

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS

WWW.KGSBERLIN.DE

3/4
2026

KGS
seit
1994

Gratis

Träume

Lucas⁺
Scherpereel
Hellseher.
Heiler.

Soforthilfe für Hilfesuchende

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

Heilen und Hellsehen

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

Gesundheit, Glück und Wohlergehen.

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

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



„Heilen und Hellsehen ist meine Berufung“

LUCAS SCHERPEREEL

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

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

Phone/WhatsApp: +39 340 1999 623

www.lucas-scherpereel.com

Mail: info@lucas-scherpereel.com

Inhaltsverzeichnis

Redaktioneller Service

- 4** Kurz & Bunt:
Filme, Events, Kurzbeiträge
- 34** Himmlische Konstellationen
von Markus Jehle
- 44** Lesen & Hören: Tipps

Artikel

- 8** **I have a Dream!**
Wolf Sugata Schneider
- 10** **Träume**
Caroline Raasch
- 17** **Gedicht: Es brennt**
Isabel Berchtold
- 18** **Traum und Wirklichkeit**
Viola Schöpe
- 20** **Was ist denn Realität?**
Katja Neumann
- 23** **Erfülltes Miteinander**
Mitglieder Berliner Gurdjieff-Gruppe
- 26** **Die dunkle Wolke**
Julia Kratz
- 28** **Abnehmen durch Annehmen**
Andreas Winter
- 30** **Problem: Blasenentzündung**
Rainer Taufertshöfer

Regelmäßige Anzeigenrubriken

- Highlights: **5**
Angebote/Termine & Events **36**
Katalog/Wer macht Was **38**
Kleinanzeigen **42**
Spiritueller Buchhandlungen
mit KGS-Auslage **47**

Impressum **46**

Anzeigenannahme und -schluss:
Siehe Impressum

Webseite: <https://www.kgsberlin.de>

Coverbild: © Taisiia – AdobeStock

Traum

*Gefangen in den eigenen Gedanken,
verloren in dieser Welt der Träume.
Die Sehnsucht nach Erfüllung,
die Hoffnung nach dem finden,
die Angst zu verlieren,
die Stärke zu besitzen schwach zu sein,
den Mut zu haben Gefühle zu zeigen.
Ein Traum den ich Träume.*

© Bernd Hoffmann (*1960), Träumer und Poet



FILM: GELBE BRIEFE

Derya und Aziz, ein gefeiertes Künstlerehepaar aus Ankara, führen mit ihrer 13-jährigen Tochter Ezgi ein erfülltes Leben, bis ein Vorfall bei der Premiere ihres neuen Theaterstücks alles verändert. Über Nacht geraten sie ins Visier des Staates und verlieren ihre Arbeit und ihre Wohnung. Sie gehen nach Istanbul, wo sie vorläufig bei der Mutter von Aziz unterkommen. Während sich Aziz mit Gelegenheitsjobs durchschlägt und an seinen Überzeugungen festhält, sucht Derya nach einem Ausweg, der sie finanziell unabhängig macht. Nach und nach vergrößert sich die Distanz zwischen ihnen und ihrer Tochter, bis sie sich zwischen ihren Wertvorstellungen und der gemeinsamen Zukunft als Familie entscheiden müssen.

Filmdrama: Gelbe Briefe (Deutschland, Frankreich, Türkei 2026).
Regie: Ilker Çatak. Besetzung: Özgü Namal, Tansu Biçer, Jale Arikan, Leyla Smyrna Cabas, Yusuf Akgün, Kinostart: 05.03.2026. Bild: © EllaKnorz ifProductions / Alamode Film

THEATER: SEITE EINS



Marco ist Journalist. Boulevardjournalist aus ganzer Überzeugung. Tratsch und Klatsch sind überall, sie haben es vom Frisörsalon bis in die „seriöse“ Presse gebracht. Die voyeuristischen Stimmen begleiten und verfolgen Menschen durch Affären und Krisen, an deren Ende sie entweder schnelle Popularität erlangen oder daran zugrunde gehen. Marco liebt diese Macht und verehrt sein Metier als Kunst. „Zuckerbrot und Peitsche“, das ist seine Maxime. Auf der ständigen Jagd nach einer gut verkäuflichen Story lernt er Lea kennen. Sie hat gerade ihre erste CD rausgebracht und ist noch ein echter Frischling im Business. Marco wittert mit seinem untrüglichen Instinkt sofort die perfekte Beute. Das schlägt ein, allerdings auch für Marco

anders als erwartet. Johannes Krams „SeiteEins“ ist ein gleichermaßen unterhaltsames wie bitterböses Stück, das die zum Teil verantwortungslose Maschinerie moderner Massenmedien entlarvt. Ein Angebot, hinter die Kulissen zu schauen, die eigene Haltung gegenüber Medien zu reflektieren. Wo hört investigativer Journalismus auf und wo fängt menschenunwürdige, respektlose Berichterstattung an? Und welche Rolle spielt dabei die eigene Lust am Voyeurismus?

Ingolf Lück | Seite Eins – Theaterstück für einen Mann und ein Smartphone. Ein Stück von Johannes Kram. 12.03.2026, 20 Uhr im BKA Theater, Mehringdamm 34, 10961 Berlin-Kreuzberg. Eintritt: ab 27 Euro. Weitere Infos und Karten unter www.bka-theater.de. Bild: © Volker Zimmermann



EVENT: FESTLICHE FRAUENFETE #5

Zum 5. Mal gibt es das traditionelle Berliner Frauenfestival mit breitgefächerten multikulturellen Programm unter der Moderation von Mahide Lein. Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Programm unter anderem mit Beatriz Ferreira (Reggae & Soul aus Brasilien), Lotus (Rapperin), Justice Mvemba (Dekoloniale Stadtführung), Laura Meritt (Fauenkörper neu gesehen), Rosemarie Ebner (Gedicht für meine Mutter), Töchter Kollektiv (zum Frauenstreik am 9. März), Rocky Josi (Comic-Zeichnungen „Females Rocks The World“, Lazy Liu (Licht-Installation) und die Party ab 22 Uhr mit Carmel Zoom (Drum'n'Bass, Diaspora Dance Music). Für das leibliche Wohl ist mit einem Bufett gesorgt.

Festliche Frauenfete #5. 8.3.2026, ab 18 Uhr, Party ab 22 Uhr, im Forum Factory, Besselstraße 13-14, 10969 Berlin, (U-Kochstraße), barrierefrei. Tickets an der Abendkasse für 20 Euro, erm. 10 Euro und im Vorverkauf 14 Euro buchbar unter www.eventim-light.de. Weitere Infos unter: <https://AHOI-kultur.de>. Bild: Carmel Zoom, © Ediz Beyazguel



EVENT: PRANA HEILUNG

Gesundheit braucht beides – gute Ärzte und Dich! Schau dir einen gebrochenen Knochen an: Im Krankenhaus wird er in Gips gelegt. Doch der Knochen muss selbst zusammenwachsen. Selbstheilung ist nicht nur möglich, sie ist unerlässlich. Es gibt Möglichkeiten, diesen Prozess zu beschleunigen. Das kann von außen gesehen schon mal an ein Wunder grenzen. In Wahrheit sind es einfache energetische Gesetze in Aktion. Energetische Heilverfahren sind heute kein Hokuspokus mehr. Ganz im Gegenteil: Weltweit gibt es mehrere 100.000 Menschen, die sich ihres eigenen Handlungsspielraums bewusst sind. Klar, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind ebenfalls gut angelegte Aktien im eigenen Wohlfühlbusiness. Gleichzeitig gibt es da ein Phänomen. Vielleicht kennst auch Du diese eine Person, die täglich rohe Selleriestangen „verschlingt“, 4x pro Woche zum Hatha-Intensiv-Yoga hetzt und sonntags um 9 Uhr um den See „hechelt“ – und trotzdem bei der ersten Grippewelle auf der Couch liegt – oder beim kleinsten Hindernis kollabiert. Es muss also mehr dahinterstecken als nur ein gesunder Lifestyle. Oder anders ausgedrückt: Ein gesunder Lifestyle muss das Thema Energie-Management unbedingt auf dem Zettel haben. Wer einmal verstanden hat, wie Gesundheit und Krankheit energetisch zusammenhängen, wird die Welt mit anderen Augen sehen und auch sich selbst besser verstehen. „Selbstheilung ist möglich“ ist dann kein Kalenderspruch mehr, sondern gelebte Realität. Dazu braucht es kein Talent. Was zählt ist ein offener Geist und eine klare Absicht. Der Rest ist Technik – und die kann jeder lernen. PRANA Germany e.V. veranstaltet Prana-Erlebnisabende mit Master Sai Cholleti. Master Sai hat die Gesetze der Energie nicht nur verstanden, sondern wendet sie seit über 30 Jahren an. Das erwartet Dich an diesem Abend: Einführung in die Prinzipien der Prana-Heilung, wie funktioniert das? Live-Anwendung vor Publikum. Meditation über zwei Herzen.

Prana Heilung: „Erlebe live was möglich ist, wenn man die Gesetze der Energie gezielt anwendet!“. Termine für Berlin: 18./19./20. März 2026, Uhrzeit: jeweils 19.30 Uhr (bis ca. 21.30 Uhr), Veranstaltungsorte werden auf der Website bekanntgegeben. Auf der Webseite findest Du weitere Termine, z. B. in Potsdam und Werder/Havel sowie Termine in ganz Deutschland. Für Kurzentschlossene gibt es am Veranstaltungsort eine Abendkasse (5 Euro Aufpreis). Für Schüler ab 16 Jahre, Azubis und Studierende gibt es Tickets für 12 Euro im Vorverkauf. Tickets und weitere Infos: www.pрана-erlebnisabend.de. Bild: © PRANA Germany e.V.



SPIRITUAL EMERGENCE NETWORK

SEN

SEN TAGUNG 2026

SPIRITUAL EMERGENCE NETWORK: THERAPEUTISCHE ZUGÄNGE ZU TRANSPERSONALEN DIMENSIONEN

- Dr. med. Tomislav Majic: „Transpersonale Erfahrungen mit Psychedelika – mystisches Erleben, spirituelle Krisen und psychotische Reaktionen“
- Prof. Dr. Michael Rapp: „Workshop – Zirkuläres Atmen und außergewöhnliche Bewusstseinszustände“
- Prof. Dr. Wilfried Belschner: „Welche Freude, die Schönheit des Planeten Erde zu pflegen“
- Patrizia Heise, Dipl.-Psych: „C.G. Jung und spirituelle Krisen – Nachtmeerfahrt und Individuation“

SEN Tagung: Fr. 29. Mai, 18 Uhr – So. 31. Mai, 13 Uhr

Ort: Caduceus Zentrum,
Niendorfer Weg 5b, 29549 Bad Bevensen

Info/Anmeldung: zentrum@caduceus.de, 05821-477 129,
www.senev.de



51. SPIRITUELLE SINGNACHT MIT DEM MANTRA-CHOR BERLIN

Am Freitagabend, den 13. März 2026 findet in der Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln die 51. „Berliner Nacht der Spirituellen Lieder“ statt. Michaela, Kati, Marion, Christian Bianca, Daniela mit dem „MantraChor Berlin“ laden ein zum großen gemeinsamen Singen von Mantras und anderen „Sacred Songs“. Unser Gast ist dieses Mal Iria aus dem Allgäu mit Liedern, die Mut machen. Der Eintritt ist frei, die MusikerInnen verzichten wie immer auf Gage. Der Spendenerlös des Abends geht an das Obdachlosencafé in der Martin-Luther-Gemeinde Neukölln.

Termin: Freitag, 13. März 2026, 19:30 – 23 Uhr, Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln, Fuldastraße 50 (U7, Rathaus Neukölln). Weitere Infos: www.eli-berlin.de



DOKU: MEIN NEUES ALTES ICH

In „Mein neues Altes Ich“ begibt sich die Filmemacherin Louise Unmack Kjeldsen auf eine emotionale Reise in das Mysterium der Menopause. Louise und andere Frauen aus aller Welt erzählen offen über ihre Erlebnisse mit teilweise starken Symptomen der Menopause. Obwohl die Hälfte der Weltbevölkerung die Menopause erlebt und viele Frauen so schwere Beschwerden haben, dass ihr Alltag stark beeinträchtigt ist, ist diese Lebensphase noch immer wenig erforscht. Über Jahrhunderte trugen historische Vorurteile dazu bei, dass viele Betroffene im Stillen litten und das Wissen darüber bis heute begrenzt ist. Nun suchen Forschende weltweit nach Antworten, um die Auswirkungen des Östrogenrückgangs auf Körper und Gehirn zu ergründen. Warum haben vier von fünf Frauen Hitzewallungen, mehr als ein Viertel Schlafstörungen? Warum haben 41 Prozent der Frauen Gedächtnisprobleme? Warum hat die Altersgruppe der 45 bis 54-jährigen Frauen die höchste Selbstmordrate? Wie hängen Menopause-Symptome mit dem dreifach höheren Alzheimer-Risiko von Frauen und Depressionen zusammen? Welche Möglichkeiten gibt es, dem entgegen zu wirken? „Mein neues Altes Ich“ bricht Tabus, deckt Mythen und Fehlinformationen auf und rückt die Menopause in ein neues Licht. Zahlreiche Frauen erzählen hierin ihre sehr emotionalen und persönlichen Geschichten davon, wie sie ihre Menopause erlebten. Der Film begleitet zudem Forschende weltweit auf ihrer Suche nach Antworten.

Doku: Mein neues Altes Ich (Deutschland/Dänemark/Norwegen 2026). Regie: Louise Unmack Kjeldsen. 75 Minuten. Deutschlandpremiere Berlin: Filmtheater am Friedrichshain, 4.3.2026, 20:00 Uhr – mit Q&A und Gästen. Kinotour mit Protagonistinnen Sandra Baron und Tina Holmes von Taboo Talker, in Berlin im Colosseum Filmtheater am 8.3.2026, 16:30 Uhr, Weltfrauentagspreview, Kinostart: 12.03.2026, Infos und bundesweite Kino-Termine unter: <https://menopause.film>. Bild: © Rise And Shine Cinema

FILM: LA GRAZIA

Der Film ist eine eindringliche Erkundung von Liebe, Pflicht und persönlicher Freiheit. Getragen von einer virtuoson Darstellung Toni Servillos entfaltet dieses zutiefst bewegende Werk eine kraftvolle Meditation über die Entscheidungen, die ein Leben prägen. Liebe. Zweifel. Verantwortung. Vaterschaft. Ethik. Diese Themen begleiten Mariano De Santis, den scheidenden Präsidenten Italiens.

Während sich seine Amtszeit dem Ende zuneigt, steht er vor folgenschweren Entscheidungen – politischer wie persönlicher Natur. Inmitten moralischer Dilemmata muss er sich seinem Gewissen stellen und Rat bei den Menschen suchen, die ihm am nächsten stehen, darunter seine Tochter Dorotea (Anna Ferzetti). Gemeinsam stellen sie sich der zeitlosen Frage: Wem gehören unsere Tage? Als intime Reflexion über Identität und Erinnerung zeichnet „La Grazia“ die unauslöschlichen Spuren nach, die ein Mensch durch Familie und Handeln hinterlässt. Mit Sorrentinos unverkennbarem poetischem Blick und einem stimmungsvollen Soundtrack wird der Film zu einem visuell eindrucksvollen und emotional tief berührenden Kinoerlebnis.



Film: La Grazia (Italien 2025). Regie: Paolo Sorrentino. Besetzung: Toni Servillo, Anna Ferzetti, Massimo Venturiello, Orlando Cinque, Milvia Marigliano. Kinostart: 19.03.2026. Bild: © Andrea Pirrello

DOKU: MIT HASAN IN GAZA

Vor Kurzem entdeckte der palästinensische, in Berlin ansässige Regisseur Kamal Aljafari drei MiniDV-Kassetten in seinem Archiv, die das Leben in Gaza im Jahr 2001 dokumentieren. Dieses Filmmaterial dient als Zeugnis eines Ortes und einer Epoche, die so nicht länger existieren. Was als Suche nach einer Gefängnisbekanntschaft von 1989 begann – nach einem Mann, der in den Wirren der Zeit verloren ging – wurde zu einem unerwarteten Roadtrip vom Norden in den Süden Gazas, mit Hasan, einem einheimischen Reiseführer, über dessen weiteres Schicksal heute nichts bekannt ist. Während die Kamera durch die Straßen und Landschaften Gazas fährt, hält sie flüchtige Momente des Alltagslebens fest – Fragmente einer Realität, die nun unwiderruflich verändert ist. „Mit Hasan in Gaza“ verwandelt das vergessene Material in eine filmische Reflexion über Erinnerung, Verlust und den Lauf der Zeit. Dabei fängt er ein Gaza der Vergangenheit ein und zeigt Leben, die vielleicht nie wiedergefunden werden können. „Eine Hommage an Gaza und seine Bevölkerung, an all das, was ausgelöscht wurde und mir in diesem



dringlichen Moment der palästinensischen Existenz – oder Nicht-Existenz – wieder in den Sinn kam. Es ist ein Film über die Katastrophe und über eine Poesie, die Widerstand leistet. Dies ist der erste Film, den ich nicht gedreht habe.“ – Kamal Aljafari

Doku: Mit Hasan in Gaza (Palästina/Deutschland/Frankreich/Katar 2025). Arabische OmU-Fassung. Konzipiert von Kamal Aljafari in Zusammenarbeit mit Hasan Elboubou. Kinostart: 26.03.2026. Bild: © Grandfilm

EVENT: OSTER-TANZ-RETREAT IM ZEGG

Anfang April findet zum 19. Mal das Oster-Tanz-Festival im ZEGG statt. In den 1990er Jahren hat das ZEGG im Rahmen des damaligen Pfingstfestivals „No Limits“ ein Event kreiert, das man als die Geburtsstunde des heutigen Trance-Tanzens bezeichnen kann. Die Idee war, innerhalb eines einfachen zeremoniellen Rahmens mit analogen Trommelklängen und elektronischem Techno einen energetisch, dynamisch, meditativen Trance-Tanz-Raum zu gestalten. Das ZEGG und die Besucher waren damals von diesem Event so angetan, dass die Idee weiterverfolgt wurde und sich eine lebendige Tradition entwickelt hat.



Aus dem Funken der Inspiration, der Lust und Begeisterung von damals ist über die Jahre „ein kräftiger Baum“ gereift. Das Oster-Tanz-Retreat kreiert bis heute ein kraftvolles gemeinschaftliches Feld. Es unterstützt die Einzelnen in ihrem Traum von einem pro-kreativen und sinngebenden Leben, um globalen und gesellschaftlichen Umwälzungen mit deren Herausforderungen menschlich,

klar und mitfühlend zu begegnen. In diesem Sinne lädt das ZEGG alle Interessierten ein zu tanzen: für den inneren Impuls, Neues zu erkunden und für ein Mehr an Freude und Verbindung in der Welt.

Oster-Tanz-Retreat im ZEGG: 2. bis 6. April 2026, im ZEGG Bildungszentrum, Rosa Luxemburg Str. 89, 14806 Bad Belzig. Weitere Informationen und Anmeldung unter <https://ostern.zegg.de>. Bild: © ZEGG

ONLINE-EVENT: MIT TENZIN PELJOR

Der Frage, ob der Schein das Sein bestimmt oder genau umgekehrt, ist eine regelrechte Gretchenfrage der Philosophie. Dabei stellt sich aber schon als erste Frage, was ist die Realität, in der sich diese Manifestation ausdrückt. Der Zugang der buddhistischen Schulen unterscheidet sich beim Zugang zu dieser Frage deutlich von den Ant-



worten, die die westliche Philosophie bereithält. Anhand unterschiedlicher Zugänge gilt es sich der Vorstellung von „Realität“, die in den letzten Jahren ohnehin durch das Aufkommen „virtueller Realität“ immer stärker in Frage gestellt wird, zu nähern. Dr. Maurice Schuhmann ist promovierter Politikwissenschaftler und Philosoph. Er beleuchtet das jeweilige Thema aus einer, an der westlichen Ideengeschichte geschulten Sichtweise. Tenzin Peljor ist buddhistischer Mönch und zertifizierter Achtsamkeitslehrer. Er gibt Kurse zu Buddhismus und Meditation und engagiert sich sozial, unter anderem im Strafvollzug.

Online-Event: „Schein und Sein, was ist Realität? – Begegnung von westlicher Philosophie und buddhistischer Weisheit.“ Gesprächsabend des buddhistischen Mönchs Tenzin Peljor mit dem Philosophen Dr. Maurice Schuhmann. Do, 23.04.2026, 19 bis 20:30 Uhr. Kosten 6 Euro. Dieser Kurs (Nr. SZ112-370d) findet online statt. Bitte registrieren Sie sich vorab als Teilnehmer:in unter www.vhs.cloud. Den Zugangscode zum Online-Kurs finden Sie nach Ihrer Buchung auf der Anmeldebestätigung. Weitere Infos und Anmeldung über Herrn Michael S. Rauscher, Tel.: 030-90299-5084, michael.rauscher@ba-sz.berlin.de. Webseite von Tenzin Peljor: <https://tenzinpeljor.de>, Webseite von Dr. Maurice Schuhmann: www.maurice-schuhmann.de. Bild: © Saskia Massink_AdobeStock



Wolf Sugata Schneider

I HAVE A DREAM!

250.000 Demonstranten hatten sich am 28. August 1963 vor dem Lincoln Memorial in der US-Hauptstadt Washington versammelt, als der schwarze Bürgerrechtler Martin Luther King die Rede hielt, die dann unter „I have a dream“ weltberühmt wurde. King hatte diesen Satz erst nur zögerlich gesagt, weil seine Berater ihn für zu abgedroschen hielten. Dann jedoch wiederholte er ihn und wurde dabei immer leidenschaftlicher: Es war sein Traum einer Welt, in der Menschen nicht mehr nach ihrer Hautfarbe beurteilt würden, sondern nach ihren Charaktereigenschaften. Der Satz wurde nach dieser Rede zum vieltausendfach wiederholten Slogan und geflügelten Wort – ein Motto für den Glauben an die Erreichbarkeit einer erwünschten Zukunft.

„Ich habe eine Vision“ würde man heute eher sagen. Denn Träume, das ist doch etwas, aus dem man aufwachen will. Aufwachen aus einem Irrtum, einer Illusion, aus der wir in die oft so schmerzhaft Realität hineingestoßen werden. Traum und Vision sind jedoch Geschwister. Beide können Illusionen sein, die man besser rechtzeitig fallen lässt, ehe sie die von ihnen schlafwandlerisch Bewegten in die Katastrophe führen. Träume können aber auch Signale aus dem Unbewussten sein, die helfen, den verdrängten Teil der Psyche zur Geltung kommen zu lassen. Dann ist Traumintegration eine Ressource, um ganz zu werden, um dann ein nicht mehr in sich gespaltenener, integrier Mensch zu sein.

YES WE CAN!

Ich will mich hier vor allem mit der Bedeutung von Traum als Vision beschäftigen. So, wie es für Martin Luther King war in seiner berühmten Rede, Traum als Glaube an die Realisierbarkeit einer erwünschten Zukunft, als Zuversicht, dass die Verwirklichung gelingen kann. Woraus der Mut resultiert, sich trotz Widerständen dafür einzusetzen.

Wer glaubt heute noch an die Möglichkeit einer Welt ohne Kriege; an eine Welt, in der der Umgang der Nationen untereinander von Gesetzen geregelt wird, in der Zuwiderhandlungen von fairen Richtern beurteilt werden; an eine Welt, in der die Einhaltung der von den Betroffenen selbst beschlossenen Regeln durch eine mit Gewaltmonopol versehene Exekutive geschtzt wird?

FAIRNESS BEI DER ERNÜCHTERUNG

Dass ich im vorigen Abschnitt „Yes we can!“ als Zwischentitel gesetzt habe, soll nicht im Nachhinein diesen Slogan von Obama auf „die Ehre der Altäre“ heben. An Obamas ehrlichen Glauben an die Umsetzbarkeit seiner Vision habe auch ich damals geglaubt. Ernchtert war ich erst bei seinem Einknicken vor dem System, dessen Chief of administration er damals war, so wie es heute Donald Trump ist. Sollten wir Obama deshalb heute als Heuchler verurteilen oder ihn einen naiven Traumtnzer nennen?

Visionäre, die durch Ambition und Beharrung schließlich „an die Macht“ gelangen und dann einknicken, gibt

es so viele, dass die Behauptung „Macht korrumpiert sie alle“ weithin Kopfnicken auslöst. Doch die hier urteilen, können sie es denn besser – wenigstens in ihrem kleinen Wirkungskreis? Haben Geheimdienste Obama erpresst und ihn so zur Konformität mit dem militärisch-industriellen Komplex gezwungen, weil er etwa bei einem Seitensprung oder auf einem LSD-Trip ertappt wurde oder solches fingiert wurde? Heute in KI-Zeiten sind Fakes, die solches behaupten, im Handumdrehen erstellbar.

EINE WELT VOLLER SCHERBEN

Die Welt ist voll mit den Scherben zerbrochener Träume. Wer noch eine Vision hat, wird eher verspottet als bewundert. Nihilismus: „Ich glaube an nichts mehr“; Zynismus, bei dem Enttäuschung zu Verbitterung wurde anstatt zu Weisheit; schließlich der so cool wirkende Stoizismus: „Das kann mir nichts anhaben“ – das sind die Trends unserer Zeit, auf die heutige Influencer stolz sind. Wo ist nur die Verehrung für Geist, Spirit, Vision, Kreativität und den Mut zur Umsetzung des noch nie Dagewesenen geblieben?

Bei all den geplatzten Träumen sollte das auf den spirituellen Wegen gepriesene Aufwachen eigentlich heute leichter sein denn je. Doch wo sind sie, die aus ihren Träumen und Trancen Erwachten, die Buddhas unserer Zeit? Noch sind zu viele anstatt aufzuwachen in eine neue Überzeugung hinein erwacht. Sie haben nur ein Mindset gegen ein anderes ausgetauscht, eine Besessenheit gegen eine andere, anstatt aus aller Illustrunkheit zu erwachen.

MIND OVER MATTER?

Ich glaube jedoch, dass das Träumen auch in seiner Bedeutung als positive Vision nicht nur für Positivdenker mit Tendenz zur Beschönigung, sondern auch für wissenschaftlich denkende Menschen wertvoll ist.

Für wen wir uns halten – die Ich-Identität oder soziale Identität des modernen Menschen – ist ein Narrativ. Sei es, dass die Geschichte, wer wir sind, uns von der umgebenden Gesellschaft zugewiesen wird – das ist das Übliche. Sei es, dass wir als allmählich erwachende Erwachsene anfangen, das Skript unseres Lebens „ko-kreativ“ mitzugestalten, um die Erzählung, wer wir sind, schließlich selbst gestalten oder die uns zugefügte Gestalt annehmen zu können.

Damit fände die Frage: „Mind over matter?“ oder „Matter over mind?“ eine philosophisch befriedigende Antwort. Hier ist mein Update zu dem Satz »Im Anfang war das Wort« aus dem Johannes-Evangelium: Am Anfang war das Narrativ, die (Ein)Bildung, die „Gestalt/ung“ des Geistigen, der Entwurf von Vision, Absicht, Ziel, Ausrichtung und damit auch die Blaupause für Bindung, Zugehörigkeit und jede Art von Kultur. Alles nur Erzählung? Nein, alles auch Erzählung, denn Wahrnehmung deutet und erschafft durch die uns prägenden Narrative.

SMALL & LARGE LANGUAGE MODELS

Die Erforschung der Materie und ihrer Strukturen, auch der höchst komplexen, wie das menschliche Gehirn es ist, bleibt die noble Aufgabe der Naturwissenschaften. Neben dem Primat des Geistes und seinen (small or large) Language Models. Die kleinen LLMs (besser SLMs?) sind die persönlichen Identitäten, die Ichs. Daraus bilden sich die größeren – Paare, Familien, Stämme, Nationen – ähnlich der Bildung von Organismen und Biotopen aus den biologischen Zellen. Bis hin zum Weltgeist der Large Language Models der heutigen KI, welche unsere Spezies vernichten kann, sie aber auch wie nie zuvor befähigen kann. Mein Traum ist, dass wir – die menschliche Weltgesellschaft – es schaffen, die in KI lauernde Katastrophe abzuwenden und ihr die Chance eines Paradieses auf Erden zu entlocken.

JOHN LENNONS TRAUM

Zurück in die Historie. Mehr als ein halbes Jahrhundert ist es her, dass John Lennon und Yoko Ono den Song „Imagine“ (auf Deutsch: Stell dir vor!) kreierten. 1971 war das. Der Song beginnt mit: „Imagine there's no heaven ... above us only sky“ – Stell dir vor, es gibt nur den Himmel über unseren Köpfen, und kein himmlisches Paradies, in das wir nach einem guten Leben geholt werden. „Imagine“ träumt von einer Welt ohne Grenzen und ohne Krieg, einem Paradies auf Erden, in dem allen alles gehört, und er endet mit: Ihr werdet sagen, ich sei ein Träumer, der sich das alles nur vorstellt, aber ich bin nicht der Einzige!

Das Lied wurde zum offiziellen Song von Amnesty International und begeisterte viele Jahre lang die Friedensbewegung. Das war insofern gut, als es den Traum von einem Paradies auf Erden stärkte gegen die Vertröstung auf ein Himmelreich danach.

PODEMOS!

Der Song hat jedoch ein Defizit. Er preist als „Welt ohne Grenzen“ eine strukturlose Welt an. Dass es genügt, für eine friedliche und gerechte Welt einfach alle Grenzen wegzulassen, ist naiv. Als unbeabsichtigter Backlash gegen diese Naivität kam der Rechtspopulismus und forderte: mehr Grenzen.

Wie eine gut strukturierte Welt aussehen kann, in der nicht mehr das Recht des Stärkeren gilt, sondern Klugheit, Vernunft, Liebe und Gerechtigkeit, dazu braucht es nun viele Träumer! Yes we can! Auf Spanisch: Podemos!



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



Aus dem Buch „Wie Gott zu Google wurde“ von Caroline Raasch

TRÄUME

Träume spiegeln unsere Seele. So wie oben und unten, innen und außen und der Tag zur Nacht gehört, gehören das Bewusstsein und das Unterbewusstsein als untrennbare Einheit zusammen. Das Bewusstsein verbinden wir mit dem Intellekt, der vorwiegend am Tag aktiv ist, das Unterbewusstsein ist dem Bauch, der Seele zugeordnet und zeigt sich vor allem nachts, in der die bewusste Kontrolle unseres Gehirns wegfällt.

Der Intellekt denkt, bewertet und kann das über Worte ausdrücken, die polare seelische Seite empfindet und teilt sich im Traum in exakten Bildern mit. Das eine ohne das andere wäre und bliebe unvollständig und nichts könnte sich weiterentwickeln. Träume spiegeln das, was unser Leben ausmacht und eröffnen uns den Zugang zum Unterbewusstsein.

Sie sind gleichzeitig die rätselhaftesten, aber auch die aufschlussreichsten Wege dem Unbewussten nahe zu sein und zeigen uns genau, wo wir stehen, was uns akut belastet oder zur seelischen Verarbeitung ansteht. Sie offenbaren uns aber gleichermaßen auch positive seelische Entwicklungen.

In der Nacht zeigt sich oft die vernachlässigte Seite unserer Persönlichkeit und das, was wir manchmal nicht wahrhaben wollen, was wir verdrängt haben oder uns Angst macht.

Träume waren schon bei unseren Vorfahren enorm wichtig. Sie wurden als Götterbotschaften verstanden und immer ernst genommen.

Menschen, die besondere Träume hatten, wurden entsprechend verehrt und galten bei alten Völkern als Ausgewählte für einen tieferen Zugang zur geistigen Welt, als Vermittler zwischen Himmel und Erde. So wurde ein Mensch nicht selten durch ein herausragendes Traumerlebnis zum Schamanen oder Heilkundigen berufen. Diese als göttliche Botschaften erlebten Träume sind im Grunde Seelenbotschaften. Die Grenze von persönlichem Unbewussten und dem kollektiven Unbewussten ist fließend. Im Traum verbindet sich beides miteinander

und es ist möglich, beide Ebenen zu erreichen. Betrachten wir die phantasievollen Bilder der Mythen als Traumbilder – was sie sicher oft waren – werden sie aus diesem Blickwinkel heraus greifbarer und behalten dennoch das Geheimnisvolle.

Träume haben darüber hinaus eine wichtige heilende Funktion. Sie geben uns die Chance, die vorübergehend verlorenen Anteile unserer Persönlichkeit wieder zu integrieren und somit der Vollständigkeit in uns Stück für Stück näher zu kommen. In der griechischen Antike gehörte Traumdeutung zur Tagesordnung und über Jahrhunderte wurde nur mit Träumen geheilt. Die Menschen glaubten an eine Krankheit als etwas von Gott Gesandtes und da der Traum als Kontaktmöglichkeit zum Göttlichen galt, versprach man sich genau davon die Heilung. Im Grunde auch ein Ähnlichkeitsprinzip (>Schwingungsmedizin).

In der Antike gab es dafür den Tempelschlaf, eine Kultur die sich etwa 1000 Jahre hielt. Die Kranken schliefen in geweihten Tempeln, manchmal in Verbindung mit einem vorbereitenden Ritual, in der Hoffnung, im Traumschlaf einen Hinweis auf eine wirksame Therapie der Krankheit zu erhalten oder gar im Schlaf zu gesunden.

Hippokrates von Kos (etwa 470 – 360 v. Chr.), der berühmteste Arzt des Altertums, war es, der vor allem in Bezug auf die Gesundheit des Menschen ein neues Verständnis der Traumsymbole entwickelte. Er verstand, dass der Körper sich in Bildern äußerte und damit zeigte, wo er krank war. Aristoteles, der um 300 v. Chr. in seinen vielen Untersuchungen über das Leben tiefere Zusammenhänge entdeckte, hat wahrscheinlich als erster die Träume als Botschaften der Seele erahnt, aber erst Freud hat um 1900 – also über 2000 Jahre später – in unserer Zeit den Träumen die angemessene Bedeutung zugestanden und als verdrängte Impulse der Seele erkannt.¹ Auch wenn er sicher in Einigem irrte und zu viel den unterdrückten Trieben zuordnete, hat er eine beeindruckende Schublade aufgemacht, die sich, vor allem durch C.G. Jung, wunderbar weiterentwickelte und noch viel Potenzial enthält – so wie wir in jeder Zeit die Chance haben, in eine immer tiefere Schicht eines Bereichs vorzudringen.

Jahrtausende hindurch, bis ins Zeitalter der aufblühenden Naturwissenschaften, haben Träume und ihre Deutung Ärzte und Philosophen bewegt. Der christlichen Kirche allerdings waren schon die früheren Schlaftempel ein Dorn im Auge. Sie waren an der Zerstörung dieser Tempel beteiligt und kannten später nur Träume, die entweder von Gott kamen oder bedeutungslos waren. Alles, was von Gott kam, waren gute Träume, alles andere – und das überwiegt im Traumleben immer! – was oft verwirrend schien und verunsicherte, war böse und kam vom Teufel.²

Eine Auseinandersetzung mit und eine Stärkung der eigenen Persönlichkeit war in der Kirche nie erwünscht (→ Die Realität des Christentums).

Schließlich hatte man die Allmacht Gottes nicht infrage zu stellen. Die früheren Heiligen der Christenkirche empfanden ihre Träume häufig als Bedrohung, weil sie doch alle „bösen“ Seiten von sich abspalten wollten. Aber die Seele lässt sich eben nicht abspalten.

Die Medizin interessierte sich am allerwenigsten für die Träume. Im Gegenteil entlarvte sie diese noch in den fünfziger und sechziger Jahren als bedeutungslos.³ Obwohl diese Erkenntnisse durch die heutige neurologische Forschung glücklicherweise als überholt gelten und vielmehr die Freudianischen Erkenntnisse ergänzen, hält sich die Skepsis vieler Menschen noch tapfer.

*Der Mensch träumt, weil das Gehirn
und die Psyche versuchen, die
Geschehnisse des vorangegangenen
Tages, genau wie weiter zurückliegende
Ereignisse zu verarbeiten.*

Erfahrungen, Emotionen, ebenso wie Wünsche oder verdrängte Eigenschaften in uns, die wir bewusst oder unbewusst verdrängt haben, kehren in unseren Träumen zurück. Gedanken, die am Tage nicht gedacht und Gefühle, die nicht gefühlt wurden, zeigen sich oft in der Nacht, weil alles in das Bewusstsein integriert werden will. Es kann scheinbar unbedeutende Kleinigkeiten betreffen, wie von uns selbst ignoriertes Unwohlsein in bestimmten Situationen, in denen wir Dinge tun, die wir eigentlich gar nicht wollen und gegen unser Empfinden agieren – vielleicht weil andere es gewohntermaßen von uns erwarten, wir zum wiederholten Male Ja gesagt haben, aber Nein meinten – jeder dieser Momente ist letztlich ein Ignorieren unserer inneren Instanz. Unserer Seele.

Wenn sich diese scheinbar kleinen Momente über lange Zeit häufen, dann schreit es im Traum manchmal regelrecht um Hilfe. Das geschieht in gleicher Weise auch durch einschneidende, oft belastende Erlebnisse, die wir so weit von uns wegschieben mussten, dass wir sie gar nicht mehr erinnern. Die Beschäftigung mit den Träumen ist wie ein innerer Dialog mit der eigenen Seele, die uns ihre Botschaften in Bildern schickt und die, nehmen wir sie ernst, in uns weiterarbeiten und wertvolle Hinweise für unser Leben geben. Die Deutung ist nie ganz objektiv möglich, sie muss immer mit dem Träumer und seiner Lebenssituation in Verbindung gebracht werden.

Traumbilder sind beeindruckend in ihrer Genauigkeit – sie werten nicht, deshalb können manchmal sogar gruselige Bilder im Traum befreiende Entwicklungen signalisieren.

Nichts im Traum ist auch nur irgendwie zufällig, keine Zahl, keine Farbe, kein Detail und manchmal erleben wir sogar Gerüche. Alles ist genau dargestellt und je stärker die Emotionen zu einem Traum sind, desto wichtiger ist er.

Da ein Traum nie urteilt, träumen wir immer mal wieder Dinge, die uns im „Hellen“ peinlich wären – es ist wie ein Wahrnehmen der dunklen Seiten, die wir uns oft selbst verbieten. Aber auch die gehören zu uns. Der Traum zeigt, wie alles Unbewusste im täglichen Handeln mitschwingt und dass das, was wir jeden Tag bewusst wahrnehmen nur ein Bruchteil dessen ist, was wir unbewusst registrieren und in den Träumen auftauchen kann.

Wir sollten uns hüten vor einer gar zu intellektuellen oder noch schlimmer, einer moralischen! Deutung. In beiden Fällen erschließt sich uns der Inhalt nicht. So einfach, klar und spielerisch zu denken wie die Kinder hilft uns hier am meisten weiter. Alles für möglich zu halten, den Traumbildern zu vertrauen, nichts, aber auch gar nichts zu bewerten, den ersten spontanen Assoziationen zu folgen und die Emotionen zu unserem Traum ernst zu nehmen, ist für uns eine Übung, die Plausibilität des Intellekts erstmal draußen zu lassen. Je mehr wir diese inneren Bilder zulassen und uns in ihnen bewegen, indem wir ihnen nachspüren, desto sicherer werden wir und desto schneller begreifen wir die Botschaften.

Für unser Leben ist es auch auf dieser Ebene von Bedeutung, die Zusammenhänge von Körper und Seele zu erkennen, und es ist gut, sich an seine Träume zu erinnern. Aber natürlich wirken sie genauso ohne unsere bewusste Erinnerung in der Seele weiter. Je mehr man sich mit seinen eigenen Träumen beschäftigt, desto eher werden sie sich zeigen und je mehr erinnert man sich. Es ist, als ob die Seele dann mehr oder deutlicher mit uns spricht, weil wir ihr zuhören. Menschen, die bis zum späten Abend fernsehen und morgens mit dem Radiowecker aus dem Bett springen, werden diesen Zugang meist nur schwer finden. Die Seele braucht Ruhe vor dem Schlaf, ebenso wie am Morgen, um in Stille zu erwachen.

*Träume sind flüchtig
und verschwinden schnell,
wenn wir uns ihnen nicht zuwenden.*

So haben sie sich manches Mal schon nach dem Zähneputzen wie in Luft aufgelöst. Sie sollten sie aufschreiben, selbst wenn Sie nur eine Sequenz erinnern. Sie werden die Erfahrung machen, dass beim Schreiben oft andere Fragmente des Traumes wieder deutlich werden und manchmal kehren sie sogar ganz zurück.

Diese Bilder nicht ernst zu nehmen oder zu ignorieren, ist nichts anderes, als wenn wir unseren Partner ignorieren, der uns, vielleicht manchmal mit etwas umständlichen Worten, versucht etwas zu vermitteln. Wenn wir ihm wiederholt nicht zuhören oder nicht ernst nehmen, wird er verstummen. Man entfremdet sich. In wie vielen Partnerschaften ist das der Fall!

*Nehmen wir unsere Seele nicht ernst,
verstummt sie auf ihre Art
und schickt uns irgendwann
Körpersymptome – auch ein Bild,
und dann müssen wir
die Körpersprache verstehen lernen,
wenn wir uns weiterentwickeln
und gesunden wollen.*

Es gibt die verschiedensten Arten von Träumen: Alltagsträume, Warträume oder Angstträume, Wunschträume, Heilträume sowie Kreativ- oder Klarträume. Alltagsträume mit Resten vom erlebten Vortag sind sicher am häufigsten vertreten. Sie helfen uns, Erlebtes zu verarbeiten und unsere Emotionen dazu deutlicher zu spüren. Oft sind sie vermischt mit Unverarbeitetem, lange zurückliegenden Dingen, aus den verschiedenen Schichten des Unbewussten.

Alpträume und Angstträume, aus denen wir nicht selten schreiend oder schweißgebadet aufwachen – egal, ob in wiederkehrender oder einmaliger Form – sind immer besonders ernst zu nehmen, da sie uns deutlich auf etwas hinweisen möchten. Wenn wir von Angstbildern träumen, dann haben wir offenbar keine andere Verarbeitungsmöglichkeit mehr und es ist umso wichtiger, sich der Botschaft des Traumes zuzuwenden.

Alpträume sind ein Schrei der Seele und so bedrohlich, weil unser Unterbewusstsein diese Themen in der Regel so weit weggeschoben hat, dass wir im Tagesbewusstsein darauf meist keinen Zugriff haben. Heilträume haben für uns heute nicht mehr die Bedeutung wie früher, einfach weil die Menschen dem Traum diese Bedeutung nicht mehr zugestehen.

Im Tempelschlaf der früheren Zeit erwarteten die Menschen ihre Heilung und wir wissen, wie wichtig eine positive Grundhaltung als Basis zu den Dingen und Gesehnissen ist.⁴ Im Traum können aber auch verschlüsselte Botschaften bezogen auf unsere Gesundheit erst auftauchen. Manchmal beschäftigt uns eine unbewusste Angst krank zu sein, die sich dann im Traum deutlicher zeigt oder aber wir erhalten Hinweise, die wir noch gar nicht wahrgenommen haben. Ein besonderer Bereich gehört den Klarträumen. Man nennt es auch luzides oder bewusstes Träumen. Hier ist man an der Grenze zwischen

Tag- und Nachtbewusstsein, so dass man zwar schläft und dennoch weiß, dass man träumt. In diesem Zustand kann man in seinem eigenen Traum Fragen stellen und das Traumgeschehen lenken. Man kann das zwar erlernen und es ist sicher eine beeindruckende Selbsterfahrung, aber durch das aktive Eingreifen in das Unterbewusstsein bringen wir uns möglicherweise um die heilende Funktion unserer Träume, weil wir so nicht mehr „hören“, was das Unterbewusstsein uns aus sich heraus hätte mitteilen wollen. Klarträume können manchmal zur Angstbewältigung in Alpträumen genutzt werden, wenn man die Angst mit dem Tagesbewusstsein nicht durchbrechen kann.

Den Ursprung von Wahrträumen in der Ganzheit erklären zu wollen, ist uns Menschen wahrscheinlich kaum möglich. Nach uralten Thesen sind die Grenzen von Raum und Zeit, so wie wir sie subjektiv wahrnehmen, objektiv wahrscheinlich gar nicht vorhanden, wie schon Einstein vermutet hat. Und es ist vorstellbar, dass es bestimmte Menschen gibt, deren Seelen im Traum Zugriff haben auf Ereignisse, die in der Zukunft liegen oder in weit über unser Leben hinausgehende Vergangenheit. In diesen Träumen sind wir tief mit der kollektiven Ebene des Unbewussten verbunden, in der Zeit und Raum aufgehoben sind.

Traumbilder können anfangs häufig wirken wie ein vollständiges Chaos. Lassen Sie sich nicht irritieren von der anfänglich oft undurchsichtig scheinenden Bildersprache der Träume. Wir beherrschen sie im Grunde alle, denn es ist die Sprache der Seele, die Sprache, die unser Unterbewusstsein von Natur aus spricht. Stellen Sie sich vor, Sie würden das Traumbild nur betrachten wie ein gemaltes Bild. Schauen Sie sich die Farben an, nehmen Sie wahr, in welche Richtung jemand schaut oder unterwegs ist, aber vor allem ist das Gefühl wichtig, was Sie im Traum haben. Man kann sich im Traum erschießen und der glücklichste Mensch sein, weil man weiß, man hat einen alten ungesunden Anteil von sich zurückgelassen, ihn unwiederbringlich getötet.

Je mehr wir uns mit unseren eigenen Träumen beschäftigen und ihre Sprache erlernen, desto mehr werden sie sich uns erschließen. Wir werden sie schätzen lernen als Wegweiser, manchmal sogar als Entscheidungshilfe und Entwicklungshelfer, um unsere blinden Flecken anzuschauen und in Folge aufzuarbeiten. Auch wenn man einen Traum mal nicht durchdringen kann, wird er in uns weiterarbeiten und vielleicht wie der Apfel am Baum irgendwann reif zur Ernte und Erkenntnis sein. Es ist so viel in diesen Bildern enthalten und es erschließen sich nicht selten im Tagesverlauf oder durch nachfolgende Träume noch viel mehr Zusammenhänge. Sie werden mit der Zeit merken, dass das anfangs oft so wirr erscheinende Traumgeflecht immer logischer wird, wenn wir uns in der Deutung üben. Am Ende sind die Bilder meist ganz einfach.



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
CHOLETTI**

Sie werden erstaunt sein, wie selbst das kleinste Detail in seiner Perfektion das Passende ausdrückt.

Mit dem Aufschreiben eines Traumes oder dem Erzählen oder Malen beginnt das Verstehen. Die Erinnerung vertieft sich oft auf wundersame Weise, wenn wir das tun. Und für die Seele ist es, als würden wir mit dem Beschreiben der von ihr geschickten Bilder mit ihr kommunizieren.

Mit der Zeit intensiviert sich dadurch der Kontakt zwischen Tag- und Nachtbewusstsein und wir träumen mehr und erinnern uns besser.

Die Erinnerung wird noch gefördert, wenn wir uns am Abend ein wenig Ruhe nehmen, um im Bett noch mal den Tag Revue passieren oder die Gedanken einfach fließen lassen – ohne Fernsehen, abendliche Diskussionen oder Arbeit bis zur völligen Erschöpfung. Genauso ist es förderlich, sich am Morgen die Zeit zu nehmen in Ruhe aufzuwachen, weil man den Wecker nicht auf die letzte Minute gestellt hat und so der Nacht noch etwas nachspüren kann. Schläft man zu zweit, erzählt man sich am besten zuerst seine Träume, bevor man in den Alltag eintaucht.

Nehmen Sie auch die Träume Ihrer Kinder ernst. Manchmal haben sie Alpträume und die Auseinandersetzung und Annahme dieser unschönen Emotionen gehört zum Heranwachsen dazu wie eine Kinderkrankheit. So wie das Durchstehen einer Kinderkrankheit das Immunsystem kräftigt, stärkt es die Kinder auf der Seelenebene, wenn sie mit ihrer nächtlichen Angst nicht allein gelassen werden, weil die Erwachsenen es als Unsinn abtun. Es ist ja in ihnen und es bleibt dort, gerade, wenn es nicht ernst genommen wird.

Ich erlebe häufig, wie Eltern heftigen Träumen ihrer Kinder hilflos gegenüberstehen und dann oft aus Unsicherheit und dem Bedürfnis, sie schützen zu wollen, sagen: „Es ist doch nicht so schlimm, es war doch nur ein Traum.“ Aber es sind so wichtige Botschaften und wenn Kinder belastende Dinge träumen, dann sind sie auch bereit für die inhaltliche Bedeutung. Wir können auf Träume einwirken, indem wir zum Beispiel ein offenes Ende positiv zu Ende denken, uns das bildhaft vorstellen oder unsere Kinder ihre Träume malen lassen. Es ist, als würden wir der Seele eine Antwort geben, denn sie versteht neben den Emotionen nur Bilder – innere und äußere.

Kinder werden heute oft geweckt und viel zu früh an den vollen Tagesrhythmus der Eltern angepasst. Sie ständig wecken zu müssen, kann eine große Störung der seelischen Entwicklung bedeuten. Wir nehmen ihnen unter Umständen die Chance, im Traum zu verarbeiten und sich seelisch stabil zu entwickeln. Man weiß, dass die REM-Phasen im Schlaf, das sind die Phasen, in denen man am intensivsten träumt, in den Morgenstunden

immer länger werden. Dazu kommt, dass die REM-Phasen bei Säuglingen von sich aus schon viel länger sind als bei Erwachsenen.

Daran erkennt man die Wichtigkeit eines möglichst ungestörten Schlafes – vor allem bei Kindern. Säuglinge träumen etwa 50% ihrer Schlafzeit, Erwachsene durchschnittlich 20%.

Wecken Sie Ihr Kind – oder Ihren Partner möglichst nicht aus einem Alptraum. Daneben sitzen zu bleiben, bis das Kind entweder aufwacht, man es dann begleiten kann oder abwartet, ob es ruhig weiterschläft, ist eine viel sinnvollere Variante. Am nächsten Tag können Sie herausfinden, was Ihr Kind erinnert und sich dem in der Tiefe widmen.

In Versuchen wurden Menschen immer wieder ihres Schlafes beraubt.⁵ Bei allen zeigten sich schon nach einer Woche deutliche Veränderungen im Verhalten – sie wurden nervös, der Herzschlag veränderte sich, die Konzentration litt teilweise erheblich und im Tagesverlauf stellten sich nicht selten Wahnvorstellungen ein – beinahe so, als ob die Bilder des Unbewussten der Nacht, wenn sie fortwährend gehindert werden, im Tagesbewusstsein durchbrechen. Das zeigt noch mal deutlich, dass unsere Vorfahren im Schlaf instinktiv die wichtige Rolle der Heilkraft erkannt haben.

25% aller Menschen leiden an schlimmen Schlafstörungen. Kleine Kinder schlafen oft noch gut ein. Es scheint auch dieses wie ein Bild, dass sie dem Unbewussten noch viel näher sind und leichter wieder hineintauchen können. Je bewusster ihnen die Welt wird oder sie Erlebnisse haben, die sie (noch) nicht gut verarbeiten oder begreifen können, desto eher brauchen sie anfangs die Sicherheit von Einschlafritualen, ein kleines Nachtlicht oder einen Elternteil an der Seite.

Erwachsenen geht es auf andere Weise ganz ähnlich. Dinge, die zur Änderung anstehen, Ängste, aufgeschobene Entscheidungen, ungelöste Konflikte, Krankheiten – all das kann uns am Schlaf hindern. Dazu kommt die einfach nicht mehr zu verarbeitende Vielfalt und Schnelligkeit der Informationen und Bilder, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind.

Auch für Kinder ist der ständige, heute üblich gewordene Eindruckskonsum alles andere als förderlich.

Am Tag meinen wir noch, alles halbwegs unter der Kontrolle unseres Geistes zu haben und doch ist es faszinierend zu wissen, dass das Gehirn – vor allem in den Traumphasen – in der Nacht oft viel aktiver ist als am Tag. Nur in der Nacht müssen wir die Kontrolle abgeben. Davor haben sehr viele Menschen große Angst und kommen, je länger solche Phasen dauern, häufig immer schwerer in den Schlaf. Schlaftabletten gehören definitiv zu den Suchtmitteln unserer Gesellschaft. Sie betäuben in der Nacht, was andere tagsüber mit Alkohol oder

anderen Drogen versuchen. All diese Mittel stören oder verhindern die lebensnotwendigen Traumphasen. Schlafstörungen sind wirklich etwas sehr Belastendes, aber oft weniger aufgrund des fehlenden Schlafes, sondern vielmehr wegen der täglich wachsenden Angst in der nächsten Nacht vielleicht wieder nicht ausreichend Schlaf zu finden. Diese Angst dominiert früher oder später alles. Im Körper kann nichts mehr fließen, wenn wir diesen Kreislauf nicht durchbrechen.

Schlaftabletten sind das ungeeignetste Mittel und ziemlich sicher das, was vor allem unsere Seele in der Nacht zum Schweigen bringt.

Die meisten Schlaftabletten unterdrücken den REM-Schlaf. Schlaf mit Schlaf oder Beruhigungsmitteln ist daher häufig traumlos und nicht erholsam.

Das weiß beinahe jeder, der das schon versucht hat. Es ist eher ein „Abgeschaltet- werden“ für die Nacht. Aber gerade in Krisensituationen hat der Traum eine besonders wichtige Funktion. Schalten wir die Seele ab, bleibt alles liegen, wie in einem Keller, den wir nicht mehr aufräumen, sondern nur noch die Tür zu machen, um das Innere dessen nicht mehr sehen zu müssen. Daher ist es viel besser, die Angst vor der Schlaflosigkeit zu durchbrechen. Wir brauchen weniger Schlaf als wir denken und schlafen auch meist mehr, als wir in solchen Phasen befürchten.⁶

Die permanente Angst, nicht schlafen zu können, ist ungefähr so als wenn ich in ständiger Angst leben würde, beim Autofahren könnte mir etwas Schlimmes passieren. Was für ein unsicherer Fahrer wäre ich dann? Wir müssen als erstes diese Angst durchbrechen und begreifen, dass die Angst einen Sinn hat. Es lässt uns „Etwas“, was wir nicht verarbeiten können, nicht schlafen. So wie die Angst vor einem Unfall uns ein schlechter Autofahrer sein lassen wird und nichts über unsere tatsächlichen Fahrfähigkeiten aussagt. Vielmehr hindert uns die Angst an der Wahrnehmung dessen, was auf der Straße eigentlich wirklich los ist.

Die nächtliche Unruhe will angeschaut, will in ihrer Botschaft gehört werden.

Sie will uns etwas sagen und nicht mit Schlaftabletten „schlafen-gelegt“ werden. Manchmal braucht man auch therapeutische Unterstützung, manchmal schafft man es aus eigener Kraft. Das sollten wir nicht bewerten, es spielt keine Rolle. Wir sollten uns nur darum kümmern.

Menschen, die gerade in Krisenzeiten, nach Trennungen oder schweren Erlebnissen, viele und heftige, im ersten Eindruck schlimme Träume haben, verarbeiten diese

Ereignisse besser als Menschen, die ihr Traumleben (zum Beispiel mit Alkohol) unterdrücken. Wir verarbeiten unsere Probleme am Tag und in der Nacht gleichermaßen – auch wenn uns das nicht immer so bewusst ist! Und wenn wir eine Seite nicht wahrnehmen, gibt es einen Stau. Freuen Sie sich über jeden Traum – und möge er sich im ersten Moment noch so gruselig anfühlen. Er wird seinen Schrecken verlieren, wenn Sie sich dem Kern der Botschaft zuwenden und sich mit diesem auseinandersetzen.

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ (Psalm 127) bedeutet für mich vor allem, dass wir so angelegt sind, uns insbesondere in der Nacht der geistig-seelischen Welt hinzugeben. Viele Menschen müssen oft erst einmal „eine Nacht über etwas schlafen“ – und dann ist es meist klarer, als wenn man mit dem Intellekt weiter darauf herumgedacht hätte.

Leichtigkeit und Gelassenheit mit der KRAFT DER NATUR

Nutzen Sie die Natur als Quelle für innere Stärke und Erholung! Wie das geht, zeigen die renommierten Autorinnen in ihrem Buch – mit praktischen Übungen und wertvollen Impulsen.



NEU!

MARIA KETTNERING
JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG
NATUR-RESILienz
Finde deine innere Balance mit der Kraft der Natur

287 Seiten | € 20,- | Klappenbroschur 13,5 x 21,5 cm
ISBN 978-3-86374-791-6

Leseproben, Autorenvideos und mehr:
www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern
man kau!

© martinmeyer083 - stock.adobe.com

Es sind aber nicht nur die Bilder, die aus dem Unbewussten über Träume in unser Bewusstsein dringen. Manchmal sind es auch ganz klare Dinge und Gedanken, mit denen wir plötzlich am Morgen aufwachen. Es gibt einige bekannte Beispiele, in denen bestimmte Erfindungen nur möglich wurden, weil der Schlüssel zu einem unlösbar scheinenden Problem sich unerwartet im Traum offenbarte.⁷

Es gibt viele Menschen, die ähnliches vor allem beim intensiven Schreiben erlebt haben und morgens fast mit fertigen Textstellen im Kopf aufgewacht sind. Mit meinen Erfahrungen beim Schreiben kann ich das nur bestätigen. Obwohl ich mich lange schon mit meinen Träumen beschäftige und auch Deutungen zu meiner Praxisarbeit gehören, hätte ich das in der Form kaum für möglich gehalten. Aber es wurde immer deutlicher und gerade in der letzten Phase des Buches bin ich am Abend oft bewusst mit meiner offenen Frage zu bestimmten Stellen im Buch ins Bett gegangen. Häufig kam am Morgen, oder manchmal auch erst später am Tag, die Antwort oder ein Hinweis, ohne dass ich darauf gewartet habe und ich hatte die Lösung oder eine fehlende Formulierung. Da spürt man genau, dass es der Mensch ist, der aus dem Geistigen schöpft, um es ins Bewusstsein zu bringen. Es ist jedes Mal wie ein Wunder, selbst wenn ich auf einer tiefen Ebene um dieses Angebundensein weiß. Ich warte auch sonst im Leben schon lange nicht mehr auf Antworten, wenn mich etwas beschäftigt. Ich setze mich jedoch damit auseinander, gebe sozusagen Energie hinein und weiß mit Gewissheit, wenn die Antwort reif ist, wird sie kommen. Das Rohkonzept meines Buches habe ich interessanterweise fast ausschließlich in der Nacht geschrieben, genaugenommen in der Zeitphase, in der wir am meisten träumen – das war oft von 2, 3 Uhr bis 5 oder 6 Uhr früh. Erst die Überarbeitung fand dann meist am Tage statt. Die Seele und das ICH sind im Grunde ebenfalls eine Polarität. Die Seele nimmt alles wahr, was ist und das ICH ist nur in der Lage Einzelnes zu erkennen, weil wir trennen und unterscheiden. In der Nacht vereint die Seele beides und öffnet Türen zu dem, was das ICH im Tagesbewusstsein als getrennt erlebt. Träume stammen aus der Tiefe dieser allverbindenden Einheit.

*Nach Rudolf Steiner ist es die Nacht,
die alles am Tag Gedachte und Getane
im Menschen verwirklicht, es in ihn
hineinbildet.⁸*

Deshalb ist Schlaf so wichtig. Schlaf bedeutet nicht nur Erholung des Körpers, sondern Verarbeitung des seelisch Erlebten.

*Und Erich Fromm sagte:
„Die Sprache der Träume
ist die einzige Fremdsprache,
die jeder Mensch lernen sollte.“⁹*

Ich denke, die Sprache des Körpers gehört ebenso dazu. Zur Vollständigkeit der menschlichen Entwicklung, zur Heilung gehört, dass wir beide Ebenen, beide Sprachen, Wort und Bild begreifen und integrieren.

Ich stelle mir manchmal vor, dass wir nach unserem Ableben hier auf der Erde in der Welt der Bilder weiterleben. Für mich ist das ein schöner Gedanke.

Hinweise zu den jeweiligen Kopfnoten finden Sie im Buch oder in unserer Webversion auf www.kgsberlin.de

Caroline Raasch

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



Webseite: www.caroline-raasch.de

Schauen Sie sich auf Youtube einen beeindruckenden und herzergreifenden Vortrag von Caroline Raasch „Die entscheidenden 20 Jahre 2025–2043“ an, den sie in der Schweiz im November 2025 vor einem begeisterten Publikum gehalten hat: <https://www.youtube.com/watch?v=OLQPYE9ns1E>



Buchtipp:
Caroline Raasch
„Wie aus Gott Google wurde“
Tredition 9.2024, 516 Seiten,
mit Hardcover, Softcover
oder als E-Book überall im
Handel erhältlich.



Es brennt

*Es brennt
Der unterdrückte Traum
Er lodert
Und schafft sich wieder Raum
Mit Tränen
Durch die Glut gerannt
Ist das
Feuer im Herzen
doch neu und wild erbrannt
Um zu schreien:
Wo warst Du bloß
Wo dein Ich?
Mich wirst Du nicht los
lachen,
und stelle Dich.
trau dich. leb mich
oder stirb
wie ich.*

Gedicht von Isabell Berchtold



Isabell Berchtold (Jg. 1965) lebt in Augsburg und ist als Yoga- und Pilates-Lehrerin tätig. Die Kunst und ihre Magie in Form von Poesie und Schauspiel begleiten sie ihr ganzes Leben. Vor allem der Aspekt der weiblichen Spiritualität ist in den letzten Jahrzehnten ihr zentrales Thema. Das Anliegen Ihrer Kunst/Poesie ist, die Verbindung von Körper, Geist und Seele intuitiv und spielerisch zum Ausdruck zu bringen.



Viola Schöpe

TRAUM UND WIRKLICHKEIT

DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT UNSERER WAHRNEHMUNG

„ALLES BEGINNT IM EIGENEN BEWUSSTSEIN“

Dieses Leitmotiv ist mir vor über 30 Jahren erstmals begegnet und begleitet mich seither als innere Orientierung. Es verweist auf eine zentrale Erfahrung ganzheitlicher Spiritualität: dass unser Erleben von Körper, Geist und Seele nicht getrennt voneinander existiert, sondern aus einem gemeinsamen Ursprung hervorgeht – unserer Wahrnehmung. Alles, was wir erschaffen, beginnt mit einem inneren Bild. Einer Idee. Einer Vorstellung von dem, was sein könnte – oder von dem, was gewesen ist. Unsere Realität entsteht nicht losgelöst von uns, sondern formt sich aus dem, was wir innerlich wahrnehmen, glauben und fühlen. Wahrnehmung ist in diesem Sinne kein passives Empfangen, sondern ein aktiver, schöpferischer Prozess.

Der erste Schritt jeder bewussten Veränderung liegt daher darin, zu prüfen, welches Bild wir in unser Bewusstsein geben – von unserem Körper, unserer Gesundheit, unseren Beziehungen und unserem Leben als Ganzes, welchen Traum wir hegen und pflegen.

BEWUSSTSEINZUSTÄNDE UND SCHÖPFERISCHE KRAFT

Tauchen wir tiefer in unser Bewusstsein ein, begegnen wir unterschiedlichen Zuständen. Im Alltagsbe-

wusstsein, dem sogenannten Beta-Zustand, sind wir wach, funktional und mental aktiv. Dieser Zustand ist notwendig für den Alltag, aber für tiefgreifende innere Wandlungsprozesse oft begrenzt. Die schöpferische Kraft entfaltet sich besonders in ruhigeren Bewusstseinssebenen, etwa im Alpha-Zustand. Viele Menschen kennen ihn aus Meditation, tiefer Entspannung oder aus dem Übergang zwischen Wachsein und Schlafen. In diesem Zustand wird der Geist empfänglicher, innere Bilder gewinnen an Tiefe, und neue Zusammenhänge können erkannt werden. Interessanterweise ist dies derselbe Bewusstseinsraum, den wir während unserer Traumphasen betreten. In diesen Phasen erleben wir Bilder, Emotionen und Geschichten, die sich vollkommen real anfühlen. Wenn wir lernen, diesen Zustand bewusst wahrzunehmen, können wir sogar aktiv Einfluss auf unsere Träume nehmen – ein Phänomen, das als luzides Träumen bekannt ist.

TRAUM UND WIRKLICHKEIT – EIN FLIESSENDER ÜBERGANG

Indigene Kulturen wie die Senoi betrachteten Traum und Wachrealität nicht als getrennte Welten, sondern als miteinander verbundene Ebenen derselben Erfahrung. Träume wurden erinnert, reflektiert und bewusst in den Alltag integriert. Handlungen im Traum hatten

Bedeutung für das Wachsein – und umgekehrt. Interessant ist, dass festgestellt wurde, dass die Senoi keine Gewalt untereinander und keine psychischen Krankheiten kannten. Wir sollten uns also fragen, was wir von diesen Völkern, die als „primitiv“ bezeichnet werden, lernen können.

In unserer westlichen Kultur wird die Traumwelt hingegen oft als unwirklich oder nebensächlich abgetan. Doch wie klar ist die Grenze tatsächlich? Wenn ein Traum über mehrere Nächte hinweg fortgesetzt werden kann – was ist dann Traum, was Realität? Und wenn wir Realität daran festmachen, dass wir Schmerz empfinden können, so fühlen sich auch im Traum Berührung, Angst oder Freude real an. Vielleicht ist Realität weniger eine feste Größe, als wir glauben, sondern eher ein Kontinuum unterschiedlicher Bewusstseinszustände.

DER EIGENE TRAUM ALS INNERE AUSRICHTUNG

Wenn wir davon ausgehen, dass wir unsere Realität mitgestalten, stellt sich eine wesentliche Frage: Was ist mein eigener Traum? Oder: Was bereitet mir Freude? Was nährt mich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene? Wie fühlt sich Gesundheit für mich an? Wie sieht ein erfülltes Leben aus? Welche Qualität von Beziehung wünsche ich mir – zu mir selbst und zu anderen?

Je klarer dieses innere Bild in unserem Bewusstsein existiert, desto leichter kann es sich im äußeren Leben spiegeln. Manifestation ist dabei kein schneller Wunschmechanismus, sondern ein Zusammenspiel aus innerer Ausrichtung, Überzeugungen und gelebter Erfahrung. Zweifel, kulturelle Prägungen und begrenzende Glaubenssätze wirken wie Filter, die bestimmen, wie weit sich ein Traum entfalten kann.

BEWUSSTSEIN ALS ERFAHRUNGS- UND HEILRAUM

Der amerikanische Heiler Martin Brofman arbeitet intensiv mit der Kraft innerer Bilder. In seiner Meditation „Der Traum“ lädt er dazu ein, den eigenen Lebenstraum bewusst zu visualisieren und sich innerlich bereits in diese Erfahrung hineinzusetzen – nicht als Flucht aus der Realität, sondern als bewusste Neuausrichtung des Bewusstseins. Interessant ist, dass wir von den verschiedenen Chakren und Bewusstseinsebenen verschiedene Wahrnehmungen und Möglichkeiten der Manifestation erfahren. Das heißt nicht, dass es nur eine Bewusstseinsebene, eine Wahrheit gibt, sondern, dass jede sich aufbauend ergänzt, je nachdem, wo wir unsere Kraft und Aufmerksamkeit hinlenken.

Auf tieferen Bewusstseinsebenen, etwa im Bereich des Stirnchakras, kann das Leben zunehmend die Qualität

eines Traumes annehmen. Wir erleben uns nicht mehr ausschließlich als Handelnde, sondern als Bewusstsein selbst – als das Feld, in dem Erfahrungen entstehen. Aus dieser Perspektive wird auch das Prinzip der Co-Kreation erfahrbar – das Wechselspiel zwischen innerem Erleben und äußerer Manifestation.

Auf der kausalen Erfahrungsebene kann Einssein nicht nur als Idee, sondern als direkte Erfahrung erlebt werden. Alles erscheint als Ausdruck eines einzigen Bewusstseins. In dieser Wahrnehmung gleicht das Leben einem luziden Traum: Wir erkennen, dass wir träumen – und übernehmen Verantwortung für das, was wir erschaffen.

In einem Traum gibt es keine starren Regeln. Dort können Heilung, Wandlung und Neubeginn möglich werden – zunächst als innere Erfahrung, als Bewusstseinszustand. Welche Form diese Erfahrung im äußeren Leben annimmt, ist Teil eines individuellen Prozesses.

Diese Praxis erinnert uns daran, dass Heilung, Erfüllung und Wachstum dort beginnen, wo Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. Unsere Wahrnehmung ist dabei kein Zufallsprodukt, sondern ein Werkzeug, das wir zu nutzen lernen können.

Wir können uns selbst von der Ebene des Kronenchakras als einziges Bewusstsein wahrnehmen, welches einen Traum erschafft und erfährt, dass alles Geschaffene die Manifestation dieses Traumes ist. In einem Traum gibt es keine Begrenzungen. Wir können alles träumen, was wir möchten. Wir können träumen, dass wir die uneingeschränkte Fähigkeit haben, alles zu heilen, was geheilt werden muss und dabei innerhalb des Traumes wissen, dass wir träumen. In dem Szenario, das wir in unserem Bewusstsein erschaffen, innerhalb der Realität, die wir mit unseren eigenen Wahrnehmungen in unserem eigenen Traum kreieren, kann alles erschaffen werden und auch Heilung geschehen.

Vielleicht ist es an der Zeit, unseren Träumen wieder zuzuhören. Nicht als bloße Fantasie, sondern als Ausdruck unseres Bewusstseins. Und ihnen Raum zu geben, Wirklichkeit zu werden und unser Leben achtsam und verantwortungsvoll zu gestalten.

Viola Schöpe ist Heilerin & akkreditierte Seminarleiterin des „Körper-Spiegel-Systems“ von Martin Brofman. Weitere Infos zu ihrer Arbeit sowie Bücher und Meditations-CDs von Martin Brofman finden Sie unter <https://www.koerper-geist-heilung.de>

Nächste Heilseminare in Berlin: 2.–3. Mai oder 24.–25. Oktober 2026, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin. Weitere Informationen und Kontaktdaten unter: <https://www.koerper-geist-heilung.de/events.html>



WAS IST DENN REALITÄT?

„Einst träumte Zhuang Zhou, dass er ein Schmetterling sei. Nun weiß ich nicht: Bin ich ein Mensch, der träumte, er sei ein Schmetterling oder ein Schmetterling, der träumt, er sei ein Mensch?“. Er symbolisiert die Verwandlung, Unbeständigkeit und die Frage nach der Realität. Der berühmte Spruch stammt vom chinesischen Philosophen Zhuangzi.

Die Frage nach Realität und Wahrheit stellen wir uns wohl alle immer wieder. Schon immer hat es die Menschen umgetrieben, herauszufinden, was denn nun wahr ist, was der Sinn des Lebens ist, und was, um Himmels Willen, mit einem selbst oder den anderen nicht stimmt. Ich sage:

„Wir bestimmen das Feld der Möglichkeiten und schaffen damit im besten Falle neue Realitäten.“

DIE IRRUNGEN UND WIRRUNGEN

Ich bin jetzt 53 Jahre alt, und seit ich denken kann, hatte ich ein Problem, in dieser Welt, in dieser Realität zu sein. Ich habe nie richtig irgendwo dazugehört, ich hatte Heimweh, ich war nur glücklich in meinen Tagträumen und habe oft gehört: „Stell Dich nicht so an“ oder „Das bildest Du Dir nur ein“. Ich bin mit dem Gefühl aufgewachsen, ich bin nicht richtig, mit mir stimmt etwas nicht.

Inzwischen weiß ich natürlich, wir sind viele, die so fühlen, es ist nichts falsch daran, nur anders. Es gibt inzwischen Labels wie beispielsweise hochsensibel, ADHS, Autismus-Spektrum. Das ist natürlich toll, dass es nun anerkannt ist, dass es so Menschen „wie uns“ gibt. Allerdings laufen auch viele mit diesen Diagnosen herum wie mit Schildern auf der Stirn und erklären

damit alles – als wäre es eine Krankheit, ein Defizit, wie eine Wucherung, die man weg machen muss oder nicht wegmachen kann – aber deswegen eben nicht „funktioniert“. Was, wenn wir einfach noch nicht erfassen können, mit was für großartigen Realitäten und Gaben wir es da zu tun haben?

EIN AUSFLUG IN DIE ZWEI LAGER

In dem Moment, da etwas den Stempel „wissenschaftlich bewiesen“ hat, ist es wahr in unserer Realität. Es beruhigt uns, dass es da Fakten und Zahlen gibt, unhinterfragt, zum Beispiel wer denn das erforscht hat, welche Lobby möglicherweise dahintersteht oder welche Interessen mit Geld gekauft wurden.

Dabei kommt die Wissenschaft sehr schnell an ihre Grenzen, schon deshalb, weil sie nur eine 3D-Realität zulässt. Das ist immer unvollständig. In der Quantenphysik sind mindestens 12 bis 13 Dimensionen nachgewiesen – vielleicht inzwischen noch mehr, definitiv aber sind es mehr. Es gibt so viel mehr zwischen Himmel und Erde, als wir greifen können – und vielleicht können wir froh sein, dass wir in unserem Alltagsbewusstsein so viel nicht wahrnehmen können, weil wir sonst verrückt würden?



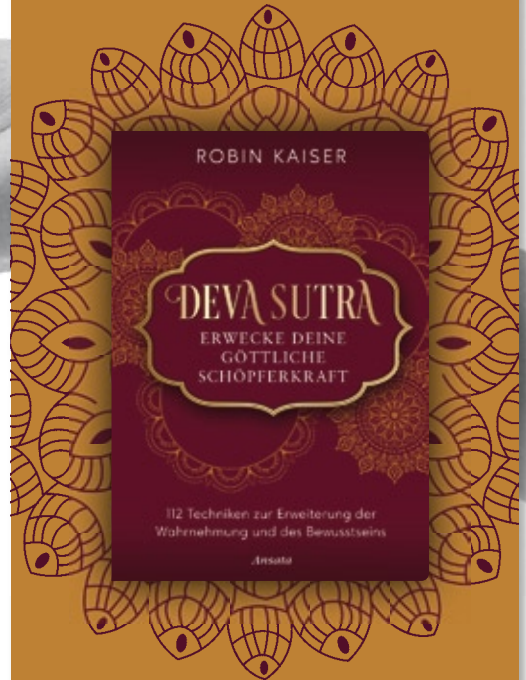


Es gibt Menschen, die halten die Schulmedizin, Wissenschaft und Statistiken für wahr – es ist ihre Realität. Und es gibt Menschen, für die die Existenz von Engeln, Außerirdischen, Krafttieren und anderen Wesenheiten wahr ist – das ist deren Realität. Aber wer hat denn nun recht? Jene, die Engel sehen oder andere, die sie nicht sehen (können)? Und wenn es gar nicht um das Rechthaben geht, gibt es vielleicht einfach so viele Wahrheiten wie es Menschen gibt? Und warum dürfen wir nicht einfach (anders) sein – ohne Namen und ohne Label?

ALTES WISSEN

Im Schamanismus wird einfach eingeteilt in alltägliche und nichtalltägliche Wirklichkeit. Ersteres beschreibt unser Tagesbewusstsein, greifbar, sichtbar und logisch erklärbar. Die nichtalltägliche Wirklichkeit, die durch Träume, Trance-Zustände, Hypnose, aber auch in Bewusstlosigkeit, Koma und beim Sterben erlebt werden kann, stellt die Wahrnehmung quasi von Tunnelblick auf Weitwinkel, von 3D zu Multidimensional. Diese Wirklichkeit enthält alles, was wir im Alltag wegblicken: Energien, nicht-physische Existenzen (Verstorbene, Geister, andere Lebensformen...), Welten, die für unser Alltagsauge nicht sichtbar sind. Damit bekommen alle Realitäten eine Berechtigung. Es gibt kein „Entweder, ... Oder...“. Schamanisch betrachtet, ist das eine vom anderen nicht trennbar. Und wenn wir es doch tun, wie in unserer Gesellschaft üblich, entsteht ein Ungleichgewicht und macht krank – egal in welche Richtung – nur mit den Füßen auf dem Boden, genauso wie nur mit dem Kopf in den Wolken. Wir brauchen aber beides.

DEIN WEG ZUR KLARHEIT



Überlieferte Weisheit für die moderne Zeit

Robin Kaiser offenbart in 112 Deva Sutras uralte Praktiken, die innere Ruhe, geistige Klarheit und spirituelle Tiefe schenken. Jedes Sutra ist ein feiner Leitfaden zurück zu deinem göttlichen Ursprung – und zu einem erfüllten Leben.

416 Seiten | Hardcover | 24,- € [D]
ISBN 978-3-7787-7613-1 | mit Lesebändchen

Ansata

SCHAMANISCHES „NORMAL“

Natürlich gibt es Menschen, die Stimmen hören oder Verstorbene sehen, Kinder, die von früheren Leben berichten, mit Inhalten, die sie gar nicht kennen können in ihrer kurzen aktuellen Lebenszeit. Natürlich gibt es Menschen, die in Trance fließend japanisch sprechen oder virtuos Klavier spielen können. Und es gibt Menschen, die von Außerirdischen entführt wurden oder in Mittel-erde waren, um mal ein paar krasse Beispiele genannt zu haben. Meist sind es jedoch eher kleinere „übernatürliche“ Erfahrungen. Wissenschaftlich nicht existent, eher ein Fall für den Psychiater. Wobei wir womöglich davon ausgehen können, dass manch Wissenschaftler einiges weiß, das nicht an die Öffentlichkeit gelangen darf. Aber auch Zurückhalten von Informationen erschafft (gewollt) Realitäten, insbesondere dann, wenn wir dies als gegeben hinnehmen und nicht hinterfragen. Aus schamanischer nichtalltäglicher Wirklichkeit/Sicht sind solche Phänomene selbstverständlich. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Es wird ernst genommen, oft als Ruf oder Hinweis der geistigen Welt gedeutet und geschaut, was derjenige braucht bzw. was die Geister von demjenigen wollen.

PRAXIS ALLTAG – MEINE REALITÄT

Ich hatte einmal eine Klientin in meiner schamanischen Praxis, die von einer verstorbenen Frau seit Jahren terrorisiert wurde – also eine sehr aufreibende Besetzung durch diese Verstorbene hatte. Sie klebte an ihr, weil sie nicht gehen wollte, sie hatte Angst vor dem „Drüben“, aber der eigene Körper stand nicht mehr zur Verfügung. Diese Verstorbene hat die ganze Zeit auf meine Klientin eingeredet, auch während sie bei mir saß. Was für ein Terror. Traurig machte mich dabei vor allem die Tatsache, dass alle sie für verrückt erklärt haben und sie sehr allein war mit diesem Dilemma. Dankbar bin ich, wenn wache Eltern mit ihrem Kind kommen, weil es immer einen Mann in der Zimmerecke stehen sieht. Natürlich ist auch dieses Kind nicht verrückt, es ist einfach der Vermieter, der in der Wohnung gestorben ist und nicht wusste, wo er hinsollte.

Das ist meine Realität, damit arbeite ich jeden Tag und ich weiß, dass mir Menschen Geschichten erzählen, die sie lange mit sich rumtragen, verheimlichen, nur weil sie in die Realitäten ihrer Mitmenschen nicht reinpassen.

Es ist sehr beruhigend, Fragen beantworten zu können, die mir damals keiner erklären konnte und wollte. Es ist beruhigend, Methoden/Werkzeuge an der Hand zu haben und nicht „nur“ eine Diagnose Schublade aufzumachen und die passenden Pillen dagegen rauszuholen. Das schamanische Reisen ist da nur eine von vielen Hilfsweisen. Aber ich kann ja nur über etwas schreiben, womit ich mich auskenne und vor allem worin ich mein Zuhause gefunden habe.

NORMAL SEIN IST AUCH KEINE LÖSUNG

Es gibt so viele Erkenntnisse, neue Bewegungen, Bücher, Videos etc. ohne Ende und trotzdem sind „wir“ immer noch Randgruppe – wir, die Träumer und Wanderer zwischen den Welten, wir, die Zweifler an der alltäglichen Wirklichkeit, die die Lügen jeden Tag körperlich spüren, die uns als Realität verkauft werden, die nicht mehr 40 Stunden für nichts pro Woche ihr Leben geben wollen. Wir, die einen Sinn brauchen, wofür sie das alles hier tun – und das ganz weit weg von einem Dokortitel oder Designer-Täschchen ist. Wir, die wissen, wie viel Macht Träume haben und dass man sich Realitäten erschaffen kann, sie anzieht durch seine „Bestellung“.

*„Du, leicht und schön,
aus Gottes Traum geboren,
du Bote einer tiefersehten Welt!“.*

(Internetfund)

Ich bin lieber hin und wieder Schmetterling, spüre meine Flügel und putze meine Fühler und vergesse darüber auch mal das Menschsein. Weil es guttut.

Wir sollten uns nicht so ernst nehmen, aber unsere ganz eigene individuelle Wahrheit schon, denn wir haben keine andere. Es gibt kein „falsch“ im Universum und keine Wertung. Das ist eine Erfindung von Menschen, die andere nicht sein lassen wollen und Angst haben vor der Macht des selbstständigen Denkens und Fühlens. Ich kann nicht anders und zitiere mal wieder den Schauspieler Keanu Reeves zum Film: Matrix war eine Dokumentation. Vielleicht sind wir alle Schmetterlinge, die sich einfach in diesem Mensch-Traum treffen. Aus schamanischer Sicht sehr möglich.



Katja Neumann ist Heilpraktikerin und Shamanic Counselor. Sie arbeitet in ihrer Praxis in Berlin-Prenzlauer Berg, gibt Einzelsitzungen, Workshops und regelmäßige Gruppen. Weitere Infos: www.katja-neumann.de

Nächster Workshop mit Katja Neumann: „Schamanisch Reisen lernen“ am 25. April 2026, 12–16 Uhr, 100 Euro, Schamanische Reisegruppen 1x im Monat montags 18–20 Uhr, 30 Euro + samstags 11–14 Uhr, 40 Euro. Weitere Termine siehe Webseite, nur mit Anmeldung: www.katja-neumann.de



Ein Beitrag von Mitgliedern der Berliner Gurdjieff-Gruppe

ERFÜLLTES MITEINANDER SELBSTENTWICKLUNG NACH GURDJIEFF

Der Geschmack meines Kaffees heute Morgen. Ein beunruhigtes Gefühl beim Gedanken an die Herausforderungen des Tages. Momente, die ich bewusst wahrnehme – doch ein Teil der Gespräche vom gleichen Morgen sind schon wieder aus meiner Erinnerung verschwunden. Wenn ich mein Leben Revue passieren lasse, gibt es ebenso Momente, an die ich mich nach langer Zeit noch lebhaft erinnern kann – und große Zeiträume, die in meiner Erinnerung verblasst sind. Manche besonderen Erfahrungen bleiben greifbar, aber weniger alltägliche Ereignisse. Es ist, als habe die Intensität besonderer Erfahrungen mir geholfen, den Moment stärker wahrzunehmen.

Ein großer Teil unseres Lebens vollzieht sich auf gewohnten, in unserer Vergangenheit geprägten Verhaltensweisen – wie von selbst, also automatisch. Das ermöglicht uns, schnell und zuverlässig auf Situationen reagieren zu können. Beispielsweise kann ich beim Autofahren in Sekundenbruchteilen reagieren, wenn mir ein Auto die Vorfahrt nimmt und rechtzeitig bremsen. Unglücklicherweise sind nicht alle meine erlernten Verhaltensweisen so produktiv und wünschenswert. Wenn beispielsweise meine Frau aufgebracht ist und in mir die Emotionen hochkochen, folgen schnell Schuldzuweisungen, meine Stimme wird laut und die Situation droht, sich zuzuspitzen. Schaffe ich es hingegen, mir meiner Emotionen bewusst zu sein und mich in die Lage meiner Frau zu versetzen, kann ich bewusst einfühlsam und beruhigend agieren, statt nur gekränkt und wütend zu reagieren.

Meine Fähigkeit, im Moment anwesend zu sein und die Situation aus einem neutralen Blickwinkel zu sehen – objektiv und ohne „Vor-Urteile“ – ist also eine Grundlage für die Qualität und Gestaltung meines Lebens und eines erfüllenden Miteinanders. Im Moment zu sein und diesen wahrzunehmen, wie er ist, ist ein zentraler Aspekt der inneren Entwicklungsarbeit nach Gurdjieff. Georgi Iwanowitsch Gurdjieff (1866–1949) war ein armenisch-griechischer Komponist, Lehrer, Schriftsteller und auf der Suche nach spirituellen Wahrheiten über das Leben. Sein Ansatz zur inneren Arbeit wird durch seine Bücher, seine Musik und die Praxis spiritueller Tänze („Movements“ genannt) sowie die Arbeit in Gruppen seiner Schüler weitergegeben.

Ziel ist es, aktiv am Leben zu partizipieren und es bewusst zu gestalten. Es eröffnet sich ein Freiraum, meine Reaktionsmuster besser kennenzulernen und bewusste Entscheidungen zu treffen, anstatt stets der Spielball von Reaktionen auf äußere Einflüsse und Umstände zu sein. Selbstbeobachtung nach Gurdjieff bezieht sich dabei in der Praxis auf den Körper, die Gefühle und die Gedanken. Sie sollte immer eine reine Beobachtung sein, ein Sammeln von Informationen, und keine Beurteilung. Selbstbeobachtung kann Teil des alltäglichen Lebens werden und ist nicht auf die Anwesenheit in einer Schule oder einem Kloster beschränkt. Sie bildet die Grundlage der Gurdjieff-Arbeit und wird durch Übungen unterstützt, die die Entwicklung der Aufmerksamkeit sowie die Wahrnehmung des Körpers, der Emotionen und des Denkens unterstützen.

Im Vergleich zu anderen spirituellen Wegen kommt in der Gurdjieff-Arbeit dem Zugang zum eigenen Innenleben über den Körper eine zentrale Rolle zu. So kann zum Beispiel die Aufmerksamkeit durch eine gute Körperhaltung deutlich gestärkt werden – entspannt und um eine Achse zentriert. Eine vertikale Wirbelsäule hält sowohl den Kopf als auch die inneren Organe in einer Linie, die mit dem Zentrum der Anziehungskraft der Erde verbunden ist. Was zuvor eine grobe, fragmentierte und oft recht illusorische Empfindung des eigenen Bewusstseins war, wird zu einer Schwingung, die man wirklich als „Empfindung des Selbst“ bezeichnen kann.

Die Movements sind in diesem Sinne ein wesentlicher Teil von Gurdjieffs Vermächtnis. Diese detailliert choreographierten Tänze – eine präzise Abfolge von Positionen, Gesten und Bewegungen, die gemeinsam mit anderen ausgeführt werden – trainieren die Aufmerksamkeit der Tanzenden in Bezug auf die Koordination der eigenen Bewegungen und auf die gemeinsame Synchronität als Gruppe. Die Ausführung der Choreographien erfordert die Anwesenheit mit Körper, Gefühlen und Gedanken, ohne die es schnell zu ungenauen, unruhigen Bewegungen kommt. Dafür braucht es in der Regel eine lange Zeit der Übung. Zunehmend werden die Movements dann nicht mehr allein durch ein mentales Bild gesteuert (das hier ohnehin nicht ausreicht), sondern von innen, aus einer Wahrnehmung des eigenen Selbst heraus, die einer aktiveren Ebene der Aufmerksamkeit entspringt. Das Movement wird nicht mehr von mir, sondern in einer subtilen Weise durch mich verwirklicht. Während der Movements können wir zugleich eine geschärfte Aufmerksamkeit und eine innere Ruhe, eine Harmonisierung von Denken, Fühlen und Körperbewusstsein erleben.

Zudem bilden die Movements auch einen Spiegel, um sich selbst zu beobachten und besser kennen zu lernen, um über den „subjektiven Tellerrand“ hinauszugelangen sowie sensibler für die Umgebung zu werden. Unbewusste Aspekte der Persönlichkeit wie

Verhaltensmuster, Denkmuster, emotionale Reaktionen und Verspannungen können wahrgenommen werden. Durch die gewonnene Distanz besteht dann die Chance, sich auch im alltäglichen Leben von diesen Mustern ein Stück weit zu befreien oder sie zumindest rechtzeitig zu erkennen. Eigene unproduktive Gewohnheiten können individuell gehen gelassen werden und eine Öffnung für das Miteinander kann stattfinden. Die Movements können dabei eine ganz besondere Schönheit entfalten, wobei diese im Gegensatz zu vielen anderen Tänzen sekundär ist. Der Ausdruck der Tänze bezieht sich nicht auf das Individuum, sondern auf höhere Gefühle und das Leben an sich.

Die Atmosphäre und Wirkung der Movements wird in der Regel mit am Klavier gespielter Musik unterstützt. Die begleitende Musik wurde von Gurdjieff, Thomas de Hartmann und weiteren Schülern Gurdjieffs komponiert, oder wird passend zum jeweiligen Movement improvisiert. Sie hilft den Tanzenden dabei, die Qualität der Bewegungen und Gestik auf den beim Movement vorgesehenen emotionalen Ausdruck abzustimmen. Durch die Schwingungen dieser Musik können innere Zustände erreicht werden, durch die Gefühle erfahrbar werden, die über Alltägliches hinaus gehen. Geprägt ist diese Musik von der griechisch-orthodoxen Liturgie und der Volksmusik aus dem Kaukasus und Griechenland. Gurdjieff, der in dieser Region aufwuchs, wurde in seiner Jugend auch wesentlich durch die Musik seines Vaters beeinflusst, der ein Ashok (Schreibweise auch Aşık oder Ashugh) war. Ashoks sind Barden, also Geschichtenerzähler und Sänger, die uralte religiöse und kosmische Legenden und Mythen vortragen.

Was den Tanz selbst betrifft, so hat er in dieser Form eine ganz andere Bedeutung als die, die wir in unserer modernen westlichen Welt gewohnt sind. So wie wir unsere Weisheit durch Bücher weitergeben, diente in der Antike die Kunst – wie diese heiligen Tänze – dem Zweck, höheres Wissen und religiöse Weisheit zu vermitteln. Man kann die Movements als eine Art Sprache verstehen.



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!



Durch bestimmte Gesten, Haltungen und Bewegungen bringen sie symbolisch kosmische Gesetze zum Ausdruck, Zusammenhänge, die wir mit unseren normalen Sinnen kaum wahrnehmen können und die oft unser Verständnis übersteigen. Einige dieser Bewegungen scheinen Wissen zu vermitteln, das mit reinem Denken nicht erfasst werden kann. Dieses Wissen erreicht tiefere und höhere Ebenen des Menschen, als sie im Alltag normalerweise erreichbar sind. Dabei kann man in sich selbst einen inneren Wandel spüren, der hilft, sich innerlich zu entwickeln.

Die Movements ermöglichen es, die Gesetze des Kosmos und die Umwandlung von Energie zu erfahren. Sie können uns zeigen, wie wir im Leben sein können, wie wir Präsenz erfahren und gleichzeitig eine freiere Ausdrucksweise haben können. Anstelle endloser mechanischer Reaktionen besteht die Möglichkeit, aus einer höheren bewussten Kraft heraus zu handeln. Ohne diese Kraft werden wir mitgerissen und sind nur noch Automaten. Das Üben der Movements verbindet Geist, Gefühl und Körper und ist somit ein Mittel, um die moralische Kraft zu schulen, sowie Willenskraft und Geduld zu entwickeln.

Die Movements helfen dabei, feinere Empfindungsqualitäten und höhere Konzentrationsgrade zu erlangen und geben den Gedanken und Sinnen eine Richtung. Es kann dabei eine feinere Energie entstehen, ein überpersönliches Bewusstsein, eine Fähigkeit zu sehen. Wir sehen andere Menschen, wir sehen, was ist, ganz klar und ohne Reaktion. Wir sehen uns selbst, wie wir sind – ich sehe mich selbst, wie ich bin.



„ICH BIN DU
DU BIST ICH
ER IST UNSER,
BEIDE SIND WIR SEIN.
MÖGE ALLES FÜR UNSEREN
NÄCHSTEN SEIN.“
G. I. GURDJIEFF

Die AutorInnen Marian Hafenstein, Sascha Meinert und Mercedes Castaneira sind Mitglieder der Berliner Gurdjieff-Gruppe. Infos unter gurdjieff-arbeit-im-leben.de

Buchtipps

Wim van Dulleman: The Gurdjieff Movements. A Communication of Ancient Wisdom, Softcover oder E-Book, Hohm Press 2018, ISBN 978-1-9424-9334-1

Veranstaltungshinweis

G. Gurdjieff – Eine Einführung in seine Ideen, Movements und Musik, inkl. Movements-Workshop am So., 22. März um 15 Uhr in der Evangelische Brüdergemeinde, Kirchgasse 14, 12043 Berlin-Neukölln, Eintritt 10 Euro, ermäßigt 5 Euro



Spirituelle Überwindung von Stress

Techniken und Inspiration zum Überleben und Entfalten

Veranstaltungen, Informationen und kostenloser Download dieses eBooklets:
www.Eckankar.de/angebote



ECKANKAR

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT




Wie entsteht aus vielen Ichs ein neues WIR?



Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck 24. – 26. April 2026 in Berlin-Kreuzberg

Was fördert die Entstehung einer Gemeinschaft und was sind die Stolpersteine auf dem Weg? Wie kann Distanz überwunden werden, wie entstehen Nähe und Vertrauen? Wie können wir eine aufrichtige Kommunikation praktizieren? Wie lernen wir für den alltäglichen zwischenmenschlichen Kontakt, wertfrei beobachten, sehen und hören? Wie entsteht aus vielen Ichs ein neues WIR ohne „Du solltest“ oder „Du musst“?

Die Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck ist ein Rahmen, in dem man sich auf experimentelle Art und Weise mit diesen Fragen auseinandersetzen kann. Mit Hilfe von ein paar Kommunikationsempfehlungen wird erlebbar, wie sich eine emotionale Gruppenkommunikation anfühlen kann.

Begleitung:

Götz Brase und Hannah Fiand

Kosten: 100 – 200 Euro (Selbsteinschätzung)

Anmeldung: gemeinschaftsbildung@t-online.de

Web: www.gemeinschaftsbildung.com



Julia Kratz

DIE DUNKLE WOLKE

EINE GESCHICHTE ÜBER FAMILIENSTELLEN

Wir waren gerade in den Proben für Lady Macbeth, da sagte mein Schauspiel-Coach zu mir: „Du hast manchmal so eine dunkle Wolke um dich. Wenn die da ist, verlierst du alle Durchlässigkeit und es gibt kein Durchdringen mehr zu dir.“ Ich starrte ihn nur verständnislos an und fragte ihn: „Was meinst du jetzt mit schwarzer Wolke? Er antwortete: „Keine Ahnung, aber mach doch mal eine Familienaufstellung und schau dir die Wolke an.“ Okay, er war der Zweite, der mir so etwas an den Kopf knallte. Ein paar Jahre zuvor hat mir ein Lehrer in der Schauspielschule fast wortwörtlich das gleiche gesagt. Wir probten gerade die Mariel in „den Präsidentinnen“ von Werner Schwab. Er sagte, „Manchmal wird einfach alles dunkel um dich herum... Dann mag keiner mehr mit dir arbeiten.“ Ich mochte beide Männer. Sie waren mir wohl gesonnen. Also schaute ich mich um, wer in Berlin Familienaufstellungen anbietet. Ich musste nicht lange suchen und begab mich mit meiner dunklen Wolke zu meiner ersten Aufstellung.

DIE WURZELN DER FAMILIENAUFSTELLUNG

Die Methode des Familienstellens, die ich damals kennenlernte, hat eine faszinierende Geschichte, die weit vor Bert Hellinger begann.

Als „Mutter der Familientherapie“ gilt die US-amerikanische Psychotherapeutin Virginia Satir (1916–1988). Sie entwickelte in den 1960er Jahren die Technik der „Familienskulpturen“ (Family Sculpting), bei der Familienmitglieder räumlich zueinander in Beziehung gesetzt werden, um unsichtbare Familienstrukturen und Dynamiken sichtbar zu machen. Diese körperliche Darstellung von Beziehungsmustern war revolutionär und legte den Grundstein für viele spätere Entwicklungen.

Parallel dazu hatte Jacob Levy Moreno (1889–1974), der Begründer des Psychodramas, bereits seit den 1920er Jahren mit szenischen Darstellungen gearbeitet. In seinem Psychodrama werden innere Konflikte durch das Spiel mit Stellvertretern auf die Bühne gebracht – eine Technik, die ebenfalls maßgeblich die späteren Aufstellungsarbeiten beeinflusste.

Bert Hellinger (1925–2019), ursprünglich katholischer Priester und Missionar, entwickelte in den 1980er Jahren aus diesen Ansätzen und seinen eigenen Erfahrungen das „Familienstellen“ (später auch „Systemische Aufstellungen“ genannt). Seine Methode basiert auf der Annahme, dass ungelöste Konflikte, Traumata und Schicksale in Familiensystemen über Generationen hinweg wirken und dass bestimmte „Ordnungen der Liebe“

beachtet werden müssen, damit Heilung geschehen kann. Hellingers grundlegende Werke wie „Ordnungen der Liebe“ und „Anerkennen, was ist“ beschreiben diese systemischen Zusammenhänge und die therapeutische Arbeit damit. Seine Methode wurde sowohl gefeiert als auch kontrovers diskutiert, prägte aber nachhaltig die systemische Therapielandschaft.

WAS GESCHIEHT IN EINER FAMILIENAUFSTELLUNG?

Hierbei werden Stellvertreter für Familienmitglieder ausgewählt und im Raum positioniert. Diese Stellvertreter berichten oft von Empfindungen, Gefühlen und körperlichen Wahrnehmungen, die mit den realen Personen in Verbindung stehen – ein Phänomen, das als „repräsentierende Wahrnehmung“ oder „wissendes Feld“ bezeichnet wird. Durch diese räumliche Darstellung werden verborgene Dynamiken, unausgesprochene Loyalitäten, verdrängte Schicksale oder „unterbrochene Hirnbewegungen“ (frühe Störungen der Bindung zwischen Kind und Eltern) sichtbar. Die Aufstellung ermöglicht es, diese Muster zu erkennen und durch gezielte Interventionen – etwa durch Umpositionierung, Aussprechen wichtiger Sätze oder symbolische Handlungen – zu verändern.

Klassische Themen in Familienaufstellungen sind etwa: Unverarbeitete Trauer und Verluste, Abgebrochene Schwangerschaften (Abtreibungsaufstellungen), Frühe Trennungen oder Traumata, generationsübergreifende Verstrickungen, Krankheitssymptome mit systemischen Hintergründen, Partnerschaftskonflikte und Trennungen.

MEINE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG

Das Ergebnis meiner ersten Aufstellung war absolut erstaunend. Die erfahrene Aufstellerin brauchte nicht lange, um im Prozess der Aufstellung meine beiden Abtreibungen zu offenbaren, die in mir mit einem gehörigen Anteil an Schmerz, Scham und Traurigkeit schlummerten und ihr Unwesen trieben.

Die Abtreibungsaufstellung ist ein klassisches Thema im Familienstellen. In solchen Aufstellungen werden abgebrochene Schwangerschaften im Familiensystem sichtbar gemacht, das Schweigen gebrochen und unge löste Schuldgefühle gelöst. Sie dienen dazu, diese Kinder als Teil der Familie anzuerkennen, Verantwortung für die Entscheidung zu übernehmen und den Kindern einen Platz zu geben, um Frieden zu finden.

Für mich waren diese beiden Aufstellungen wie das Öffnen einer Tür zu meiner verletzten Seele, ein Anerkennen meines Schmerzes, den Schmerz der Väter und

die Verlorenheit der Kinder. Die Aufstellungen gaben mir die Hoffnung auf Versöhnung und Befriedung. Natürlich darf ich nicht vergessen, zu sagen: Die „schwarze Wolke“ während meiner Arbeit als Schauspielerin ist nie mehr aufgetaucht. Es gab sicherlich andere Herausforderungen in meiner Schauspielkarriere, jedoch wurde ich ab diesem Moment durchlässig, nahbar und verbindlich in meinem Spiel.

Julia Kratz ist Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin, Life-Coach, Dozentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und ausgebildete Familienaufstellerin. Sie bietet regelmäßig Familienaufstellungen an. Weitere Infos unter www.juliakratz.de

Nächste Familienaufstellungen in Berlin-Schöneberg, Gemeindesaal der 12-Apostel-Kirche: 21. März / 25. April / 13. Juni, jeweils 10-18 Uhr. Für weitere Infos und Anmeldung siehe: www.juliakratz.de

Literaturempfehlungen:

Bert Hellinger: „Ordnungen der Liebe“ und „Anerkennen, was ist“

Virginia Satir: „Gemeinsame Familientherapie“ (Conjoint Family Therapy)

ANGEBOT

DAS LEBENDIGE HEILEN DER SEELE

Familienstellen nach Bert Hellinger in B.-Schöneberg

Familienstellen bringt Ordnung in die Bewegungen der Seele. In geschütztem Rahmen räumen wir unser System auf, schaffen Platz für unser wahres Ich und ebnen den Weg für unsere tiefste Bestimmung.

Egal wo du in deiner Entwicklung stehst – deine Seele darf "atmen". Ob du selbst aufstellst oder als StellvertreterIn teilnimmst: Dein System wird belebt, Dinge kommen in Bewegung – immer in Richtung Heilung und Ganzwerdung.



Termine erste Jahreshälfte 2026

21. März / 25. April / 13. Juni, jeweils 10-18 Uhr

Ort: Gemeindesaal der 12-Apostel-Kirche, An der Apostelkirche 1, 10783 Berlin-Schöneberg

Kosten: Aufstellende: 65-150 Euro (nach Einkommen), Stellvertretende: 20-65 Euro
Einzelcoachings auf Anfrage möglich.

Info & Anmeldung: juliakratz3@gmail.com

Webseite: www.juliakratz.de



Interview mit Andreas Winter dem Autor des Buches:

ABNEHMEN DURCH ANNEHMEN

„Beim Abnehmen geht es nicht darum, wie viel oder was wir essen – sondern nur darum, warum wir essen!“

Andreas Winter: „Die Diätindustrie bekämpft den Körper. Neben Ess-Verboten gibt es Magen-Operationen, Abführmittel, Bandwürmer, Sättigungsmittel und Appetitzügler im Angebot. Das alles erzeugt Stress, Schamgefühle, Wut, Widerstand. Und setzt den Hebel am völlig falschen Ende an. Meine Methode hingegen bekämpft nichts, sondern hilft, den eigenen Körper und die eigenen Emotionen zu verstehen. Die meisten Schlankheits-Programme ignorieren den entscheidenden Mechanismus: Fett entsteht nicht durch Essen, sondern durch Angst vor Mangel.“

Die „Winter-Diät“, wie Andreas Winter seinen bewährten tiefenpsychologischen Ansatz zur Gewichtsreduktion humorvoll bezeichnet, ist eine Art Sonderbehandlung für unsere Emotionen: „Sie wirkt wie eine psychische Sicherheitsreform: Wenn der innere Alarm ausgeschaltet wird, baut der Körper seinen schützenden Ballast ganz von selbst ab.“

Ihr neues Buch ist die Weiterentwicklung all dessen, was sich in Ihrer tiefenpsychologischen Arbeit bewährt hat. Was hat sich seit dem Erscheinen Ihres Bestsellers „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ getan?

Andreas Winter: Eine Menge! Seit 2007 haben mich unzählige Zuschriften erreicht von Leuten, die sagten: „Ich habe abgenommen, ohne Diät, ohne Sport, ohne Quälerei – einfach nur durch Verstehen!“ Das fand ich wunderbar. Ich hatte das Gefühl, mit meinem Ansatz einen wichtigen Beitrag zum Verstehen und Behandeln von Adipositas geleistet zu haben.

Viele Abnehm-Coaches, Trainer und Berater haben seitdem meinen Ansatz mit in ihre Angebote einfließen lassen. Es spricht sich langsam herum, dass Zunehmen nichts mit übermäßigem Essen zu tun hat. Doch gab es auch leider immer mal Menschen, die sagten: „Ich verstehe alles, aber ich kriege die Umsetzung nicht hin.“ Also habe ich nachgelegt: ein Praxisbuch, eine Audiocoaching-CD, DVDs, Vorträge und Hunderte Forenbeiträge. Und dennoch gab es einige, die trotz aller Werkzeuge scheiterten. Das brachte mich auf die entscheidende Entdeckung: Es fehlte nicht an Motivation, sondern an Relevanz. Zu groß war die Verlockung, in der Komfortzone zu bleiben, in der man sich seit Jahren eingerichtet hatte. Das neue Buch ist keine „Optimierungsneuaufgabe“, sondern eine Weiterentwicklung. Es ist tatsächlich anders als meine bisherigen Bücher. Zwar wie gewohnt tiefenpsychologisch fundiert, praxisnah, humorvoll, angereichert mit all den Fallbeispielen, Erfahrungen und Erkenntnissen der letzten Jahrzehnte – aber es ist vor allem eines: ein Botschafter für den Frieden mit dem eigenen Körper.

Die Diätindustrie boomt, und jedes Jahr kommen neue Wundermittel und -programme auf den Markt. Warum steigt die Zahl der Übergewichtigen dennoch weltweit weiter an, und was unterscheidet die „Winter-Diät“ von den anderen Angeboten?

Ganz einfach: Die Diätindustrie bekämpft den Körper. Neben Ess-Verboten gibt es Magen-Operationen, Abführmittel, Bandwürmer, Sättigungsmittel und Appetitzügler im Angebot. Das alles erzeugt Stress, Schamgefühle, Wut, Widerstand. Und setzt den Hebel am völlig falschen Ende an.

Meine Methode hingegen bekämpft nichts, sondern hilft, den eigenen Körper und die eigenen Emotionen zu verstehen. Die meisten Schlankheits-Programme ignorieren den entscheidenden Mechanismus: Fett entsteht nicht durch Essen, sondern durch Angst – konkret durch die Angst vor Mangel. Cortisol, Insulin und viele weitere Neurotransmitter entscheiden, ob Kohlenstoff und Wasser ausgeschieden, in Energie verwandelt oder nun einmal als Fett eingelagert werden. Diäten sagen: „Iss das Richtige.“ Ich sage: „Iss aus dem richtigen Grund!“ Näheres dazu erläutere ich im Buch. Mein Ansatz, den ich manchmal „die Winter-Diät“ nenne, ist keine Diät im eigentlichen Sinn ... aber doch eine Art Sonderbehandlung, nicht für den Körper, sondern für die Emotionen. Sie wirkt wie eine psychische Sicherheitsreform: Wenn der innere Alarm ausgeschaltet wird, baut der Körper seinen schützenden Ballast ganz von selbst ab.

Sie haben nach eigenen Angaben keinen Ratgeber für eine Bikinifigur geschrieben, sondern eine Einladung zur Selbstbefreiung. Warum gelingt es damit trotzdem, überflüssige Pfunde zu verlieren und vielleicht sogar ein bisschen attraktiver zu werden?

Weil Attraktivität nichts mit Modelmaßen oder dem Modestyle, sondern mit Selbstsicherheit zu tun hat. Wenn wir uns befreit fühlen, sieht man das – Schultern gehen hoch, Augen werden wach, Gesicht entspannt sich. Der Öffnungsgrad der Pupillen und Augenlider erhöht sich, wir wirken nicht mehr ängstlich, kontrollierend, perfektionistisch, misstrauisch, sondern souverän, anziehend. Tatsächlich nehmen viele schon beim Lesen ab, bevor sie überhaupt die erste Übung gemacht haben – einfach, weil die Erkenntnis über die Ursachen des Zunehmens Druck löst und damit weniger Stresshormone produziert werden. Und ein stressfreier Körper ist ein natürlicher Ästhet: Er reguliert sich selbst. Schönheit ist ein Nebenprodukt innerer Sicherheit. Ein Mensch, der sich mag, strahlt. Und der Körper folgt den Gedanken. Nicht Schlanksein macht glücklich, selbstsicher und attraktiv, sondern umgekehrt: Selbstsicherheit macht glücklich, attraktiv und schlank.

Bereits in Ihren früheren Büchern haben Sie die provokante These vertreten, dass Übergewicht nicht durch zu viel Essen entsteht, sondern durch Stress. Welche biologischen und psychologischen Prozesse stehen hinter diesem Notfallprogramm des Körpers?

Ich muss immer schmunzeln, wenn meine Aussage als „provokante These“ bezeichnet wird – ich höre das oft. Wir nehmen doch alle viel mehr Kalorien zu uns, als wir verbrauchen, werden aber nicht alle dick. Das werden diejenigen von uns, die das Gefühl haben, sie hätten zu wenig. Durch diesen emotionalen Stress werden Botenstoffe ausgeschüttet – allen voran Cortisol –, die aus Wasser und Kohlenstoff Fett machen. Dieser Zusammenhang ist übrigens gar nicht so neu. Die klinische Basis über Cortisol, Emotionen und Übergewicht stammt von dem

US-Neurologen Harvey Cushing aus dem Jahre 1912; die moderne Grundlagenforschung wurde vor allem durch den Schweden Per Björntorp um 1990 bis 2000 gelegt und durch Humanstudien wie die von Elissa Epel (USA 2000) gestützt. Erkennen und Auflösen des Zunehm-Musters benötigen ein wenig Zeit, aber man muss dazu der Diätindustrie kein Geld in den Rachen werfen – und ganz sicher braucht man weder eine Schlankheitsspritze noch ein Magenband.

Abnehmen sei nicht nur leichter als Zunehmen, sondern geschehe sogar automatisch durch Annehmen – um Ihre Botschaft etwas verkürzt zusammenzufassen. Bitte erläutern Sie das gerne näher: Was muss eigentlich angenommen werden, um letztlich etwas loszuwerden?

Annehmen muss man die Tatsache, dass man nicht übergewichtig ist, weil man krank, faul oder undiszipliniert ist, sondern weil man sich bei emotionaler Belastung mit Essen oder den Gedanken an Essen getröstet hat. Vergleichbar einem Baby, das bei Kummer die Brust, das Fläschchen oder den Schnuller bekommt und dadurch „gestillt“ wird, also aufhört, sich bedroht zu fühlen. Da diese „emotionale Rettung“ nicht jederzeit frei verfügbar ist, sondern begrenzt, versucht man, davon mehr zu bekommen bzw. sie festzuhalten. Diese Erkenntnis erzeugt bei einigen Menschen Schamgefühle. Aber wer sie verinnerlicht, der nimmt automatisch ab, weil das Essen einfach nicht mehr die Bedeutung der emotionalen Rettung hat, sondern nur noch Nahrung darstellt und losgelassen werden kann.

Andreas Winter ist Gründer und Leiter des Institutes Andreas Winter Coaching, eines der ältesten Coaching-Institute Deutschlands. Seit 1987 arbeitet er mit Coaching- und Analysetechniken sowie mit therapeutischer Hypnose. Seit 2004 bildet er Hypnosetherapeuten aus. Seine Klienten kommen aus ganz Europa. Außerdem ist er Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte. Weitere Infos unter www.andreaswinter.de



Buch- und Hörbuchtipps:
Andreas Winter: Abnehmen durch Annehmen. Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden. Mankau Verlag, 1. Auflage 2. 2026, Klappenbroschur, 190 Seiten. 18 Euro. Auch als Hörbuch: 1 MP3-CD im Jewelcase, 8-seitiges Booklet, Gesamtlaufzeit ca. 304 Minuten, 18 Euro. Auch als Download erhältlich: 12,99 Euro. Weitere Infos unter www.abnehmen-durch-annehmen.de



BLASENENTZÜNDUNG

WARUM WEDER ANTIBIOTIKA NOCH BÄRENTRAUBE DAS PROBLEM LÖSEN

Es brennt, es drückt, der Gang zur Toilette wird zur Tortur. Die Blase meldet sich – wieder einmal. Und wieder das bekannte Spiel: Arztbesuch, Urinprobe, Antibiotikum. Drei Tage Tabletten, dann ist Ruhe. Für ein paar Wochen. Dann kommt es zurück.

WAS DIE SCHULMEDIZIN ANRICHTET

Das Antibiotikum tut, was es soll: Es tötet Bakterien. Aber es tötet nicht nur die Erreger der Infektion. Es tötet auch die Bakterien, die den Darm besiedeln, die Schleimhäute schützen, das Immunsystem trainieren. Es zerstört das Mikrobiom – jene komplexe Lebensgemeinschaft aus Billionen von Organismen, die über Gesundheit und Krankheit mitentscheidet. *Die Folgen sind dokumentiert:* Dysbiose – das Gleichgewicht der Darmflora kippt. Schützende Bakterienstämme verschwinden, opportunistische Keime breiten sich aus. Pilzüberwucherung – Candida, Malassezia und andere Pilze, die normalerweise in Schach gehalten werden, finden plötzlich freie Bahn. Vaginalpilz nach Antibiotikagabe ist keine Seltenheit, sondern die Regel. Resistenzentwicklung – mit jeder Antibiotikagabe steigt die Wahrscheinlichkeit, dass überlebende Keime unempfindlich werden. Die nächste Infektion wird schwerer zu behandeln. Rezidivneigung – die Blasenentzündung kommt wieder. Und wieder. Weil das Terrain, das sie ermöglicht hat, nicht verändert wurde – im Gegenteil: Das Antibiotikum hat es weiter geschwächt. Und es gibt einen Zusammenhang, der

selten ausgesprochen wird: Forschungsergebnisse der New York University School of Medicine, publiziert 2019 im Fachjournal Nature, zeigen, dass Pilzbesiedlungen des Darms – begünstigt durch Antibiotika – das Wachstum bestimmter Tumore fördern können. Die Zerstörung des Mikrobioms schafft ein Terrain, auf dem nicht nur Infektionen gedeihen, sondern möglicherweise auch Krebs. Die Schulmedizin behandelt den Erreger. Sie fragt nicht, warum er da ist. Sie interessiert sich nicht für das Terrain – nur für das, was sie unter dem Mikroskop sieht. Und sie hinterlässt ein Schlachtfeld, auf dem die nächste Infektion bereits wartet.

WAS DIE NATURHEILKUNDE BESSER MACHT

Die Naturheilkunde tritt mit einem anderen Anspruch an. Sanfter. Körperfreundlicher. Ohne die Kollateralschäden der Antibiotika. *Und tatsächlich: Die Werkzeuge sind da:* Phytotherapie bietet ein breites Arsenal: Bärentraubenblätter wirken antimikrobiell auf die Harnwege. Goldrute fördert die Durchspülung und wirkt entzündungshemmend. Kapuzinerkresse und Meerrettich liefern Senfölglykoside – natürliche Antibiotika mit breitem Wirkspektrum, die das Mikrobiom nicht zerstören. Cranberry und D-Mannose erschweren die bakterielle Anhaftung an der Blasenschleimhaut. Homöopathie ergänzt auf einer anderen Ebene: Einzelmittel wie Cantharis bei brennenden Schmerzen, Apis bei stechenden Beschwerden, Berberis

bei ausstrahlenden Schmerzen in die Nierengegend, Staphisagria bei Beschwerden nach mechanischer Reizung – jedes Mittel greift ein spezifisches Symptombild auf. Komplexmittel kombinieren mehrere Wirkprinzipien und greifen breiter, wenn das Bild nicht eindeutig ist. All das hat seinen Wert. All das kann unterstützen, lindern, begleiten. Ohne Mikrobiomzerstörung, ohne Pilzüberwucherung, ohne Resistenzentwicklung. Aber – und hier beginnt das, was selten ausgesprochen wird: Wo auch die Naturheilkunde stecken bleibt. Konzeptionell operiert auch die klassische Naturheilkunde oft auf derselben Ebene wie die Schulmedizin. Sie ersetzt das synthetische Antibiotikum durch ein pflanzliches. Sie ersetzt das chemische Schmerzmittel durch ein homöopathisches. Die Werkzeuge sind andere, die Denkweise ist dieselbe: Bekämpfe den Erreger, stärke die Schleimhaut, reguliere die Flora. Die Frage nach dem Warum bleibt auch hier ungestellt. Warum siedeln sich die Bakterien ausgerechnet hier, ausgerechnet jetzt, ausgerechnet bei diesem Menschen an? Was ist das Terrain, das diese Besiedlung ermöglicht? Und was müsste sich ändern, damit es nicht immer wieder geschieht? Hier endet das Repertoire der meisten Therapeuten – schulmedizinisch wie naturheilkundlich. Hier beginnt das Terrain, das dieser Artikel betreten wird.

DIE PSYCHOSOMATISCHE SPUR

Einen Schritt weiter geht die Psychosomatik. Sie erkennt: Die Blase ist kein Zufallsopfer. Sie fragt nach dem emotionalen Hintergrund, nach Stress, nach Angst, nach Kontrollverlust. Und tatsächlich: In der Praxis zeigt sich ein auffälliges Muster. Menschen mit wiederkehrenden Blasenentzündungen tragen häufig tiefsitzende Ängste in sich. Existenzielle Unsicherheit, das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, Schwierigkeiten loszulassen – seien es Beziehungen, Erwartungen oder alte Verletzungen. Traditionelle Medizinsysteme wussten das immer. In der TCM gehört die Blase zum Funktionskreis Wasser, der mit der Emotion Angst verbunden ist. Ayurveda ordnet ähnlich zu. Was heute mühsam als psychosomatischer Zusammenhang rehabilitiert wird, war dort seit Jahrtausenden Grundlagenwissen. Aber auch die Psychosomatik hat ihre Grenzen. Sie neigt dazu, in biografischen Erklärungen stecken zu bleiben. Sie deutet das Symptom, sie ordnet es zu, sie macht es verstehbar – aber sie verändert nicht notwendigerweise das Feld, aus dem es entstanden ist.

DIE EIGENTLICHE EBENE: INFORMATION UND KOHÄRENZ

Hier beginnt das Terrain, das weder Schulmedizin noch klassische Naturheilkunde noch konventionelle Psychosomatik betreten. Der Körper ist nicht nur Biochemie. Er ist ein Informationsfeld. Zellen kommunizieren nicht

nur über Botenstoffe und Nervenimpulse – sie kommunizieren elektromagnetisch, über Biophotonen, über Frequenzen. Der Körper ist ein System, das auf Kohärenz angewiesen ist: auf innere Ordnung, auf Abstimmung, auf Resonanz. Krankheit – verstanden auf dieser Ebene – ist nicht primär das Ergebnis eines Erregers oder eines Traumas. Sie ist das Ergebnis von Dekohärenz. Das Feld verliert seine Ordnung. Die Abstimmung geht verloren. Und erst dann – erst auf diesem gestörten Terrain – können sich Bakterien ansiedeln, können Emotionen zu Symptomen werden, kann der Körper seine Abwehr verlieren.

Die Schulmedizin behandelt Materie. Die Naturheilkunde behandelt Materie mit sanfteren Mitteln. Die Psychosomatik behandelt Bedeutung. Aber all das greift erst, nachdem die Störung bereits manifest geworden ist. Die eigentliche Arbeit geschieht auf der Ebene der Information – dort, wo die Störung beginnt, bevor sie sichtbar wird.

WARUM SELBSTTHERAPIE NICHT FUNKTIONIERT

Wir leben in einer Zeit, in der Information unbegrenzt verfügbar scheint. YouTube-Videos erklären jedes Symptom. Telegram-Gruppen tauschen Protokolle aus. KI-Assistenten liefern auf Knopfdruck Differentialdiagnosen. Foren quellen über von Erfahrungsberichten, Dosierungsempfehlungen, Geheimtipps.

Und doch: Die Menschen werden nicht gesünder. Sie werden informierter. Das ist nicht dasselbe. Information allein ordnet kein Feld. Wissen allein stellt keine Kohärenz her. Man kann alles über Blasenentzündungen wissen – über Erreger, über Schleimhäute, über emotionale Muster, über Frequenzen – und trotzdem immer wieder erkranken. Man kann Regale voller Bücher gelesen haben, jeden Podcast gehört, jedes Protokoll ausprobiert – und steht am Ende dort, wo man angefangen hat. Das Problem ist nicht fehlendes Wissen. Das Problem ist die Verwechslung von Information mit Transformation. Information verändert, was du weißt. Transformation verändert, wer du bist. Und Transformation geschieht nicht durch Lesen, nicht durch Zuhören, nicht durch Protokolle. Sie geschieht durch Begegnung.

DIE BEGEGNUNG ALS THERAPEUTIKUM

Es gibt Menschen, deren Präsenz etwas verändert. Nicht durch Technik, nicht durch Methode – durch Resonanz. Durch ein Gespräch, das mehr ist als Informationsaustausch. Durch eine Begegnung, in der das gestörte System einen Impuls erhält, sich neu zu ordnen. Das ist keine Mystik. Es ist Biophysik, die wir noch nicht vollständig in Worte fassen können. Aber jeder, der einmal erlebt hat, wie ein Gespräch mit dem richtigen Menschen alles verändert hat – nicht durch Ratschläge,

sondern durch Anwesenheit – weiß intuitiv, wovon hier die Rede ist. Ein Feld, das seine Ordnung verloren hat, ordnet sich nicht von selbst. Es braucht einen Impuls. Und dieser Impuls kommt nicht aus einer Tablette, nicht aus einem Extrakt, nicht aus einem Video. Er kommt aus dem Bewusstsein. Aus der Begegnung mit jemandem, der selbst geordnet ist. Der die Ebenen kennt. Der nicht behandelt, sondern begleitet – und dessen Begleitung selbst therapeutisch wirkt.

WARUM DIESE BEGEGNUNG SELTEN WIRD

Aber hier liegt das eigentliche Problem unserer Zeit. Die Fähigkeit, Felder zu ordnen, lässt sich nicht studieren. Sie lässt sich nicht zertifizieren. Sie entsteht nicht durch Ausbildung, nicht durch Kurse, nicht durch Abschlüsse. Sie entsteht durch Begegnung – durch Jahre der Arbeit mit Menschen, die selbst geordnet sind, die selbst diesen Weg gegangen sind, die selbst durch Krisen gewachsen sind und dabei nicht zerbrochen, sondern klarer geworden sind.

Diese Weitergabe ist fragil. Sie braucht Zeit. Sie braucht Präsenz. Sie braucht persönlichen Kontakt über Jahre. Sie lässt sich nicht skalieren, nicht digitalisieren, nicht in ein Online-Format pressen. In einer Welt, die auf Information setzt, auf Effizienz, auf Skalierung, auf künstliche Intelligenz, wird diese Art von Weitergabe zur Ausnahme. Die Menschen, die sie noch tragen, werden weniger. Nicht weil sie aussterben – sondern weil kaum noch jemand den Weg geht, der nötig wäre, um selbst zu einem solchen Menschen zu werden.

Die junge Generation wächst in Informationsblasen auf. Sie hat Zugang zu allem – außer zu dem, was sie wirklich weiterbringen würde. Sie kennt tausend Stimmen aus dem Internet, aber keine einzige, die ihr Feld ordnen könnte. Sie verwechselt Wissen mit Weisheit, Daten mit Erkenntnis, Follower mit Beziehung. Und so entsteht eine Lücke, die sich mit jedem Jahr vergrößert: Die Nachfrage nach echter Begleitung wächst – aber das Angebot an Menschen, die dazu in der Lage sind, schrumpft. Wer heute noch einen Menschen findet, der diesen Weg gegangen ist, der die Ebenen kennt, der durch Begegnung ordnen kann – der findet etwas, das in zehn Jahren vielleicht nicht mehr zu finden sein wird.

DIE EIGENTLICHE ZUKUNFT DER HEILKUNST

Das ist die Paradoxie unserer Zeit: Je mehr künstliche Intelligenz übernimmt, desto wertvoller wird das, was sie nicht kann. Je mehr Information verfügbar ist, desto kostbarer wird die Begegnung, die keine Information ersetzen kann. Die persönliche Begegnung wird nicht obsolet. Sie wird zum Unterscheidungsmerkmal zwischen oberflächlicher Symptomverwaltung und echter, dauerhafter Ordnung. Sie wird zum letzten Ort, an dem

Transformation noch möglich ist. Aber dieser Ort ist nicht selbstverständlich. Er muss gefunden werden. Und er muss gefunden werden, solange es noch Menschen gibt, die ihn halten können.

WAS BLEIBT

Die Blase ist kein Zufallsopfer bakterieller Besiedlung. Sie ist ein Spiegel. Ein Hinweis. Eine Einladung, tiefer zu schauen. Wer nur Erreger bekämpft, mit Antibiotika oder mit pflanzlichen Wirkstoffen, wird weiterkämpfen. Wer nur Emotionen deutet, wird verstehen, aber nicht notwendigerweise heilen. Wer glaubt, sich durch Videos und Protokolle selbst therapieren zu können, wird informiert bleiben und krank.

Der Weg führt woanders hin. Er führt zur Begegnung. Zum Gespräch. Zur Begleitung. Nicht zu einem einmaligen Telefonat. Nicht zu einem schnellen Ratschlag. Sondern zu einer Arbeit, die Zeit braucht, Präsenz erfordert und sich nicht in Protokollen abbilden lässt. Es gibt Menschen, die das anbieten können – nicht viele, aber es gibt sie. Sie erkennt man nicht an Titeln oder Zertifikaten. Man erkennt sie daran, dass sie selbst den Weg gegangen sind, den sie begleiten. Dass sie nicht nur Werkzeuge kennen, sondern Ebenen. Dass ihre Begleitung selbst etwas verändert – nicht durch das, was sie sagen, sondern durch das, was sie sind. Manchmal braucht es genau das: nicht nur ein Gespräch, sondern eine Begegnung. Nicht nur eine Begegnung, sondern eine Begleitung. Nicht um Ratschläge zu bekommen. Sondern um wieder in Ordnung zu kommen.

Die Artikelveröffentlichung erfolgte mit freundlicher Genehmigung des Autors Rainer Taufertshöfer. Der Artikel (vom 13.01.2026) ist bei der Deutschen Nationalbibliothek (DNB) dauerhaft archiviert und zitierfähig. Die PDF-Version kann dort abgerufen, gespeichert und weitergegeben werden: [d-nb.info/138681878X/34](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:5:1-65868-p0011-7)



Rainer Taufertshöfer ist freier Medizinjournalist, Heilpraktiker, Forscher, Seminarleiter und Referent. Sein Motto: „Wer nur bekämpft, was sichtbar ist, verpasst, was dahinterliegt“. Zu Rainer Taufertshöfer kommen Menschen, die schon viel versucht haben: Schulmedizin, Naturheilkunde, die bekannten Zentren, die einschlägigen Namen – Jahre der Suche, Regale voller Bücher, Ordner voller Befunde. Manche haben alles durch und stehen trotzdem noch am Anfang. Für diese Menschen arbeitet er. Weitere Infos unter www.rainer-taufertshoefer-medizinjournalist.de oder telefonisch +49 (0)5536-2353056

"Wenn man jemandem ein Buch gibt, gibt man ihm nicht einfach etwas Papier, Tinte und Kleber.
Du gibst ihm die Chance auf ein ganz neues Leben."

Christopher Morley, amerikanischer Schriftsteller (1890–1957)

DIE WICHTIGSTE MEDIZINISCHE ENTDECKUNG DER LETZTEN 100 JAHRE IN „GESUNDHEIT ERREICHT“ + PROTOKOLLE als Taschenbuch



Dr. Kalcker's Traum ist groß!

Neben dem umfangreichen Buch „Gesundheit erreicht“ gibt es ab März '26 als EXTRA auch ein handliches Taschenbuch mit nur den hilfreichen Protokollen und Anweisungen, um sie immer dabei zu haben in jeder Lebenslage!

ANGEBOT: Beide Bücher von Dr. h.c. Andreas Ludwig Kalcker im Paket

1) Gesundheit Erreicht: Grundlagen, der konzeptionelle Rahmen und die allgemeine Sichtweise des Autors auf Gesundheit und biologische Prozesse.

2) Kalcker, CDS Protokolle: Mit CDS verbundenen Protokolle innerhalb desselben Modells, gezielt organisiert und weiterentwickelt.

Zusammen bilden sie eine vollständige Sammlung, um sowohl die theoretische Grundlage als auch die praktische Struktur des Ansatzes des Autors zu verstehen.

Gesundheit erreicht, Softcover, 672 Seiten, 29,99 EUR

Oder als PAKET: Gesundheit erreicht + Protokolle als Taschenbuch, Softcover, 172 Seiten, 39,99 EUR



„KREBSKILLER Petroleum?!“

Kann Petroleum tatsächlich Krebs heilen – oder ist es gefährlicher Humbug?

Seit Jahrhunderten wird Petroleum in der Volksmedizin als Hausmittel eingesetzt. Während viele Menschen es gegen alltägliche Beschwerden nutzen, berichten andere sogar von erstaunlichen Erfolgen bei schweren Krankheiten – bis hin zur Krebsbehandlung.

Doch was steckt wirklich hinter diesen Geschichten?

Dieses Buch beleuchtet die Historie von Petroleum, dokumentiert spektakuläre Heilberichte, schildert die persönlichen Erfahrungen der Autorin – und unterstreicht dabei immer die zentrale Bedeutung eines gesunden Körpermilieus.

Gleichzeitig wirft es einen kritischen Blick auf die moderne Krebsmedizin mit ihren Machenschaften und kostspieligen, oft hochgiftigen Therapien, die nicht nur den Tumor, sondern auch den Patienten schwächen.

„Krebskiller Petroleum?!“ lädt dich ein, selbst zu entscheiden: Altes Naturheilmittel oder riskanter Irrweg? Ein faktenreiches, provokantes und aufrüttelndes Werk über eine der kontroversesten Fragen der Medizin.



Christine Reichel: KREBSKILLER Petroleum?!
Mythos – oder altbewährtes Heilmittel?
1. Auflage 3.2026, Hardcover, 192 Seiten,
26,90 Euro



Himmliche

März/April 2026

Allgemeine Trends

Es erfordert Mut, uns einzugestehen, welche Fundamente auf Sand gebaut und nicht weiter tragfähig sind. Damit ein Neuanfang gelingen kann, müssen wir zwischen Freund und Feind klar unterscheiden können. Sobald wir uns verraten fühlen, sind wir in den falschen Kreisen unterwegs (Widder-Saturn Sextil Wassermann-Pluto am 28. März). Wir brauchen Netzwerke, auf die wir uns auch in Notzeiten verlassen können. Ohne tragfähige Strukturen kämpfen wir auf verlorenem Posten. Je schneller wir dies realisieren, desto besser.

Solange unser Zorn dem Eigenwillen dient, richten wir damit nur Schaden an. Doch unsere Lust, auf die Barrikaden zu steigen und alles anders zu machen, ist kaum zu bremsen (Stier-Uranus Konjunktion Priapus-Pol am 4. März). Womöglich erleiden wir in materieller Hinsicht Verluste, die sich als Geschenk entpuppen. Klingt paradox, ist jedoch weniger verrückt als es scheint.

Spirits

Um dazuzugehören, lassen sich schmerzhaftes Kompromisse nicht immer vermeiden (Widder-Venus Konjunktion Chiron am 26. März). Das Alleinsein ist mitunter einfacher zu verkraften als eine Liebe, die wehtut. Doch worunter wir wirklich leiden, das steht auf einem ganz anderen Blatt.

Psyche

Überall herrscht Aufbruchstimmung (Mars wechselt am 9. April in Widder). Unsere Ungeduld treibt uns an, und je entschlossener wir handeln, desto schneller kommen wir voran. Das hört sich einfacher an als es ist. Insgeheim spüren wir, dass Widerstände da sind, die uns große Anstrengungen abverlangen und nicht ohne weiteres zu überwinden sind. Wir müssen herausfinden, wo unser Gegner sich versteckt hält und wie er gegen uns arbeitet.

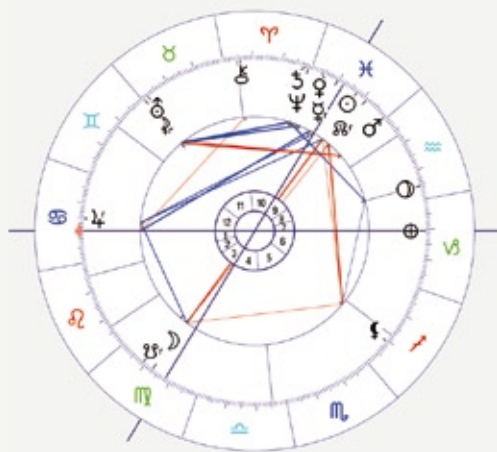


Abb.: Vollmond in Jungfrau (3.3.): Was keine Ordnung hat, muss nicht zwangsläufig in Chaos münden.

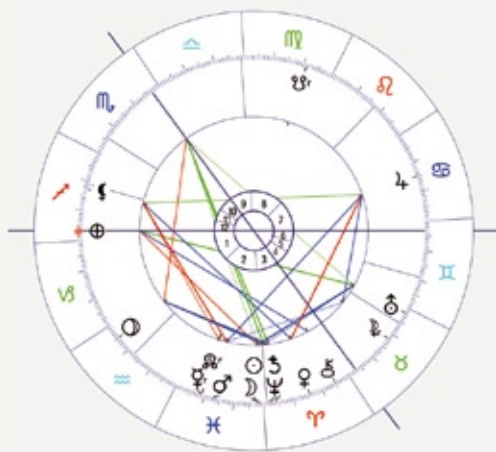


Abb.: Neumond in Fische (19.3.), Konjunktion Neptun und Saturn: Sobald wir uns in die Opferrolle flüchten, machen wir uns unglaublich.

Konstellationen

von Markus Jehle

Kommunikation

Es mangelt nicht an Gelegenheiten, um Zuversicht zu tanken (Fische-Merkur Trigon Krebs-Jupiter am 3. April). Was sich vielversprechend anhört, ist es womöglich auch. Einen Versuch wäre es zumindest wert. Doch was uns nicht sympathisch ist, das lässt sich nicht vernünftig regeln. Unser Bauch entscheidet, wem unser Vertrauen gilt.

Was zu tun ist

Die Frage, für welche Ziele es sich zu kämpfen lohnt, birgt Stoff für Auseinandersetzungen (Widder-Sonne Quadrat Krebs-Jupiter am 6. April). Es sind vor allem mütterliche Schutz- und Fürsorgeinstinkte, die uns daran erinnern, Rücksicht zu nehmen, statt unüberlegt unsere Interessen durchzuboxen. Je mehr Druck wir gegen uns selbst und andere aufbauen, desto größer ist das Risiko, dass unsere Anstrengungen wirkungslos verpuffen (Widder-Mars und -Merkur treffen am 13./17. April auf Neptun). Wo unser Wollen und Kämpfen vergeblich sind, ist im Eifer des Gefechts nicht immer klar zu erkennen. Machen wir uns also nichts vor, es sei denn, wir wollen um jeden Preis eine Niederlage kassieren.

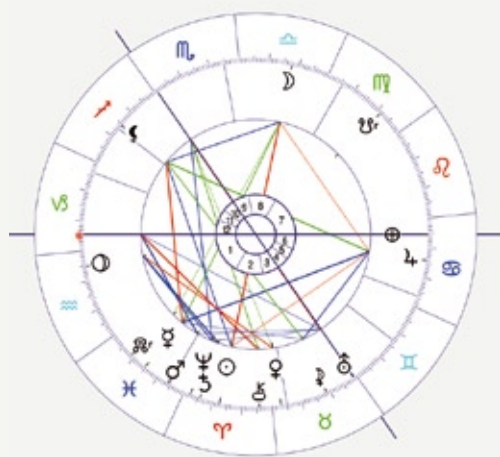


Abb.: Vollmond in Waage (2.4.). Quadrat Krebs-Jupiter: Wenn zwei sich zusammentun, sind sie eigentlich schon zu dritt.

Lust und Liebe

Hat in unseren Beziehungen wirklich ein neuer Zyklus begonnen oder haften wir noch am Gewohnten und Altbewährten? Neuer Wein aus alten Schläuchen reicht allenfalls zur Selbstbetäubung. Dass wir manches zum Fressen gernhaben, ist durchaus wörtlich zu verstehen (Stier-Venus am Priapus-Pol am 19. April) Selbst in erotischer Hinsicht geht es lecker zu. Doch Gier macht selten satt, egal wie gut es uns geschmeckt hat.

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 September 2026
- Live-Unterricht in Präsenz und Online mit Dipl. Psych.

Markus Jehle und erfahrenen Lehrkräften

Information: www.astrologie-zentrum-berlin.de

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

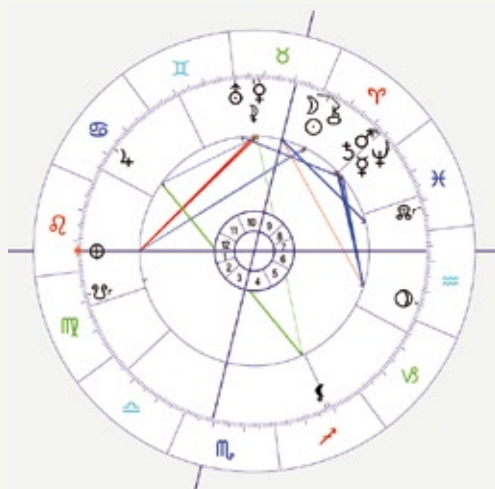


Abb.: Neumond in Widder (17.4.). Konjunktion Chiron: Wir sind dort am verletzlichsten, wo wir uns stark wähnen, ohne es zu sein.

JAHRESGRUPPE MIT FAMILIENAUFSTELLUNG



"Therasas Jahrestraining ist ein Geschenk. Ich habe dieses Jahr viel über mich, meine Familie und Zusammenhänge gelernt, gefühlt und bewegt. Theresa begleitet jedes Mal intuitiv, empathisch, klärend und kreativ – für mich eine aufwühlende, wunderbar heilsame Reise."

- Aufstellungsübungen zu zweit/dritt, in der Großgruppe und in Spülfeldern
- Themen: Ahnen, Vater, Mutter, Ich als Kind/Erwachsene, Körper, Herz/Gefühle, Geist/Seele, Partnerschaft, Bestimmung, Selbstwert etc.
- Mehrjährig erfahrene Leitung von Familienaufstellung und Gruppen, traumasensibel, körperorientiert, acht- und einfühlsam

Kennenlerntermin: 15.3.2026, 11 – 17 Uhr

Zeitraum Jahresgruppe: 3/26 – 2/27,

monatl. Sa o. So für 6 Stunden

Kosten: 40 – 70 Euro

Anmeldung: kontakt@adam-aufstellungen.de

www.adam-aufstellungen.de



LICHTKREIS TAGESSEMINAR

Im Lichtkreis stärkst du die Verbindung zu deiner Intuition und inneren Stimme. In einem geschützten, liebevollen Raum kommst du zur Ruhe, gewinnst Klarheit und findest Orientierung für deinen weiteren Lebensweg.

Durch Meditation, Innenschau und bewusste Reflexion öffnen sich neue Perspektiven für energetische Selbstheilung, Entscheidungen und nächste Schritte in dein Glück.

Leitung: Sabine Sahlmann, spirituelle Lehrerin und Lichtarbeiterin mit über 30 Jahren Erfahrung.

Termin: 25. April 2026, 10–17 Uhr,

in Berlin-Charlottenburg

Teilnahmegebühr: 130 Euro

Infos & Anmeldung:

www.sabinesahlmann.de, Tel. 030 492 5555

LICHT-/HEILARBEIT

G. GURDJIEFF – EINE EINFÜHRUNG IN SEINE IDEEN, MOVEMENTS UND MUSIK



Georgi I. Gurdjieff (1866–1949), bekannt als esoterischer Lehrer, hinterlässt uns sein Erbe in Form von Büchern (All und Alles), heiligen Tänzen ("Movements") und Musik, unter Mitwirkung von Th. De Hartmann.

Seine Arbeit wurde tief von seinen Expeditionen in den Orient, den er 20 Jahre bereiste, beeinflusst. Anfang der 1920er Jahre gründete er sein Institut für die harmonische Entwicklung des Menschen in Frankreich.

Unsere Berliner Gruppe möchte Sie bekannt machen mit den Ideen der Lehre, einer kleinen Kostprobe der Tänze und seiner Kompositionen. Mit anschließendem Workshop der Tänze für Interessierte.

Sonntag, 22. März 2026, 15 Uhr
Evangelische Brüdergemeinde,
Kirchgasse 14, 12043 Berlin-Neukölln
Eintritt 10 Euro, ermäßigt 5 Euro

ERLERNE, DICH SELBST UND ANDERE ZU HEILEN

Heilseminar „Das Körper-Spiegel-System“ mit Viola Schöpe

Diese Heiltechnik ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode, die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben. Diese wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte und seit 30 Jahren diese Heiltechnik erfolgreich weltweit lehrt. In den Seminaren erlernt man mit dem Bewusstsein und Energie, weißem Licht und Gedankenformen zu arbeiten, Aura zu sehen, die Chakren zu harmonisieren und heilende Meditationen zu nutzen, um Gesundheit und Harmonie zu erlangen und zu bewahren.



Heilseminare in Berlin:

2.-3. Mai oder 24.-25. Oktober 2026

im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin

Kosten: 1. Seminar: 400,- (Frühbucher 350,-);

2. + 3. Seminar: 200,- und ab dem 4. Seminar: 50,-

Info & Anmeldung: violaschoepe@web.de,

Handy: 0178 5623723, Tel. 0351-8025055,

Webseite: www.koerper-geist-heilung.de

ENERGIE-/HEILARBEIT



ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT, BILDUNG UND SOZIALES

Schule für Craniosacral-Therapie

- Ausbildungsbeginn: Grundausbildung in Craniosacral-Therapie, 30.4. - 3.5.
- Cranio Care – Einführung in Craniosacral-Therapie, 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®

FRÜHJAHR'S-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im März/April 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 **März/April** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 45 statt 90 Euro (60 Min.)

Vereinbaren Sie einen Termin:

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



PRAXIS- UND SEMINARZENTRUM

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

Unsere Praxen

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

März/April 2026

Seminare und Workshops

- Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, experimentell.
- Alleingeborene Zwillinge
- MBSR-Kurse, Fastenwochen.
- Schutzengel-Workshops, Geburtsprozess.
- Human Design/Genekeys, Brain-Gym.
- Fantasie-/Klangreisen

Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen, Schmerztherapie, Human Design,
Fantasie-/Klangreisen, Kinesiologie, GfK.

Regelmäßige Gruppen und Kurse

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

Neue Kolleg*innen und Kursleiter*innen willkommen!

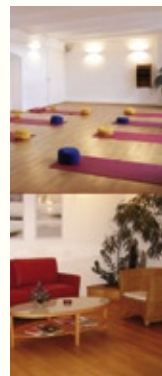
Vorschau

Der nächste Tag der offenen Tür
ist am Sa, 5. September 2026

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 reinkommen!

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



Paarweise:
Die Kunst bewusst zu lieben
Dipl. Psychologin Hella Suderow
HP Psychotherapie Christian Schumacher
Tel. 04165-829484
www.paarweise.info

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

Basierend auf dem Wissen um Bindungstrauma
und Slow Sex zeigen wir Menschen ein neues
Verständnis von Intimität, Glück & Sicher-
heit in der Paarbeziehung 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



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!



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 Quanten-
feld, im Feld aus Bewusstsein und ermög-
licht 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.



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



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, in Deutsch und Französisch, zu Meditationen und Podcasts auf ihrem YouTube-Kanal. Clara ist u.a. Autorin des Grundlagenwerks der Verbindung von Tiefenpsychologie & Spiritualität: "Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen", sowie "Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen". **Neuer Workshop** in Französisch: "Méditation et les chakras – Atelier d'une journée!", **29.3., 10-16 h**, Aquariana, Berlin & WORKSHOP "Movement and Meditation – 5 Rhythmen und Spiritualität", im Noutango. Anmeldung jetzt, begrenzte Plätze! Alle Infos auf meiner Webseite!

geistreich ∞ Bewusstseinsschule

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

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

Der einfache Weg in den inneren Frieden

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

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



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-imagine.de

Familienaufstellungen

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

- Lösen tieferer Ursachen alter Verletzungen
- Liebevolle Transformation deines emotionalen Familienerbes

Coaching, Beratung, Begleitung in Potsdam

- Emotionales Detox, Selbsthilfetools, Frequenzbewusstsein
- Neue Sichtweisen, nachhaltige Veränderungen, ungeahnte Lösungen
- Entfaltung von Lebensqualität und Potenzial zu neuen Dimensionen
- Du bist mit allen Themen / als StellvertreterIn willkommen!



Praxis KARYON

Brigitte Kapp

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

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



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.



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

Red. Beitrag
Seite 20



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.

AUCH IN KLEINEN TEXTEN
KÖNNEN ÜBERRASCHUNGEN
STECKEN. SCHAU MAL IN DIE
KLEINANZEIGEN AUF DEN
SEITEN 42 – 43!
VIELLEICHT IST ETWAS
FÜR DICH DABEI





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:

- 27.2. Beginn Ausbildung "Traumatherapie"
- 3.3. Beginn Ausbildung Ohrakupunktur
- 3.3. Beginn Ausbildung HP Psychotherapie
- 13.3. Beginn Weiterbildung HP Physiotherapie
- 14./15.3. Seminar "Embodiment"
- 21.3. Beginn Heilpraktiker-Ausbildung
- 14.4. Beginn Coaching-Ausbildung
- 21.4. Infoabend Heilpraktiker-Ausbildung
- 25./26.4. Seminar "Systemische Beratungsmethoden"
- 25./26.4. Seminar "Clean Language"

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

- Neurale Integration / NICE - 1: Fr, 6./11h – 8. März, Vorauss.: Grundk. Kinesiologie
- Erlebnisabend Kinesiologie + Ausbildung: 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
- Erlebnisabend Kinesiologie-Ausbildung + Brain Gym: Di, 28. April, 19h, „Nutzen Sie Ihre geistigen Fähigkeiten“
- Brain Gym 1 + 2 : Do, 14. – 17. Mai (Himmelfahrt) Innere Stabilität durch spez. Bewegungen (Reflex-Integration)



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:
www.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:** 22.-26. Mai 2026
- **Heilpraktiker Psychotherapie**
ab 16. März 2026
- **Hypnotherapie mit dem Inneren Kind**
7./8. März 2026
- **Hypnose/Erickson'sche Hypnotherapie**
18.-22. November 2026
- **Integrative Psychotherapie & Coaching**
12 Wochenenden ab 18./19. April 2026



Astrologie Zentrum Berlin Markus Jehle

info@astrologie-zentrum-berlin.de
0170-3850061 tagsüber
www.astrologie-zentrum-berlin.de

- **Astrologie-Ausbildung**
für Einsteiger,
Fortgeschrittene
und angehende Profis
- **Neue Kurse**
ab September 2026
- **Live-Unterricht**
mit Dipl. Psych. Markus Jehle
und erfahrenen Lehrkräften

... schalten Sie unter
www.kgsberlin.de
Link: Anzeigenschaltung
Annahmeschluss für KGS 5/6
ist der 10. April 2026

4.3. Mittwoch

19:30-21:00h Spirituelles Monatsgespräch. Raum für Austausch, Inspiration und Vertiefung. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin

10.3. Dienstag

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

11.3. Mittwoch

19:00h Gibt es überhaupt etwas Heiliges im Leben? Film eines Vortrags von Jiddu Krishnamurti aus 1980 mit anschließendem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

15.3. Sonntag

10:45-11:40h Besinnung im Tempel. In Stille lauschen wir einigen Aspekten eines universellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

20.3. Freitag

19h bis So. 22.03., 13h: WE-SE Tänze des Universellen Friedens, Mantrensing, Meditation. Infos, Anmeldung: 0163-1585066, soumaya-hiltmann.com

Woche des Guten Wassers mit Infos und Angeboten rund ums saubere Wasser: 20.-26.3.2026. Wasserfilteraktion (bis 30%), Sonderangebote für Komposttoiletten, Rabattwürfeln auf Trinkflaschen und alles andere. Wasserkontor, Böttzowstr. 29, 10407 Berlin, Mo-Fr 10-13 und 14-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr. T. 030-44737670, Weitere Infos: www.wasserkontor.de

28.3. Samstag

15:00-18:00h Neuer Frauenkreis in SW-Bln: Wir bestärken uns gegenseitig auf unserem Weg mit unseren Fähigkeiten/Gaben und erörtern Gesundheitsaspekte. 0171-2308036, juttahelmecke.jimdoweb.com

1.4. Mittwoch

19:30-21:00h Eher ist die Welt ein Hirngespinnst als die Auferstehung. Die Menschen leben in einer großen Illusion. Alles verändert sich (aus einem Text der apokryphen Evangelien aus Nag Hammadi). Gespräch über die Auferstehung im Heute. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13404 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

14.4. Dienstag

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

18.4. Samstag

15:00-19:30 Offener Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens, Meditation Grunewaldstr. 85, 10823 B., Infos, Anmeldung: 0163-1585066, soumaya-hiltmann.com

23.4. Donnerstag

19:00 Rückkehr zum Einen - Ausrichtung, Bewusstsein & lebendiges Wasser. Erlebnisabend Reconnective Healing® nach Dr. Eric Pearl, Quantum Entrainment® nach Dr. Frank J. Kinslow und die Kraft des Kängen-Wassers mit Christine Kalmeier & Dorothee Hauck. Info sowie Raum für Heilerfahrungen. Auguststr. 65, 10117 Berlin im „Jetzt & Hier“, Eintritt frei. Info & Anmeldung: Tel. 0179-4902313, www.reconnect-berlin.com

Biodynamische Craniosacrale Therapie zum Kennenlernen – in Wismar und jetzt auch in Berlin! **30 % Rabatt** auf jede erste Behandlung.
Infos: tel. 01525 – 3644485
E-Mail: canio.jobses@e-mail.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. 10.3., 14.4., 20 Uhr, Seminar 13.-14.6. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

ANZEIGE IN DIESEM FORMAT

Stopper Medium
43x48 mm

Wäre das was für Sie?

Gerne setzen wir Ihren
persönlichen Werbewunsch um.

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

Für Frauen

Lesbe (56), spirituell, Vegetarierin, genussfreudig, tiefgründig, spiele gerne Schach, Tennis. Wünsche Kontakte zu gleichgesinnten Lesben für gemeinsame Restaurantbesuche, diverse Unternehmungen u. o. gemütlich Zeit verbringen. emee2@web.de

Neuer Frauenkreis in SW-Bln: Wir bestärken uns gegenseitig auf unserem Weg mit unseren Fähigkeiten/Gaben und erörtern Gesundheitsaspekte. Tel. 0171-2308036, juttahelmecke.jimdoweb.com

Heilpraxis

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

Lebenshilfe (mediale)

Spirituelle Lebensberatung, Channeling, Rückführungen, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen. Dagmar Bolz: Tel. 0176-43018279, seelenpotential.com

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

Räume/Häuser suche

Langjährige Heilpraktikerin sucht Praxisraum in Berlin Charl./Wilmsd. für 2-3 Tage pro Woche oder zur alleinigen Nutzung. Platz für Massageliege erforderlich. Tel: 0177-8488132

Reisen

Spirituelle Malerin vermietet kleines Haus in Cesenatico/Adriaküste. Max. 2 Pers., 8 min zum Strand. Option: Qigong, Malen, Meditationen, Begegnung mit Delfinen. Info.Tel./Wa. +339-3278449718, Margarita.

EYEBODY – LERNEN SIE, BEWUSST UND KLAR SEHEN – mit Peter Grunwald

So., 12. April 2026: Eintägiger Einführungskurs, im EDEN Studio 190, EG, Breite Str. 43, 13187 Berlin-Pankow (149 Euro)

2. – 8. August 2026: Sechstägiges Intensiv-Basis-Seminar im Schlüßhof Lychen, Uckermark. (849 Euro)

Info/Anmeldung: www.eyebody.de
Anne Olchewski, office@eyebody.de

Selbstheilungsmethoden

Strömgruppe im Prenzlberg ab März. Jeden Freitag 17-19 Uhr. Bitte nur mit Anmeldung. Weitere Informationen unter dreizehnherz.de

Tanztherapie

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

Traumarbeit

Spirituelle und psychologische Arbeit mit Träumen und Körpersymptomen, einzeln und in Gruppen. Info: www.gestalttherapie-und-traumarbeit.com

Wellness

Massage zur Lockerung verspannter Muskulatur u. allgemeiner Entspannung. Auch Hausbesuche. (Keine Erotik). Staatl. gepr. Massagetherapeutin mit 30-jähriger Massagetätigkeit. 0176-20956928 Simone

Wohnen

Schönes Haus im Künstlerdorf im Valle Rran Rey, La Gomera langfristig zu vermieten: hivosham@gmail.com

Workshops/Kurse

SacredBodywork-Herzschlag der Tiefe. Eine tiefgehende Reise in Körper, Atem u. Bewusstsein. Dich erwarten intensive Breath-&Bodywork-Sessions, tantrische Erfahrungsräume sowie Stille u. Kontemplation – verkörperte Liebe jenseits von Konzepten. 12.–15.03.2026. Infos: www.paarundsexualtherapie.de

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.psychotherapie-stawowy.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, 3.-5.7. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Zeig dich!

Bewirb auch Du Deine Angebote und zeig Dich. Frage gerne nach Rabatten bei Neukunden im Großanzeigenbereich. Tel. 030-61201600. www.kgsberlin.de, Link: Anzeigenschaltung.

Oster-Tanz-Retreat

Dancing for compassion
» 2.4.–6.4.'26

Pfingstfestival

Herz, Sex & Spirit
» 22.5.–27.5.'26

Das ZEGG Sommercamp

Leben, lieben, forschen, feiern » 24.7.–4.8.'26

Alle Infos: zegg.de



Anders leben,
Gemeinschaft erleben

wasserkontor.de



Woche des Wassers

20.–26.03.2026

bis zu 30%



Wasserfilter

individuelle Lösungen
persönliche Beratung

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

Prophezeiungen

Etwas Großes verändert sich – in uns und um uns herum. Dieser Wandel betrifft alle wichtigen Lebensbereiche: unser Selbstverständnis, unsere Partnerschaften, Werte, Finanzen, Bildung, Spiritualität. Welche Rolle spielen wir dabei, und worauf kommt es jetzt wirklich an? Birgit Fischers gechannelte Botschaften und wegweisende Prophezeiungen sind ein Schlüssel zur Erinnerung an unsere mehrdimensionalen Qualitäten. Sie schaffen ein zeitgemäßes Verständnis dafür, was der Mensch in seiner Tiefe wirklich ist und bewirken kann. Das bekannte Medium erklärt körperliche, mentale und spirituelle Aufstiegssymptome und zeigt, wie wir uns von alten Energien lösen können, um die Frequenzen und Energiefelder der Neuen Zeit gezielt zu nutzen. Dieser Lebensbegleiter schenkt Orientierung, tiefes Wissen und bietet Übungen, um die eigene Echtheit und innere Stärke zu entfalten und zum Wohle aller zu leben.



Birgit Fischer ist Medium, Heilerin und Spiritual Teacher. Schon seit ihrer Kindheit spürt und sieht sie Energien, spricht mit Engeln, hört ihre persönlichen Geistführer und verfügt über eine ausgeprägte Hellsichtigkeit. Im Laufe ihres Lebens ging sie durch einen tiefen Transformationsprozess,

der sie diese übersinnlichen Gaben als großes Geschenk erkennen ließ und für ihr berufliches Wirken zu nutzen lehrte.

Birgit Fischer: Prophezeiungen. Wie das Neue Zeitalter alles verändert. Ansata 2.2026, Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 26,80 Euro



Deva Sutra

Über Jahrtausende hinweg wurden wirkmächtige Wahrnehmungs- und Bewusstseinspraktiken überliefert, die auch in der heutigen Zeit neue Dimensionen innerer Klarheit und seelischer Entfaltung eröffnen können: Robin Kaiser teilt dieses tiefgründige Einweihungswissen – einen Schatz, den er geistig empfangen und über viele Jahre hinweg gesammelt hat. Der Begriff »Sutra« bedeutet Faden, »Deva« steht für Gott – und so ist jedes der 112 Deva-Sutras wie ein feiner innerer Leitfaden, der uns mit unserem wahren Selbst in Kontakt bringt und zu unserem göttlichen Ursprung zurückführt. Die bewussteinserweiternden Übungen lassen dich in faszinierende Welten eintauchen. Sie entfachen den göttlichen Funken in dir und weisen dir den Weg in ein erfülltes, schöpferisches Leben – ganz im Einklang mit der ureigenen Weisheit deiner Seele.

Robin Kaiser: Deva Sutra. Erwecke deine göttliche Schöpferkraft. 112 Techniken zur Erweiterung der Wahrnehmung und des Bewusstseins. Ansata 2.2026, Gebundenes Buch, Pappband, 416 Seiten, 24 Euro

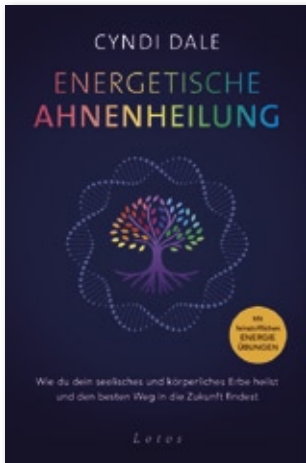
Einsamsein

Wenn man alles verloren hat, den Job, die Partnerin, Freunde, eine Perspektive für die Zukunft, hält die Einsamkeit Einzug. Und wenn sich dann noch die Mutter das Leben nimmt, nachdem schon der Vater Suizid begangen hatte, dann beginnt man, sich Fragen zu stellen. Wie ist man bloß in diese Situation hineingeraten? Und wie findet man wieder heraus? Daniel Haas begibt sich auf die Suche nach dem Ursprung der Einsamkeit, die sich als Leitmotiv durch seine Familiengeschichte zieht. Er beschreibt, wie er sich durch Groll, Ängste, Selbstzweifel und Misstrauen immer wieder selbst isoliert hat, bis er schließlich begreift, worauf es ankommt: auf Akzeptanz



und Wohlwollen anderen und dem Leben gegenüber. Am Ende steht ein Ausblick auf ein Leben, frei von den Fesseln der Einsamkeit, hinter denen etwas Neues zum Vorschein kommt: Hoffnung auf Zugehörigkeit jenseits gesellschaftlicher Vorgaben und Zwänge.

Daniel Haas: Einsamsein. Eine Befreiungsgeschichte. Goldmann 2.2026, Gebundenes Buch mit SU, 224 Seiten, 22 Euro



Energetische Ahnenheilung

Unsere Vergangenheit, unsere Ahnen und auch unsere früheren Inkarnationen beeinflussen unser jetziges Leben in höchstem Maße. Denn all die ererbten Eigenschaften – ob auf körperlicher oder seelischer Ebene – bestimmen vieles von dem, was wir heute sind. Einige dieser Muster sind förderlich, andere jedoch können uns blockieren und sogar krank machen. Die gute Nachricht: Mit den Energien unseres feinstofflichen Körpers können wir unser Erbe gezielt verändern! Die weltbekannte Energieheilerin Cyndi Dale präsentiert ihren einzigartigen Ansatz zur Transformation unseres Erbes durch unsere energetische Anatomie – den Chakras, Meridianen und aurischen Feldern. Mit den einfach anwendbaren Energietechniken aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, um ganz in der Gegenwart anzukommen, uns mit unserem wahren Selbst zu verbinden und den besten Weg in eine befreite Zukunft zu finden.

Cyndi Dale: Energetische Ahnenheilung. Wie du dein seelisches und körperliches Erbe heilst und den besten Weg in die Zukunft findest. Mit feinstofflichen Energieübungen. Übersetzung: Aus dem Amerikanischen von Juliane Molitor. Lotos 11.2025, Paperback, Klappenbroschur, 368 Seiten, 23 Euro

Spiritualität in der Medizin

Es wird Zeit, dass Medizin und Spiritualität aufeinander zugehen. Ursprünglich begann die Medizin als spiritueller Akt. Ein Priester half dem Erkrankten durch Gespräch, Gebet, Zeremonie. Als Mittler handelte er zwischen dem Erkrankten und dem Himmel, als Behüter des Körpers und der Seele zugleich. So wurden große seelische Kräfte in Gang gesetzt, die der Krankheitserscheinung entgegentraten – und halfen, Gesundheit wiederzuerlangen. Im Laufe der Jahrhunderte, und vor allem seit der Zeit der Aufklärung, entwickelte sich im Westen eine Medizin, die immer unabhängiger von Spiritualität wurde, sich immer weiter veräußerlichte – bis dahin, dass sie sich nun in weiten Teilen als unverbunden mit Spiritualität versteht. Zugleich erkennt die Wissenschaft heute, dass Spiritualität nach wie vor eine sehr



wichtige Rolle für Gesundheit spielt. Ernsthaft erkrankte Menschen haben spirituelle Bedürfnisse. Und sie haben den Wunsch nach einer Pflege, die spirituelle Aspekte integriert. Oliver Klatt und Kathrin Philipp, beide Reiki-Meister:in, zeigen auf, warum es Zeit wird, dass zusammenwirkt, was sich einst trennte – nachdem es ursprünglich eins gewesen war. Nicht, um wieder ein Weg zu werden.

Sondern nun als zwei eigenständige Wege, aufeinander bezogen, sich wechselseitig vereinigend, kreuzend, nebeneinander herlaufend und auch mal in verschiedene Richtungen führend. Jeder für sich, eigenständig und gleichwohl aufeinander bezogen – in Medizin und Psychologie. Denn Heilung hat immer mit dem ganzen Menschen zu tun, mit Körper, Geist und Seele.

Oliver Klatt/Kathrin Philipp: Spiritualität in der Medizin. Manifest für ein neues Miteinander. Scorpio 2.2026, Hardcover ohne Schutzumschlag, 144 Seiten, 18 Euro



Können wir über Gott sprechen?

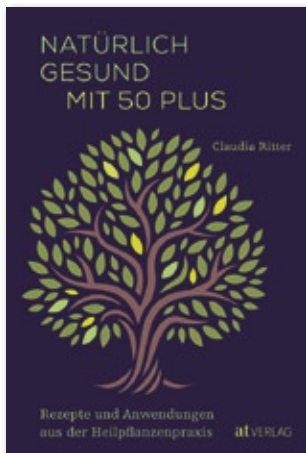
Die französische Philosophin Simone Weil gilt als eine der bedeutendsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. „Ihre Gedanken sind aktueller denn je. Sie helfen uns, die Krise der Gegenwart zu verstehen und zu meistern.“ Der Autor Byung-Chul Han bringt uns in seinem neuen Buch aus der Reihe „Fröhliche Wissenschaft“ die inspirierende, hellsichtige, ja heilende Gedankenwelt von Simone Weil näher und liest sie durch unsere Gegenwart hindurch neu. Er bringt mit ihr jene Transzendenz zur Sprache, die in unserer materialistisch orientierten Welt total verloren gegangen zu sein scheint. Simone Weil führe, ja verführe uns zu einer anderen Wirklichkeit, die

uns aus dem sinnentleerten Leben, aus dem radikalen Seinsmangel herauszuführen vermag. Sie bringt uns bei, dass es letztlich Gott ist, diese überwältigende Kraft, der uns in eine beglückende Seinsfülle führt. Ihre Schriften lesend ahnen wir zumindest, dass es eine andere Lebensform, eine andere Seinsform gibt als die, die sich ganz dem Leistungsprinzip, dem hierarchischen Denken/Fühlen und dem allgegenwärtigen Konsum ausliefert. „Auf der Welt gäbe es heute mehr Frieden und Schönheit, wenn wir so leben würden, wie Simone Weil es uns vorgelebt und vorgedacht hat.“ So der Autor Byung-Chul Han, der 1959 in Seoul geboren wurde. Er studierte in Freiburg im Breisgau und in München Philosophie, deutschsprachige Literatur und katholische Theologie. Er war lange Professor für Philosophie und Kulturwissenschaft an der Universität der Künste in Berlin. Sein Buch ist höchst inspirierend, unterhaltsam und herausfordernd zugleich. Ich liebe solche nachdenkliche Bücher. (ThSW)

Byung-Chul Han: Sprechen über Gott. Ein Dialog mit Simone Weil. Verlag Mattes & Seitz Berlin 4.2025 (2. Auflage), Klappenbroschur, 124 Seiten, 14 Euro

Natürlich gesund mit 50+

Die jetzige Generation 50+ gilt als gesünder als die vorhergehenden, aber manchmal machen sich die 50 und mehr gelebten Jahre bemerkbar. Der Körper durchlebt in dieser Zeit einige Veränderungen: Stress-Resilienz und Leistungsfähigkeit können nachlassen, ein Anstieg des Blutdrucks oder des Körpergewichts ist möglich, das Ein- und Durchschlafen fällt mitunter schwer oder die Gelenke knacken hier und da. Diese Beschwerden müssen nicht zwingend mit Arzneien der Schulmedizin behandelt werden. Seit jeher vertrauen Menschen auf die pflanzliche Heilkraft, denn sie hilft nebenwirkungsarm, zuverlässig und sanft, wenn die Beschwerden noch nicht allzu weit fortgeschritten sind.



Von Artischocke über Baldrian, Damiana, Rosenwurz bis Weissdorn: Dieser Ratgeber zeigt die besten Heilpflanzen für die Selbstanwendung für Menschen über 50 und bringt mit umfassender Fachkenntnis und tiefem Verständnis Wohlbefinden und Energie in ihr Leben.

Claudia Ritter: Natürlich gesund mit 50 plus. Rezepte und Anwendungen aus der Heilpflanzenpraxis. AT Verlag 2.2026, Gebunden, 304 Seiten, 29 Euro



Essen und Essen lassen

Alle reden über Ernährung, es gibt etliche Rezepte für die richtige, die gesunde, die ausgewogene, die perfekte Ernährung. Viel Protein! Viel Fleisch. Kein Fleisch! Die unzähligen und sich oft widersprechenden Informationen

sorgen bei vielen eher für Mentale Belastung als für einen vollen Magen. Und das ständige Nachdenken und Urteilen über Essen steht wirklichem Wohlbefinden im Weg. Das Buch ist sowohl eine überfällige Wutschrift wider die allgegenwärtige Bedeutungsüberfrachtung von Ernährung in unserer Gesellschaft als auch wohlthuendes Comfort Food, das entlastet, Mut macht und fundiert zeigt, wo wir anpacken können. Oder, wie die Autorinnen es formulieren: „Es ist an der Zeit, dass wir ein druck- und ideologiefreies Verhältnis zu Essen finden.“

Marlene Borchardt, Nora Burgard-Arp: Essen und essen lassen. Endlich zu einem entspannteren Umgang mit unserer Ernährung finden. Schluss mit Food Noise und Ernährungskult! Kösel 2.2026. Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 20 Euro

Impressum*

KGS Berlin

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

Briefanschrift:
Schweitzerstr. 30, 14169 Berlin

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

Redaktion:
030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen:
030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

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

Annahmeschluss:

Ausgabe Mai/Juni 2026

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:
10.04.2026 (Freitag)

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 Mediadaten 1-2026
(Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand Februar 2026



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

