zu dir selbst zu stärken und eine tiefere Verbundenheit mit dem Leben zu erleben.

Neu
im Katalog



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“



Augen-Aufstellung Familien-Aufstellung

Miggi Wössner

Hilfestellung und Lösung durch
Aufstellungen
Seminare + Einzelarbeiten

Teltower Damm 32, 14169 Berlin
Tel. 0172-3124076

Anm./Fragen: miggi@augenauf-berlin.de
Termine: www.augenaufstellungen.de

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Die Augen sind das Tor zur Seele.

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



Der Augenaufsteller – Christian Zech Augen- und FamilienAufstellungen

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

Aufstellungstage

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

Einzelarbeiten: 2,5 Stunden 200 Euro
Augenuntersuchung inklusive

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

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

Web: DerAugenaufsteller.berlin

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



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.



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



**Neu
im Katalog**

Quantenheilung

Dorothée Hauck, HP Psych., Mentorin

0179-4902313 | www.reconnect-berlin.com
Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte
Jetzt & Hier | www.jetztundhier.berlin

Reconnective Healing® & The Reconnection® nach Dr. Eric Pearl

Es ist eine Form der Energieheilung; eine Frequenzheilung. Sie arbeitet im Quantenfeld, im Feld aus Bewusstsein und ermöglicht die Rückkehr zum Gleichgewicht auf allen Ebenen. Ohne physische Berührung.

Quantum Entrainment® nach Dr. Frank J. Kinslow

Heilung durch Selbst-Gewahrsein. Arbeit im Quantenvakuum - im Nichts. Erfahren eines tiefen Ruhezustandes; tiefer als Tiefschlaf. Entspannung, Wohlgefühl, Harmonie und Frieden erfahren. Stabilität und Sicherheit. In sich selbst zu Hause sein. Arbeit mit sanfter Berührung.



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:

- 7.1. Beginn Ausbildung "Ressourcenorientierte Psychotherapie"
- 10.1. Beginn Ausbildung "Heilpraktiker classic"
- 13.1. Infoabend "Ganzheitliche Massage"
- 13.1. Beginn Ausbildung "Ausleiten und Entgiften"
- 16.1. Beginn Ausbildung "Systemisch erfolgreich in der Praxis"
- 17.1. Beginn Ausbildung "Ganzheitliche Massage"
- 17.1. Beginn Ausbildung "Heilpraktiker online"
- 20.1. Infoabend "Heilpraktiker Psychotherapie"
- 21.2. Seminar "Dorntherapie/Breuß-Massage"
- 27.2. Beginn Ausbildung "Traumatherapie"

Wir freuen uns auf Dich!

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



Kinesiologieschule.de Aus- und Fortbildungen

Mandiro Ordyniak (HP)
Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Stubenrauchstr. 22, 12161 Berlin
T. 030.7911641 | KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

- Psycho-Kinesiologie 1 "Tools": 24.–25. Jan. Gk: Emotionale Altlasten klären & loslassen
- Info + Demo Neurale Integration = NICE: Di, 24. Febr. 19–21h, "Raus aus dem Kampf - Flucht - Reflex"
- Neurale Integration / NICE - 1: Fr, 6./11h – 8. März, Voraussetzung: Grundkurs Kinesiologie
- Erlebnisabend Kinesiologie + Ausbildg. Di, 17. März 19h, "Fit & gesund mit Touch for Health"
- Touch for Health 1: Sa, 25.–26. April, Grundkurs: Meridiane in Fluss & Balance bringen. Auch zur Selbsthilfe im Familien- und Freundeskreis geeignet



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>



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**
ab 16. März 2026
- **Hypnotherapie mit dem Inneren Kind**
7./8. März 2026
- **Hypnose/Erickson'sche Hypnotherapie**
28. Februar – 4. März 2026
- **Integrative Psychotherapie & Coaching**
12 Wochenenden ab 18./19. April 2026



Harmony power – Deine Heilpraktikerschule in Berlin

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

Unsere Ausbildungsangebote

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

Sichere dir jetzt deinen Ausbildungsplatz.

... schalten Sie unter
www.kgsberlin.de
Link: Anzeigenschaltung
Annahmeschluss für KGS 3/4
ist der 10. Feb. 2026

7.1. Mittwoch

19:30 Spirituelles Monatsgespräch. Freier Austausch über Gott und die Welt. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

10.1. Samstag

16:15 Körperliche und seelische Blockaden über die tiefen Faszien lösen, manuelle/energetische Faszienbehandlung, Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg. [www. RalfWelti.de](http://www.RalfWelti.de)

13.1. 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

14.1. Mittwoch

19:00 Krishnamurti-Film: „Warum ist die Welt in Chaos“ mit anschließendem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

21.1. Mittwoch

19:00 Krishnamurti-Film: „Die Bewegung des Denkens und Werdens“ mit anschließendem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

24.1. Samstag

10:00-13:00 Prävention und Linderung von Allergien - Natürlich leichter durch die Pollensaison: Tipps, Heilpflanzen & Yoga für freies Atmen und weniger Allergiebeschwerden. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

24.1. Samstag

10:00-18:00 Erlernen der Tierkommunikation für jede/n am Sa+So. Infos: Iljana Planke, 0177-1956847, [www. Mit-Tieren-kommunizieren.com](http://www.Mit-Tieren-kommunizieren.com)

25.1. Sonntag

10:45 Tempeldienst. Nach ritueller Eröffnung, Besinnung auf einen Aspekt des spirituellen Weges des Rosenkreuzes. Dauer 40 Minuten. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

28.1. Mittwoch

19:00 Krishnamurti-Film: „Handeln das immer richtig ist“ mit anschließendem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

31.1. Samstag

10:00-16:00 BenefitYoga - der Psoas: ein Seelenmuskel. Achtsame Übungen, Wissen & Entspannung für mehr Stabilität, Leichtigkeit und tiefes Wohlbefinden. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

ANZEIGE
IN EINEM
ATTRAKTIVEN
FORMAT

Stopper Premium
43x65 mm

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

Gerne setzen wir Ihren
persönlichen Werbewunsch um.

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

10.2. 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

11.2. Mittwoch

19:30 Spirituelles Monatsgespräch, Freier Austausch über Gott und die Welt. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

14.2. Samstag

10:00-13:00 Schultern, Nacken, Kopf - alles frei! Natürliche Selbsthilfemethoden, Akupressur & BenefitYoga gegen Verspannungen und Kopfbeschwerden. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

15.2. Sonntag

10:45 Meditative Besinnung im Tempel: Auf der Suche nach dem inneren Menschen. Kurze Texte und viel Stille. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

18.2. Mittwoch

19:00 Krishnamurti-Film: „Die Konditionierung durchbrechen“ mit anschließendem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

19.2. Donnerstag

18:00 10-tägige ambulante Fastenkur – Fasten entlastet, befreit, verjüngt und fördert Vitalität und Lebensfreude! Weiterer Kurbeginn: 19.3., Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/fasten

21.2. Samstag

10:00-18:00 Erlernen der Tierkommunikation für jede/n am Sa+So. Infos: Iljana Planke, 0177-1956847, [www. Mit-Tieren-kommunizieren.com](http://www.Mit-Tieren-kommunizieren.com)

25.2. Mittwoch

19:00 Krishnamurti-Film: „Am Ende des Leids stehen Liebe und Mitgefühl“ mit anschließendem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, <https://rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin>

13.3. Mittwoch

**bis 15.3.2026 Das erste Seminar
»Ekstatisch leben« mit Wolf
Sugata Schneider in Berlin-
Charlottenburg, im Institut für
Seelenheilung, Video, weitere
Informationen und Anmeldung:
www.connection.de/humor**

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 23.-25.01.2026 neue 1-jährige Ausbildungs- und Wachstumsgruppe, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und HP (Psych.) B. Austermann, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

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

**ANZEIGE
IN DIESEM
FORMAT**

Stopper Medium
43x48 mm

Wäre das was für Sie?

Gerne setzen wir Ihren
persönlichen Werbewunsch um.

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

Dies & Das

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

Energie-/Heilarbeit

Kundalini und Faszien, ein Weg zum Licht. Kundalini aktivieren und entfalten, Krisen lösen. www.hellsteslicht.de

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

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 13.1., 10.2., 20 Uhr, Seminar 14./15.3.2026 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Heilpraxis

Deine Reise zu Dir selbst. Die tiefenpsychologische Praxis Wellenwege unterstützt dich gerne in tiefergehender Energiearbeit mit den Archetypen des Tarots. www.wellenwege-berlin.de

Partnervermittlung

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

Räume/Häuser biete

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

Gruppenraum: 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: Therapietaxis am Volkspark. Bundesallee 53, 10715 Berlin. Info: www.annette-bauer-psychotherapie.de/raumvermietung

Tanztherapie

The Spirit of Dance „Tanz als Weg“. Methodik für inneres Wachstum, Klarheit & Elan. www.the-spirit-of-dance.de, 0175-2680813

Workshops/Kurse

Bondingworkshops in schönem Seminarhaus bei Leipzig; Verbundenheit und Nähe erleben, eigene Lebendigkeit stärken, sich selbst treu bleiben. 19.-21. Juni, 6.-8. November bei qualifizierter Therapeutin: www.psychotherapiestawowy.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge 27.2. - 1.3. in Berlin, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

**LUST AUF
ASTROLOGIE?**

AUSBILDUNG
VORTRÄGE
BÜCHER

vom und mit
**MARKUS
JEHLE**

BÜCHER
+49(0)6154 60395-0
info@syntropia.de
www.syntropia.de

VORTRÄGE
+49(0)7071 8884155
info@astronova.com
www.astronova.de

AUSBILDUNG

www.astrologie-zentrum-berlin.de

wasserkontor.de

PFAS?
Nein Danke!

Wasserfilter
individuelle Lösungen
persönliche Beratung

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



Himmliche

Januar/Februar 2026

Allgemeine Trends

Wenn Fundamente erschüttert und Regeln außer Kraft gesetzt werden, bestimmen Verlustängste das Geschehen (Stellium von Merkur, Venus, Mars und Pluto Ende Jan./Anfang Feb.). Es ist der Verlust an Vertrauen, der die Dinge ins Wanken bringt. Um rechtzeitig gegenzusteuern, braucht es Gelassenheit und Überblick. Mit strategischem Denken können wir die Gefahr bannen und neben einschneidenden Veränderungen auch viel Neues bewirken.

Was uns lieb und teuer ist, kann rasch an Anziehungskraft verlieren. Womöglich finden wir auch Gefallen an Ideen und Dingen, die uns normalerweise nicht in den Kram passen (Stier-Uranus stationär direktläufig, Quadrat Wassermann-Merkur und -Venus 4./6./8. Feb.). Wenn unsere Wertvorstellungen ins Rutschen geraten, ist Umdenken angesagt. Auch daran zeigt sich, wie frei unsere Gedanken wirklich sind.

Stärke vorzutauschen, um unsere Schwächen zu überspielen, führt nur scheinbar zu Erfolg. Auf Dauer werden sich unsere Fehlschläge nicht vertuschen lassen (Neptun wechselt am 26. Jan. in Widder). Um unseren Zorn zu besänftigen ist Fantasie gefragt.

Manche unserer Anstrengungen sind vergeblich, was jedoch nicht leicht zu erkennen ist. Vieles von dem, was wir fortwährend tun, sollten wir besser bleiben lassen (Widder-Saturn Konjunktion Neptun am 20. Feb.). Um dennoch an unsere Ziele zu gelangen, sind Disziplin und Ausdauer gefordert. Mit Aktionismus von unseren Defiziten abzulenken, ginge auf Kosten unserer langfristigen Erfolge und wäre reine Energievergeudung.

Spirits

Um falsches Handeln zu entlarven, müssen wir zunächst erkennen, was wir mit unserem Eigenwillen tatsächlich bewirken können. Vielleicht nicht mehr, als ein trotziges Nein im Angesicht der Realität? Es sind die Handlungen gegen das Selbst, mit denen wir uns am meisten schaden. „Das wahre Nichtstun entsteht aus innerer Widerstandslosigkeit und intensiver Wachheit.“ (Eckart Tolle)

Psyche

Geballte Kraft voraus! Am Widerstand beweist sich unser Wille. Das kann auch in Masochismus münden (Saturn wechselt am 14. Feb. in Widder). Statt weiterhin gegen Hindernisse anzurennen, ließe sich auch auf weniger schmerzhaft Weise von unserer Kraft und Stärke Gebrauch machen.

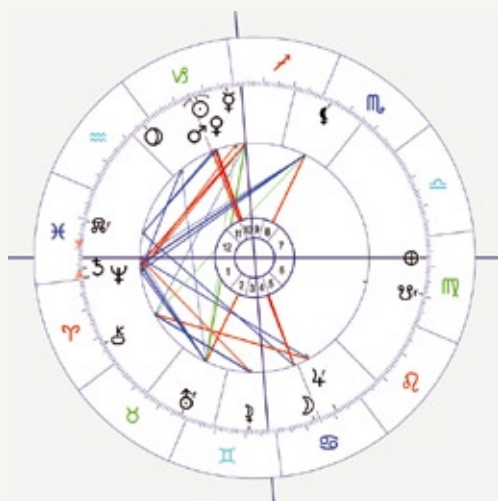


Abb. Vollmond in Krebs (3.1.), Opposition Venus und Mars: Liebe und Begehren sind nicht immer frei von Tränen.

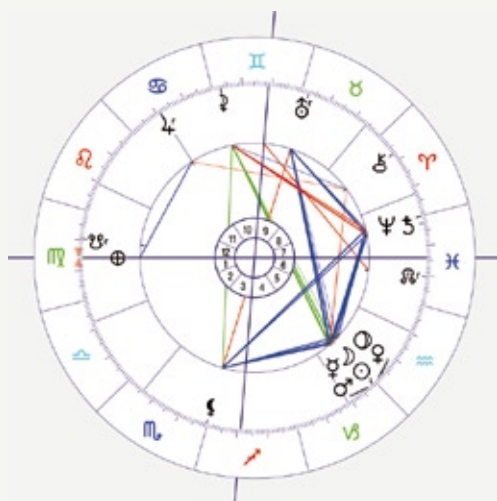


Abb. Neumond in Steinbock (18.1.), Konjunktion Merkur, Venus und Mars: Manchmal trifft uns die Realität wie ein Schock.

Konstellationen

von Markus Jehle

Kommunikation

In Fantasien zu schwelgen, mag zunächst verlockend erscheinen, kann sich jedoch als trügerisch erweisen (Merkur wechselt am 6. Feb. in Fische). Was wir an Lösungen aus dem Hut zaubern, muss überraschen, um zu gelingen. Mit Mogelpackungen können wir jetzt nicht punkten. Zuversicht beruht auf Vertrauen (Fische-Merkur Trigon Krebs-Jupiter am 16. Feb.). Es ist der Reichtum unseres inneren Erlebens, der unser Denken beflügelt. Doch es genügt nicht, nur auf unseren Bauch zu hören, wir sollten auch verstehen, was er uns sagen will.

Was zu tun ist

Wir müssen nicht fortwährend Ratschläge erteilen, um im Gespräch zu bleiben. Dennoch ist guter Rat teuer, vor allem, wenn Wunsch und Wirklichkeit ineinander verschwimmen und Chaos herrscht. Beim Abgleich unseres Wissens mit der Realität tritt Ernüchterung ein. Um zu verstehen, was zu tun ist, müssen wir zunächst erkennen, was zu unterlassen ist (Mars wechselt am 23. Feb. in Wassermann, Konjunktion Pluto am 28. Jan.). Was wir mit aller Macht zu erzwingen versuchen, wird uns die größten Niederlagen bescheren. Die Welt als Wille und Vorstellung kann auch ein Abgrund sein.

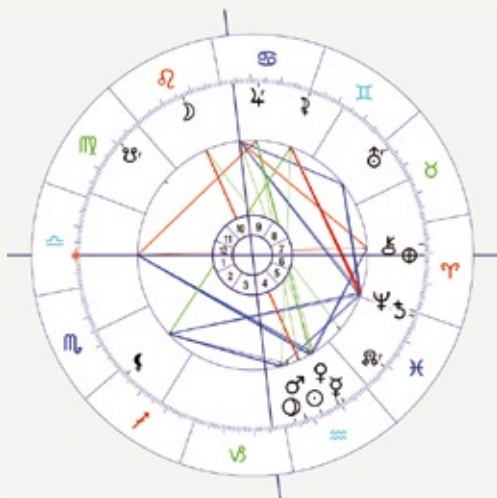


Abb. Vollmond in Löwe (1.2.): Im Elfenbeinturm ist selten ein großes Publikum anzutreffen.

Lust und Liebe

Im Netzwerk unserer Beziehungen beginnt ein neuer Zyklus, der große Hoffnungen weckt und zugleich an wunde Punkte rührt. Unsere Loyalität und unser Verantwortungsbewusstsein sind gefordert (Steinbock-Venus Konjunktion Sonne und Mars am 6./8. Jan., Opposition Krebs-Jupiter und Quadrat Widder-Chiron am 9./11. Jan.). Die Versuchung ist groß, mehr zu erwarten als möglich ist und am Ende allein und mit leeren Händen dazustehen. Besitzdenken ist ebenso ein Trennungsgrund wie falsche Bequemlichkeit. Die Komfortzonen werden immer ungemütlicher – und das ist gut so.

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

0170 3850061 tagstiber | info@astrologie-zentrum-berlin.de



Abb. Neumond in Wassermann (17.2.), Quadrat Stier-Uranus: Frei von Besitzdenken zu sein, würde uns viele Anhaftungen ersparen.

Im Körper Heimat finden

Der Körper spricht – doch wir hören oft erst zu, wenn eine Krise uns zum Innehalten zwingt. Dieses Buch lädt dazu ein, schon früher wach zu werden – und den Körper nicht länger nur als funktionales Instrument zu sehen, sondern als lebendigen, intelligenten Teil unserer Identität. Mit fachlicher Tiefe, persönlicher Wärme und alltagstauglichen Impulsen zeigt die Autorin, wie Körperbewusstsein zur Quelle von Klarheit, innerer Stärke und echter Lebensfreude werden kann. Dabei verbindet sie Körperintelligenz, Mindset und Selbstheilung zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit – bis hin zum positiven, kraftvollen Altern. Es geht um mehr als Selbstoptimierung: Wer den Körper als Freund begreift, kann ihn wertschätzen, bewohnen und in ihm ein Zuhause finden. So entsteht eine neue Lebensqualität – getragen von Achtsamkeit, Selbstbestimmung und echter Verbindung zu sich selbst. Ein Buch voller Herz, Verstand und praktischer Anregungen – für alle, die sich selbst wieder näherkommen und Frieden mit ihrem Körper schließen möchten.



Dr. Monika Leitner: Körperkompetenz. Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit. eticamedia 11.2025, Klappenbroschur, 352 Seiten, 22 Euro, auch erhältlich direkt unter www.eticamedia.eu

Die Seele bleibt Fußgänger

Die Welt scheint aus den Fugen. Was gestern noch undenkbar war, ist heute Realität. Die Welt ist chaotisch, unüberschaubar, widersprüchlich und verletzlich. Als Expertin und Beraterin für den erfolgreichen Umgang mit Krisen

beschäftigt sich Tamara Dietl seit Jahren mit tiefgreifenden Umbruchserfahrungen. Zu ihrer eigenen Überraschung verspürte sie vor einiger Zeit, dass ihre Seele trotz ihrer professionellen und persönlichen Krisen-Resilienz nicht mehr hinterher kam mit der Entwicklung der Welt. Sie verspürte den Wunsch nach einer Antwort auf die Frage, wie sie auch weiterhin ein gelingendes Leben führen kann. Ein sinnvolles Leben, das nicht ständig geprägt ist von Angst und Ohnmacht. Und was lag da näher, als ein Buch zu schreiben? Denn nicht nur Krisen sind ihre Profession, sondern auch das Schreiben. Und so hat sie sich mit diesem Buch ihren Platz in der Welt erschrieben, ihren sinnvollen Platz in einer Welt im Wandel.



Tamara Dietl: Die Seele bleibt Fußgänger. Vom gelingenden Leben in einer Welt im Wandel. btb 10.2025, geb. Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 20 Euro

Die Sprache deiner Seele

Alessandra Meyer-Wölden hat ein Orakel-Set erschaffen, das dich mit deiner inneren Weisheit verbinden und dich auf deinem Weg der Selbstfindung begleiten soll. Dabei soll jede der wunderschön gestalteten Karten zu dir sprechen in Symbolen, Bildern und Worten, nicht nur zum Lesen, sondern auch zum Fühlen. Dieses Kartendeck kann helfen, deine Intuition zu stärken, Antworten in dir zu finden und dich mit der Sprache deiner Seele zu verbinden. Ergänzt durch ein ausführliches Booklet mit einfühlsamen Texten, kraftvollen Ritualen, geführten Meditationen und Affirmationen, wird es möglicherweise zu einem wertvollen

Begleiter für deine persönliche Reise der Transformation. Die kunstvollen Illustrationen von Marielle Enders, elegant veredelt mit Goldfolie und Goldschnitt, machen dieses Orakel zu einem besonderen spirituellen Schatz.



Kartenset/Booklet von Alessandra Meyer-Wölden: Die Sprache deiner Seele. Königsfurt/Urania 10.2025, 44 Orakelkarten und 160-seitiges Booklet. Box mit Lack Booklet: 95x138 mm, 192 Seiten, 24 Euro

Impressum*

KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlag
Inh. Sabine Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)
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 März/April 2026

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:
10.02.2026 (Dienstag)

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

© 2026 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadata 1-2026
(Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand Dezember 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



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

