



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

# KGS



5/6  
2026

KGS  
seit  
1994

Gratis

# Wahrnehmung

## Herz über Kopf

Lucas<sup>+</sup>  
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](http://www.lucas-scherpereel.com)

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

## Inhaltsverzeichnis

### Redaktioneller Service

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

### Artikel

- 10 **Wahrnehmung - Herz über Kopf**  
Wolf Sugata Schneider
- 12 **Denken und Fühlen**  
Clara Welten
- 14 **Tabuisierung der Privatsphäre**  
Uwe Rapp
- 17 **Im Ballsaal des Herzens**  
Bianka Maria Seidl
- 20 **Bedeutung schamanischer Rituale  
bei der Trauma-Heilung**  
Peter Maier
- 24 **Körperkompetenz**  
Dr. Monika Leitner
- 28 **Der Gänsefuß**  
Heilpflanzentipp von Barbara Simonsohn
- 32 **Spiritualität in der Medizin**  
Oliver Klatt und Kathrin Philipp

### Regelmäßige Anzeigenrubriken

- Highlights/Portrait: 5, 7, 9, 31
- Angebote/Termine & Events 37
- Katalog/Wer macht Was 38
- Kleinanzeigen 42
- Spirituelle Buchhandlungen  
mit KGS-Auslage 46

### Impressum 46

Anzeigenannahme und -schluss:  
Siehe Impressum

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

Coverbild: © Seleznov\_Molchanova - AdobeStock

## Das KGS Magazin bequem nach Hause schicken lassen!

Bestellen Sie das KGS Magazin als Jahresabo  
mit 6x 2-Monatsausgaben für nur 19 Euro.

Wir senden Ihnen jeden zweiten Monat die  
aktuelle Ausgabe sofort mit Erscheinungsdatum  
per Post zu.

Bonus für Neukunden: Mit dem 1. Magazin  
erhalten Sie zusätzlich die beiden vorherigen  
Ausgaben oder Ausgaben Ihrer Wahl – solange  
der Vorrat reicht.

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter  
[mail@kgsberlin.de](mailto:mail@kgsberlin.de) oder tel.: 030.6120 1600

Bestellformular unter:  
[www.kgsberlin.de/magazin-abonnieren.html](http://www.kgsberlin.de/magazin-abonnieren.html)  
(Bitte keine Bestellung über Postbrief. Bestellungen über e-Mail  
sind möglich an [abo@kgsberlin.de](mailto:abo@kgsberlin.de))



## FILM: DER FROSCH UND DAS WASSER

Für Abenteuer ist in Stefan Buschs Alltag in einer betreuten Wohngemeinschaft kein Platz. Doch während eines Gruppenausflugs nimmt sein Leben eine schicksalhafte Wendung: Ohne zu zögern schließt sich der junge Mann, den alle nur Buschi nennen, einer japanischen Reisegruppe an. Auf diesem ungewöhnlichen Roadtrip beginnt die behutsame Freundschaft zwischen Buschi und Hideo Kitamura. Buschi, der sich sein ganzes Leben lang geweigert hat, über Sprache mit seinen Mitmenschen zu kommunizieren, blüht in dieser fremden Umgebung auf. Mit diesem Film gelingt Regisseur Thomas Stuber ein Roadmovie über zwei einsame Außenseiter, die durch ihre unerwartete Freundschaft neuen Halt im Leben finden. Mit feinem Humor und magischer Poesie feiert der Film die kleinen Momente des Alltags, erzählt zugleich von der großen Sehnsucht nach der Ferne, vom Ankommen und sich zu Hause fühlen. Ein Werk voller Zärtlichkeit und Leichtigkeit, das mit seinen Figuren mitten ins Herz trifft.



Film: Der Frosch und das Wasser (Deutsch./Japan/China 2025). Regie: Thomas Stuber. Besetzung: Aladdin Detlefsen, Kanji Tsuda, Bettina Stucky, Meltem Kaptan, Yuki Iwamoto, Cornelius Schwalm. Kinostart: 30.04.2026. Bild: © Felix Abraham / Pandora Film

## FILM: ROSE

In den Wirren des 30-jährigen Krieges erscheint ein mysteriöser Soldat in einem abgeschiedenen protestantischen Dorf. Schweigsam, schmal, das Gesicht durch eine Narbe entstellt. Der Fremde behauptet, Erbe eines seit langem verlassenen Gutshofs zu sein, und kann ein Dokument vorlegen, das seinen Anspruch bestätigt. Zum großen Missfallen der Dorfgemeinde. Allerdings setzt der Fremde alles daran, hier sein Glück zu finden. Sein Streben nach Anerkennung und Akzeptanz werden aber durch sein Geheimnis erschwert: Unter falscher Identität, unter falschem Namen und unter Vortäuschung eines falschen Geschlechts hat der Soldat seinen Weg in das Dorf genommen. Doch um seine Ziele zu erreichen, wird er auch nicht vor der



Unmöglichkeit einer arrangierten Ehe mit der Tochter eines Großbauern zurückschrecken. Denn wer so weit gekommen ist, hält bald alles für möglich. „ROSE – die wahrhaftige Beschreibung einer Land- und Leutebetrügerin, die, obwohl als eine Weibs-Person geboren dem zum Trotz unter falschem Nam als Manns-Bild sich betragen, und viel üble Schandtat hat getrieben.“

Filmdrama: Rose (Österreich, Deutschland 2026). Regie: Markus Schleiner. Besetzung: Sandra Hüller, Caro Braun, Marisa Growaldt, Godehard Giese, Robert Gwisdek, Maria Dragus. Kinostart: 30.04.2026. Bild: © Schubert, Row Pictures und Walker + Worm Film, Foto: Gerald Kerkletz



## EVENT: TÖPFERFEST IN SCHMERWITZ

Der Verein Scarabäus Hoher Fläming mit dem Team der Königsblau-Keramik lädt am ersten Maiwochenende herzlich zu seinem Töpferfest auf dem Gutshof Schmerwitz mit einem bunten Rahmenprogramm ein. Es erwarten Sie der Verkauf von Einzelstücken und Sonderangeboten oder die Verkaufsausstellung „Bunt ist Trumpf“. Alle Kreativen können sich selbst am Bemalen von Keramik ausprobieren. Außerdem gibt es eine Tombola, und für das leibliche Wohl sollen Spezialitäten aus der Gutsküche sorgen. Der Verein betreibt eine stationäre Einrichtung für Menschen, die sich aufgrund von besonderen sozialen Schwierigkeiten oder Lebenskrisen im Zusammenhang mit ihrer Alkohol-, Drogen- oder Medikamentensucht in einer akuten sozialen Notlage befinden. Das Ziel des Vereins ist es, hilfesuchenden Menschen zu einem selbstbestimmten und abstinente Leben ohne Suchtmittel und Kriminalität zu verhelfen und ihnen eine Rückkehr in die Gesellschaft und in das Arbeitsleben zu ermöglichen. Die Mitarbeit in der Töpferei leistet dabei für die Hilfesuchenden einen wesentlichen Anteil. Neben der Töpferei befindet sich auf



SEELENHEILUNG EVA ULLRICH STELLT VOR:

## JACQUI MCGLEISH MEDIUM, MENTOR, SPIRITUELLE LEHRERIN

Seit über 30 Jahren entzündet Jacqui McGleish Herzen und Gedanken mit ihrer warmen Präsenz, ihrer sachlichen Ehrlichkeit und außergewöhnlichen Medialität.

Sie kombiniert tiefes Mitgefühl mit messerscharfer Klarheit – immer geerdet, immer real. Jacqui ist bekannt für eine bemerkenswerte Genauigkeit bei den Sitzungen und Demonstrationen. Sie ist zertifiziertes Medium und Offiziant der Spiritualists National Union (SNU). Sie hat bemerkenswerte Abschlüsse (CSNU) in den Bereichen Sprechen, Demonstrieren, Lesen und Lehren.

Seit über zwei Jahrzehnten teilt Jacqui leidenschaftlich ihr Wissen über Spiritualismus, leitet Workshops und betreut zahlreiche Studenten in ihrer Tätigkeit als Lehrer im internationalen Bildungsprogramm der SNU.

Jacqui leitet regelmäßig Kurse und Workshops bei angesehenen Institutionen wie der Glasgow Association of Spiritualists, das Edinburgh College of Parapsychology und das Arthur Conan Doyle Centre in Edinburgh. Durch ihre vielseitige Arbeit hilft Jacqui Personen auf dem ganzen Erdball, die ihren Rat und ihre Hilfe suchen, so Menschen aus Australien, Amerika, Kanada, der Schweiz, Deutschland, Südkorea, Südafrika, Türkei.

Jacquis Stil ist erfrischend direkt, geerdet und großzügig. Sie legt Wert auf Authentizität und glaubt daran, dass jeder Mensch in seiner spirituellen Arbeit seine eigene Stimme und sein eigenes Licht behält. Jacqui betont, dass „die Antworten von innen kommen“. Sie ermutigt die Menschen, ihrer inneren Stimme und ihrer Einzigartigkeit zu vertrauen und sich mutig auf ihren spirituellen Weg zu machen. Obwohl Jacqui für ihren direkten Kommunikationsstil bekannt ist, ist sie gleichermaßen mitfühlend und fürsorglich. Ihre Mission ist, anderen Hoffnung und Unterstützung zu geben und sie zu befähigen, ihr Potenzial zu entdecken und das Unsichtbare anzunehmen.

**Medialer Abend:** 05.06. um 19 Uhr,  
**Workshop:** 06.06. und 07.06. von 10 bis 17 Uhr,  
**Einzelsitzungen:** 05.06., 08. bis 10.06.  
*Alle Veranstaltungen werden übersetzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.*

**Information und Buchung:**  
Tel.: 0172-1660437  
www.seelenheilung-ullrich.de  
Medium Eva Ullrich, Tamseler Str. 13, 13053 Berlin

dem Gutshof in Schmerwitz auch ein Bio-Hofladen, in dem sowohl regionale, als auch überregionale Produkte zum Teil eigener biologischer Herstellung angeboten werden. Der Verein freut sich auf viele interessierte Besucher.

Töpferfest am 2. und 3. Mai 2026, 11-18 Uhr, auf dem Gutshof Schmerwitz, OT Schmerwitz 37, 14827 Wiesenburg/Mark. Weitere Informationen finden Sie unter [www.scarabaeus-schmerwitz.de/koenigsblau-keramik](http://www.scarabaeus-schmerwitz.de/koenigsblau-keramik). Ein informatives Video befindet sich unter [www.youtube.com/watch?v=XsU\\_xTU6IN8](https://www.youtube.com/watch?v=XsU_xTU6IN8). Bild: © Scarabäus Hoher Fläming e.V.

### FILM: NACHBEBEN

Auf der überlasteten Schlaganfallstation eines Krankenhauses beginnt der Tag für die erfahrene Neurologin Alexandra wie so viele zuvor: zu wenig Personal, zu viele Entscheidungen, ein ständiger Kampf gegen die Uhr. Alexandra arbeitet schnell, präzise, routiniert – eine Ärztin, die gelernt hat, im Ausnahmezustand zu funktionieren. Als der 18-jährige Oliver mit seiner Mutter Camilla die Station betritt, wirkt sein Zustand zunächst unspektakulär. Alexandra stuft seine Symptome als harmlos ein, eine



Kollegin äußert leise Zweifel – doch in der Hektik der Station verhallen Warnungen leicht. Oliver wird nach Hause geschickt, doch nur kurze Zeit später bricht er in der Station zusammen. Was darauf folgt, ist ein präzise beobachteter, psychologischer Thriller: Eltern suchen Antworten, Kollegen rücken ab, Hierarchien beginnen zu wanken. Und mittendrin Alexandra – konfrontiert mit der Möglichkeit eines folgenschweren Irrtums und den emotionalen Nachwirkungen eines Moments, der ihr Selbstverständnis erschüttert. Der Film gibt einen intensiven und tief menschlichen Blick auf die Verantwortung, die Menschen in medizinischen Berufen auf sich laden müssen. Im Film wird das kaum beachtete „Second-Victim-Syndrom“ beschrieben: Ein seelischer Preis, den medizinisches Personal zahlt, wenn bei Behandlungen Fehler passieren. In konzentrierten Bildern und leisen Zwischentönen zeigt der Film ein System, das seine Menschen permanent an die Grenze ihrer Belastbarkeit führt.

Filmdrama: Nachbeben (Dänemark 2025). Regie: Zinnini Elkington. Besetzung: Trine Dyrholm, Özlem Saglanmak, Mathilde Arcel, Olaf Johannessen. Kinostart: 07.05.2026. Bild: © 2026 Lighthouse



## FILM: PALÄSTINA 36

Palästina 1936: Immer mehr Dörfer erheben sich gegen die britische Kolonialmacht, die ihren Einfluss mit Gewalt durchsetzt. Gleichzeitig drängen europäische Juden, die vor dem Nationalsozialismus geflohen sind, in die Region. Zwischen seinem ländlichen Heimatdorf und dem zunehmend angespannten Jerusalem pendelt der unparteiische Yusuf. Nach einem folgenschweren Ereignis schlägt sich der junge Mann auf die Seite des Widerstands. Er schließt sich Verbündeten wie dem Hafearbeiter Khalid an, der angesichts der eskalierenden Situation keinen anderen Ausweg mehr sieht, als zur Waffe zu greifen. Während sich persönliche Schicksale und politische Umbrüche unaufhaltsam verweben, spitzt sich die Lage dramatisch zu – ein entscheidender Moment, welcher den Ursprung des Konflikts der gesamten Region markiert.

Filmdrama: Palästina 36 (Palästina, Vereinigtes Königreich, Frankreich, Dänemark, Katar, Saudi-Arabien, Jordanien 2025). Regie: Annemarie Jacir. Besetzung: Hiam Abbass, Karim Daoud Anaya, Robert Aramayo, Saleh Bakri, Billy Howle, Liam Cunningham, Jeremy Irons, Wardi Elabouni. Kinostart: 14.05.2026. Bild: © Philistine Films

## GESPRÄCH: DEUTSCHLAND NEUTRAL



Deutschlands Verwicklung in unzählige Kriege, die hauptsächlich den geopolitischen Interessen der USA dienen, hat uns in eine Spirale der Gewalt geführt. Dies zu beenden liegt in unserem Interesse, im Interesse unserer Kinder. Ein neutrales Deutschland könnte hierfür einen wichtigen Impuls geben, sagen die Autorinnen und Autoren des Buches „Deutschland neutral. Mit Sicherheit für Frieden“ und möchten eine notwendige Debatte anstoßen. Arnulf Rating und Ulrike Guérot stellen das Buch im Pfefferberg Theater vor.

Literatur LIVE | Arnulf Rating und Ulrike Guérot: Deutschland neutral! Mit Sicherheit für Frieden: Di, 19.05.2026, 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr) im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin. Eintritt: 23 Euro. Genauere Infos zu den Eintrittspreisen und Tickets unter: [www.pfefferberg-theater.de](http://www.pfefferberg-theater.de), Weitere Infos unter [www.literatur-live-berlin.de](http://www.literatur-live-berlin.de). Bild: © Literatur LIVE

## GESPRÄCH: DAS SELBST (ONLINE)

Einer der großen Begriffe der westlichen Philosophie und des Buddhismus ist der des Selbst. Was ist dieses Selbst – und ist es etwas Fixes? Wie gelangen wir dahin, es auszuleben und es zu verwirklichen? Welchen Wert messen wir dem Selbst bei? Ausgehend von unterschiedlichen Konzepten des Selbst wollen wir versuchen uns diesem Begriff zu nähern und uns über die Konsequenzen der unterschiedlichen Sichtweisen auf das Selbst austauschen.



Dr. Maurice Schuhmann ist promovierter Politikwissenschaftler und Philosoph. Er beleuchtet das jeweilige Thema aus einer, an der westlichen Ideengeschichte geschulten Sichtweise. 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, u. a. im Strafvollzug.

Online-Event: „Das Selbst – Begegnung von westlicher Philosophie und buddhistischer Weisheit“ Gesprächsabend des buddhistischen Mönchs Tenzin Peljor mit dem Philosophen Dr. Maurice Schuhmann. Do, 21.05.2026, 19 bis 20:30 Uhr. Kosten 6 Euro. Dieser Kurs (Nr. S2112-374d) findet online statt. Bitte registrieren Sie sich vorab als Teilnehmer:in unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud). Den Zugangscode zum Online-Kurs finden Sie nach Ihrer Buchung auf der Anmeldebestätigung. Information und Anmeldung über Herrn Michael S. Rauscher, Tel.: 030-90299-5084, [michael.rauscher@ba-sz.berlin.de](mailto:michael.rauscher@ba-sz.berlin.de). Webseite von Tenzin Peljor: <https://tenzinpeljor.de>, Webseite von Dr. Maurice Schuhmann: [www.maurice-schuhmann.de](http://www.maurice-schuhmann.de). Bild: © Saskia Massink\_AdobeStock

## FILM: VIVALDI UND ICH

Im Venedig des 18. Jahrhunderts wächst die talentierte Violinistin Cecilia (Tecla Insolita) im Ospedale della Pietà auf - einem Heim für verwaiste Mädchen, das die dort lebenden Kinder in das Studium der Musik einführt und dessen Orchester weltweit angesehen ist. Bei ihren Auftritten für wohlhabende Gönner bleibt Cecilia stets hinter einer Maske verborgen: Sie soll nicht als eigenständige Person gesehen werden. Doch mit der Ankunft eines neuen Lehrers bekommt sie erstmals die Chance, der Enge ihres bisherigen Lebens und der Aussicht einer arrangierten Ehe zu entkommen. Antonio Vivaldi (Michele Riondino), der neue Leiter des Orchesters, ermutigt sie, ihren eigenen Weg zu gehen. Vorbei an den strengen gesellschaftlichen Regeln und mit der befreienden Kraft der Musik kämpft Cecilia um ihr Schicksal und ein Leben jenseits vorgezeichneter Rollen. Der Film erzählt eine eindrucksvolle Geschichte weiblicher Selbstbestimmung, eingebettet in die atmosphärische Kulisse des barocken Venedigs und getragen von der kraftvollen Musik Antonio Vivaldis – dem Schöpfer der Vier Jahreszeiten.



Film: Vivaldi und Ich (Italien, Frankreich 2025). Vivaldi und Ich. Regie: Damiano Michieletto. Besetzung: Tecla Insolita, Michele Riondino. Kinostart: 21.05.2026. Bild: @ Elio di Pace, X VERLEIH

## FILM: DIE KLEINE AMÉLIE

Als die kleine Amélie geboren wird, befindet sie sich in einer Art vegetativen Zustand: Sie schwebt wie in einer Blase, kein Geschrei, keine körperlichen Reaktionen, nur neugierige grüne Augen, die alles aufsaugen. Für die in Japan lebende belgische Familie ist das aber kein Grund zur Sorge, sie sind optimistisch und vergöttern ihre kleine Tochter. Doch an ihrem zweiten Geburtstag bringt ein Erdbeben Amélies Blase zum Platzen und sie wird hineingeworfen in eine Welt, die ganz anders ist, als sie es sich vorgestellt hat. Erst ein Stück feinsten belgischer Schokolade schafft es, die Überreizung ihrer Sinne zu beruhigen und ihre kindliche Neugier auf das Leben zurückkehren zu lassen. Voller Lebensfreude entdeckt Amélie an der Seite



## GUT NISDORF AM OSTSEE-BODDEN: URLAUB UND RETREATS MIT MEE(H)RWERT ANKOMMEN UND AUSATMEN

Fünf Freunde mit Gemeinschaftserfahrung, u. a. ZEGG, Tamera, haben noch einmal ganz neu angefangen.

In einem 700 Jahre alten Rittergut führen sie ein Biohotel: ein Familienparadies im Hochsommer, eine Oase der Ruhe und Inspiration zu allen anderen Zeiten.

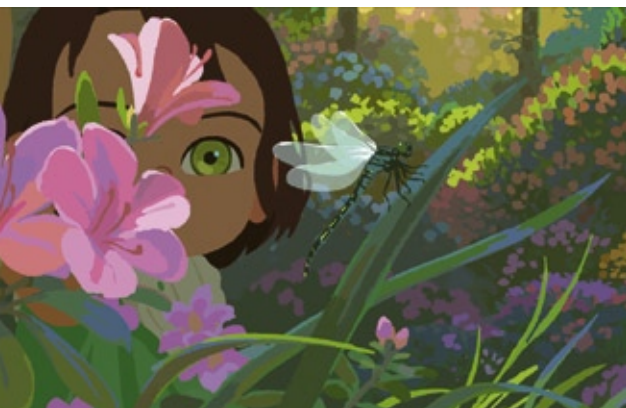
Hier kann man die Weite der Landschaft erkunden, Natur beobachten, im Garten ausruhen oder Ausflüge in die nahen Ostseebäder und Nationalparks auf Rügen und Darß oder in Altstädte von Stralsund oder Greifswald machen. Es gibt einen Spielplatz und Schwimmteich, einen Park und Permakulturgarten, geräumige Ferienapartments mit Vollholzausstattung, Bio-Buffer vom Feinsten, eine Sauna-Landschaft de Luxe und auf Wunsch auch Extras: Massagen, Paar-Coaching, Aufstellungsarbeit.

Das Meer ist toll. Unser Mee(h)rwert aber ist die Gemeinschaft. Achim Ecker, Ina Meyer-Stoll, Christa Leila Dregger, Georg Barthels und Detlef Arndt lernten in ZEGG, Tamera und anderen Gemeinschaften Friedensarbeit im Inneren, Konfliktlösung und soziale und ökologische Nachhaltigkeit – und führen diese Arbeit weiter: durch Gastfreundschaft, Begegnungs- und Dialogräume, bei Retreats und Mikro-Retreats sowie Seminaren: „Wir fördern Begegnung in jeder Form. Es ist ein Abenteuer, das, wofür wir ein ganzes Leben lang brennen, mit allen zu teilen, die zu uns finden.“

Wer hier Urlaub macht, bemerkt vielleicht einfach nur die liebevolle Atmosphäre. Wer Inspiration für die eigene Weiterentwicklung sucht oder Gegenüber für Fragen nach Sinn und Zukunft, wird eine neue Tiefe für das eigene Leben entdecken.

Als Gemeinschaft sind wir offen für neue Mitglieder – am liebsten Menschen zwischen 30 und 45, gerne mit Kindern.

Mehr unter: [www.gut-nisdorf.de](http://www.gut-nisdorf.de) und [www.terranova-begegnungsraum.de](http://www.terranova-begegnungsraum.de)



von Nishio-san, der Haushälterin ihrer Familie, die Wunder der Natur und die emotionalen Facetten, die sich hinter dem scheinbar idyllischen Familienleben verbergen.

Animationsfilm: Die kleine Amélie oder Der Charakter des Regens (Frankreich 2025). Regie: Maily Vallade und Liane-Cho Han. Kinostart: 11.06.2026. Bild: © 2025\_MaybeMovies\_IkkiFilms\_2-Minutes\_France3Cinema\_PuffinPictures\_22DMusic



## GESPRÄCH: RAUSCH & EKSTASE (ONLINE)

Die häufig in unserer Sprache synonym benutzten Begriffe „Rausch“ und „Ekstase“ bezeichnen unterschiedliche Zustände des Menschen. Wie ein roter Faden durchzieht die Auseinandersetzung mit jenen Zuständen die Philosophiegeschichte. Im westlichen Diskurs mit Denkern wie Marquis de Sade, Friedrich Nietzsche oder Georges Bataille markante Vertreter des Rauschhaften, während die unterschiedlichen Schulen des Buddhismus den Rausch als einen von außen durch berauschende Mittel hergestellten Zustand ablehnen. Dem gegenüber steht der positiv konnotierte Begriff der Ekstase, der eine Umschreibung eines inneren Zustandes des Menschen darstellt - und von außen betrachtet, dem des Rausches ähnelt. Gemeinsam wollen wir uns diesen beiden Konzepten 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, u. a. im Strafvollzug.

Online-Event: „Rausch und Ekstase – Begegnung von westlicher Philosophie und buddhistischer Weisheit“. Gesprächsabend des buddhistischen Mönchs Tenzin Peljor mit dem Philosophen Dr. Maurice Schuhmann. Do, 18.06.2026, 19 bis 20:30 Uhr. Kosten 6 Euro. Dieser Kurs (Nr. SZ112-376d) findet online statt. Bitte registrieren Sie sich vorab als Teilnehmer:in unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud). Den Zugangscode zum Online-Kurs finden Sie nach Ihrer Buchung auf der Anmeldebestätigung. Information und Anmeldung über Herrn Michael S. Rauscher, Tel.: 030-90299-5084, [michael.rauscher@ba-sz.berlin.de](mailto:michael.rauscher@ba-sz.berlin.de). Webseite von Tenzin Peljor: <https://tenzinpeljor.de>, Webseite von Dr. Maurice Schuhmann: [www.maurice-schuhmann.de](http://www.maurice-schuhmann.de). Bild: © Saskia Massink\_AdobeStock

## TAMERA & ZEGG FESTIVAL

Zwei visionäre Lebensgemeinschaften – Tamera (Portugal) und ZEGG (Deutschland) – kommen 4 Tage zusammen, um Elemente einer neuen, friedlichen Kultur zu erforschen. Ein wesentlicher Bestandteil des Festivals ist es, das Wissen zu sammeln und zu teilen, das aus der gelebten Erfahrung gemeinschaftlichen Lebens entstanden ist. Gemeinsam wird ein Feld geöffnet mit liebevoller Präsenz, tiefer Begegnungen und kollektiver Weisheit, in dem Handeln in Verbundenheit wurzelt und Gemeinschaft zu einer lebendigen Antwort wird.

Tamera & ZEGG Festival: „Von der Krise zur Verbundenheit“. 4 Tage vom 18.06.2026 bis 21.06.2026, ZEGG Bildungszentrum gGmbH, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig. Seminarleiter/innen aus dem ZEGG: Gerrit Jacobi, Vera Kleinhammes, Elias Schmidt, sowie aus Tamera: Jessica Bomball, Benjamin Mendelsohn, und Hannah Stietenroth, lebend in verschiedenen Lebensgemeinschaften. Genauere Infos zu den einzelnen Veranstaltungen, Preise und Anmeldung unter [www.zegg.de](http://www.zegg.de). Bild: © NDABCREATIVITY\_AdobeStock



## HEILERIN NINA DUL

VOM 21. BIS 27. JUNI IN BERLIN

NEU

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

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

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

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

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

Es braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können. Gewinnen Sie selbst einen Eindruck beim Erlebnisabend.



### Erlebnisabend

So. 21.06.2026, 18 Uhr, 17 Euro

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

### Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo.–Fr. 22.06. – 26.06., jew. 19 Uhr, je 62 Euro

### Doppelseminar

Aura-Aufbauseminar und  
Magenta-Grundlagen-Seminar mit Einweihung  
Sa. 27.06., 10:30 – ca. 20 Uhr, 242 Euro

### Aurafotos

werden mit Deutung täglich gemacht.

### Rabatt

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

### Ort der Veranstaltungen

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


### Infos / Anmeldung

auf der Webseite [www.ninadul.de](http://www.ninadul.de)  
oder telefonisch 0172 – 732 28 89

Buchempfehlung



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



Wolf Sugata Schneider

# WAHRNEHMUNG HERZ ÜBER KOPF

Womit nehmen wir wahr? Mit unseren Sinnesorganen. Doch wohin wenden wir unsere Augen und Ohren? Und was von dem Vielen, das wir sehen und hören, erreicht unser Herz? Was ist mit „Herz“ überhaupt gemeint? Ist es der Filter, der das Akzeptable und Willkommene unter dem Vielen auswählt? Wenn ja, was sind dann die Kriterien, mit denen dieses Herz filtert und unsere Welt- und Selbstwahrnehmung einschränkt?

In spirituellen Kreisen ist das Wahrnehmen über den Kopf gegenüber dem Wahrnehmen mit dem Herzen in Verruf geraten. Gern wird dazu aus dem kleinen Prinzen von St. Exupéry zitiert: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Müsste dann nicht ein Blinder besser wahrnehmen können? Jedenfalls herzlicher.

Ein weiterer populärer Glaubenssatz ist: „Der Kopf ist ein schlechter Herr, aber ein guter Diener“. Will sagen: Setze mit deinem Herzen die Ziele, in der Durchführung, aber vertraue deinem Kopf.

## GESUCHT: DIE SYNTHESE

Diese populären Slogans lassen sich leicht aufgrund ihrer inneren Widersprüche auseinandernehmen, um sie dann abzulehnen. Es lehnt jedoch auch mein Herz sie ab, nicht nur mein Verstand. Wenn Herz und Kopf sie ablehnt, heißt das: weg damit? Nein, denn dann würde etwas fehlen. Wir dürfen beim „entweder Kopf oder Herz“ nicht stehenbleiben. Wir müssen weitergehen. Der Aufklärung des 18. Jahrhunderts folgte die Romantik. War das ein Fortschritt? Die Romantik des frühen 19. Jahrhunderts rebellierte gegen die Dominanz

des Verstandes im Jahrhundert der Aufklärung, sie war aber noch keine Synthese. Sie bereitete der Restauration der alten Herrschaftssysteme den Weg. Auch heute noch brauchen wir eine Synthese von Aufklärung und Romantik, von Kopf und Herz.

## KRIEG UND FRIEDEN

Zum Beispiel Heike Pourians Buch „Wenn wir wieder wahrnehmen“ leistet eine solche Synthese, ebenso wie viele andere. Es muss aber die ganze Gesellschaft diese Synthese vollbringen, nicht nur Einzelne und einzelne Subkulturen. Sonst wird diese Gesellschaft weiter Kriege führen – an vorderster „Front“ ihr militärisch-industrieller Komplex, so wie bisher – gegen uns selbst, gegeneinander und gegen die Natur. Ohne Liebe kein Frieden, und ohne Selbstliebe ist Liebe nur geheuchelt oder verdreht. Sich selbst zu lieben und dann dieses Selbst auszudehnen auf alles, das wäre der Weg zum Frieden.

## DIE MASSES UND IHRE AUSSENSEITER

Für diesen Weg braucht es Rebellen. Es braucht Menschen, die ihrer eigenen Intuition vertrauen und so ihr individuelles Denken, Fühlen und Handeln auch gegen eine erdrückende Massenkultur aufrecht halten. Frei-geister wie Jesus und Buddha waren beide Außenseiter ihrer damaligen Kultur. Nach ihrem Tod wurden sie zu Markennamen für neue Gesellschaftsordnungen und Machtstrukturen, die wiederum gegen sie opponierende Rebellen ausgrenzten. Besonders hart gingen die abrahamitischen Kulturen Christentum und Islam mit ihren Außenseitern um.

## INDIVIDUATION

C.G. Jung nannte die Selbstwerdung des Individuums „Individuation“. Wie jedes Erwachsenwerden braucht diese den Mut zur Nestflucht und eine gute Portion Eigensinn. Sie braucht eine Umkehr gegenüber dem Bisherigen, die sich meist als Rebellion äußert. Es sind jedoch auch Massenkulturen nicht immer schlecht. Was den Zugang zu Information anbelangt, ist unsere heutige Weltkultur die beste, die es je gab. Andererseits ist sie vielleicht auch die anfälligste für Gehirnwäsche und Manipulation, weil wir das Zuviel an Information nur durch Rückzug in anheimelnde „Bubbles“ bewältigen können.

## PAX GLOBALIS

Damit Massenkulturen mehr Gutes als Schlechtes schaffen, müssen in ihnen ausreichend viele eigenständige Rebellen mit Zivilcourage wirken, die ihrem Gewissen folgen und nicht dem, was sich gehört. Erst eine von individuierten Rebellen getragene Demokratie kann ein Wertesystem erschaffen, indem ein allen zu Gute kommender Konsens regiert und nicht mehr, so wie heute, das Faustrecht und das des militärisch Stärkeren. Eine in Parzellen zerstückelte Weltkultur, wie einige Anarchisten sie sich erträumen, ist unrealistisch, und sie wäre auch keine friedliche. Hin zu einer fairen *Global governance*, die so wie die *Pax romana* der Antike eine *Pax globalis* aufrechterhalten kann, ist der Weg anscheinend noch weit.

## AUS DEM BAUCH RAUS

Damit die populäre Devise „Herz über Kopf“ nicht zu einem „Hals über Kopf“ wird, braucht es Weisheit. Leidenschaft kann in die Irre führen, Bauchgefühl kann selbstgefällig sein, Spontanität kann in gefährlichen Leichtsinnsausarten, doch ein bisschen von alledem brauchen wir. Eine gute Fusion davon, und die ist mit Intellekt allein nicht zu schaffen. Erst alles Nötige erlernen, dann das Erlernte wieder vergessen und dann so handeln wie ein Anfänger, das erscheint mir als ein gutes Fazit. Wenn das mit „Bauchgefühl“ gemeint ist, dann ja, bitte das! Aus der Mitte heraus handeln, aus dem Hara oder Dantien, der eigenen körperlichen Mitte.

## ICH BIN DAS GANZE

Bin ich nur ein winziges Partikel im großen Ganzen, ein Staubkorn unter dem Himmel? Materiell gesehen bin ich das. Da ich aber der oder die sich und die Welt Wahrnehmende bin, bin ich als Subjekt gegenüber dem Objektiven die andere Hälfte vom Ganzen. Als unendlich kleines, nicht objektivierbares Subjekt bin ich als Null sogar das Ganze, denn in mir entsteht und vergeht das Ganze. Ohne Subjekt kein Objekt. Ohne mich keine Welt.

## DAS ANDERE, AUCH DAS BIN ICH

Diese Einsicht erlaubt mir Alleinsein, Privatheit und Muße, ohne dabei meine Verbundenheit zu leugnen. Sie verlangt von mir Eigenverantwortung und Respekt

vor allem Fremden, das ja nur scheinbar fremd ist, denn das andere, auch das bin ich. Sie korreliert mit Respekt vor biologischer, kultureller und sozialer Diversität. Sie kennt die positiven gesundheitlichen Folgen auch von Emodiversität: Wer alle Emotionen, auch die negativen wie Angst, Wut und Trauer, ausdrücken kann, lebt gesünder. Sie lässt Konflikte nicht eskalieren, gibt Traumata nicht an die nachfolgenden Generationen weiter und heilt zuerst sich selbst.

## VOM KÖRPER ZUR SEELE

Heilung kann physisch, psychisch, psychosomatisch, ganzheitlich und spirituell sein. Zur kognitiven, sozialen und ethischen Intelligenz fügt sich dabei die spirituelle Intelligenz. Auf dem Weg der Bewusstwerdung, Ganzwerdung ist Körperbewusstsein ein guter Anfang. Wenn es sich auf den Atem richtet, impliziert es fast automatisch auch das Seelische, Geistige, Spirituelle.

## DAMALS, DANN & DORT

Den Fans der populären „Hier&Jetzt“-Philosophie möchte ich in diesem Kontext auch noch sagen, dass das „Hier&Jetzt“ nicht alles ist. Auch das „Damals, Dann & Dort“ verlangt Beachtung, und damit meine ich das Irdische, Relative gegenüber dem Heiligen, Ewigen. Joanna Macy\* nennt es Tiefenzeit. Alle Vergangenheit ist dabei in der Gegenwart enthalten und darin auch alle entstehende Zukunft. Und auch der Raum, alles Dort und Woanders, ist in diesem Hier enthalten, denn als Subjekt bin ich die Mitte, und mit dieser bewegt sich die Peripherie, mein Horizont.

## BESTECHLICHE WISSENSCHAFT

Als naturwissenschaftlich Gebildeter fühle ich mich dennoch der Objektivität verpflichtet, der Erforschung des Faktischen, Tatsächlichen, nachweisbar Wahren. Diesem aber steht das Subjektive gleichgewichtig gegenüber: das Ich, das klein oder groß sein kann, engherzig oder mitfühlend. Ich bin das Subjekt, der Beobachter als Schöpfer der von mir wahrgenommenen Welt. Auch Wissenschaftler sind Subjekte. Viel zu viele von ihnen sind leider käuflich, sonst würde die Friedensforschung gegenüber der Kriegsforschung überwiegen. Aktuell gehen mehr als hundertmal so viel Ressourcen in die militärische Forschung wie in die Friedensforschung. Die Folge davon sehen und hören wir täglich in den Nachrichten.



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



Clara Welten

# DENKEN UND FÜHLEN

WENN KOPF UND HERZ ZU DEINER WAHRHEIT WERDEN

Ich komme gar nicht aus meinem Kopf heraus. Oder: Ich denke viel zu viel. Oder: Immer „zerdenke“ ich alles.

Kennst du solche Zeiten in deinem Leben, so ein Gefühl, dass der „Kopf dein Herz“ übernimmt bis du dein Herz vielleicht gar nicht (mehr) hören kannst? Ist es vielleicht ein Dauerzustand, dass du dich von deinem ewigen „Denken-müssen“ gequält fühlst? Ist der Kopf schon am Start, bevor dein Herz überhaupt spricht? Und wie nimmst du dein Herz überhaupt wahr?

Solche und andere eigene kritische Stimmen in Bezug auf sich selbst höre ich oft in meiner Praxis. Und auch ich war jahrzehntelang davon betroffen, dass es zwischen meinem Hirn, dem Denken und meinem Herzen, dem Fühlen eine Trennung gab. Jahrzehntlang habe ich nicht gewagt, auf mein Herz zu hören, weil ich dachte, es sei unzuverlässig: Wer hört schon auf sein Herz? Die Stimmen des Kopfes, die Struktur, die Ordnung und Kontrolle, das Denken und Analysieren schienen mir weit mehr plausibel und auch glaubwürdig: Wissen schafft Erkenntnis. Das Herz schien mir eine Ansammlung unterschiedlichster vielfältiger Emotionen zu sein – und insbesondere die der Angst, der Verwirrung und des Zweifels, des Misstrauens. Weshalb sollte ich wohl darauf hören? Ich wollte diese Stimmen ja gerade nicht wahrnehmen, insbesondere nicht fühlen. Die Stimmen des Herzens, die mich quälten, wollte ich so weit wie möglich wegdrücken, auf dass mein Geist mir klar erscheine: objektiv anstatt subjektiv. So leiden viele Menschen unter einem „viel

zu starken Kopf“ – sie meinen, die Stimme des Herzens nicht hören zu können oder zu wollen. Oftmals geht es sogar soweit, dass der Zugang zur warmen Herzqualität ganz verbaut ist.

Ein Klient fragte mich neulich: „Vor meinem Herzen liegt ein Schloss. Es ist aus Eisen, so wie die Ketten, die mein Herz umschlingen. Den Schlüssel zum Schloss habe ich verloren. Helfen Sie mir, ihn wieder zu finden?“ Das tat ich. Er lag verschüttet an einer Böschung im Schlamm an einem dunklen Tag der Innenwelten.

Die Stärke des Kopfes, genannt die Übermacht der kognitiven Ebene, ist in unseren Breitengraden im Abendland überhaupt kein Wunder. „Ich denke, also bin ich“ postulierte René Descartes (Französischer Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler) im 17. Jahrhundert und läutete so die Epoche der Aufklärung ein. Nicht zu vergessen, dass diese in der Geschichte absoluten Sinn machte und heute noch macht: Schon im 17. Jahrhundert sollte die Betonung auf den Menschen als vernunftbegabtes Wesen die Macht von Vorurteilen, Gefühlen wie Angst und Hass, Dogmen und Unterwürfigkeit regulieren. Im gesellschaftlichen historischen Kontext ist die Zeit der Aufklärung, der Rationalität, der Psychoanalyse, des Denkens in Philosophie und Psychologie ein absoluter Meilenstein. Heutzutage ist in Europa ein Bemühen nach der Kenntnis unseres Selbst, in dem Denken und Fühlen nach einer Balance suchen, die fruchtbar und lebbar ist, deutlich zu hören. Denn bloß,

weil ich fühle, ist es nicht gut. Und bloß, weil ich auf mein Herz höre, muss es nicht friedvoll zugehen. Im Herzen gibt es so manche Emotionen, auch die unerfüllten. Die Kunst ist es, das Herz als einen Mittelpunkt im Körper, dank des Herz-Chakras, wahrzunehmen und darin die Weite und Liebe, das Mitgefühl und die Wärme, die eher einen spirituellen Erfahrungshorizont haben, der in jedem Menschen wohnt, zu eröffnen: Spirit ist im Herzen am wohlsten fühlbar. „Schau mit dem Herzen!“ ist dann ein Garant für Mitmenschlichkeit.

Es ist wunderbar, wenn unser Kopf gut funktioniert. Es ist auch wunderbar, wenn unser Denken uns unterstützt, Pläne zu machen, unseren Fokus auszurichten und Strukturen zu ermöglichen. Und doch: Verstand ohne Herz ist kalt. Analysefähigkeit ohne Mitgefühl kann in der Außenwelt zu Faschismus führen und im Innenleben zu einem dunklen Ort der Stille, dem am liebsten ausgewichen werden möchte: Verhindern anstatt Zulassen und Annehmen stände dann an den Pforten des Eingangs.

### WIE BEKOMME ICH DENKEN UND FÜHLEN IN EINE VERBUNDENHEIT? WIE KANN ICH MICH AUF DIE SPRACHE MEINES HERZENS VERLASSEN?

Ich möchte mit der psychologischen Tatsache beginnen, die da heißt: Umso stärker die Notwendigkeit der Kontrolle und des Denkens, desto weniger vertraut der Mensch seinen Gefühlen. Weshalb? Wenn wir aufwachsen in unserer Stammfamilie, gleich ob leiblich oder nicht, können wir uns idealerweise in die Welt hinaus ausdehnen. Wir nehmen auf, wir beobachten, wir vergleichen, wir experimentieren, wir lernen – jedes Kind entwickelt sich mit dem Moment der Geburt auf diese Weise, nämlich mit dem selbstverständlichen Mut, sich selbst zu explorieren. Der Kopf spielt als Kontrolleur sehr wenig bis keine Rolle, und das Herz, die Emotionen füllen das Kind aus. In den 1970er Jahren zeigten tiefenpsychologische Beobachtungen von Babys, dass sie mit ihrem Nachbarkind Gegenstände oder Essen teilten, wenn dem anderen Kind etwas weggenommen wurde oder abhanden kam. Das Teilen, das Unterstützen, das füreinander Dasein wurden dank empirischer Forschung als ganz normale Fähigkeiten eines jeden Menschen sichtbar gemacht. Nicht, dass der Kopf nicht aktiv gewesen wäre – ganz im Gegenteil ist die „synaptische Verschaltung“ bei Kleinstkindern ungemein hoch. In der frühen Zeit unsers Daseins dürfte die Trennung von „Kopf und Herz“ jedoch keine Rolle spielen, gehen wir von einem lebensbejahenden (anstatt traumatisierenden) Umfeld aus.

Jetzt, im Erwachsenenalter merken wir vielleicht, wie sehr wir von den Emotionen der Sicherheit und Kontrolle abhängig sind und wie wenig wir auf die Sprache des Herzens vertrauen können. Mit der Zeit der spirituellen und psychologischen Erfahrungen, wie Meditationen und

Selbstexploration, möchtest du vielleicht mehr fühlen, dich mehr und mehr auf dein Herz verlassen können und die Schatten belichten, die es umweben wie ein Nebel die Wiese? Das ist der Weg: Sich dort wieder anzubinden, was in unser aller Leben einst selbstverständlich war. An der Stelle wieder zu wagen, was dir als unsicher gilt. Dein Herz zu öffnen, auch und gerade, wenn es schmerzt. Die „Reinigung“ der Herzqualität, die die meisten unter uns benötigen, geht meiner Annahme nach nur über den Mut, dich dir selbst zu widmen, in allen Facetten deiner Gefühlswelt.

Ich möchte auf Meditationen und spirituelle Arbeiten verweisen: Meditieren zu lernen, um „aus dem Kopf herauszukommen“ und Chakrenreinigung als regelmäßigen Ausgleich zu betreiben, ist ein Mittel, dass du dein Herz in seiner Qualität (wieder) wahrnehmen lernst. Das Herz-Chakra als Mittelpunkt zwischen dem Lufterelement, das nach oben geht und dem Erdelement, das nach unten strebt, leuchtet grün in deinem physischen Mittelraum und dank der Chakren- und anderen Meditationen kannst du ganz konkret erfahren, wie es dir tatsächlich geht. Folgende Fragen kannst du dir dabei stellen: Wie fühle ich mich wirklich? Welcher Bereich in meinem Körper ist blockiert? Wohin darf ich demnach meine Aufmerksamkeit lenken? Wie fühlt sich mein Herzraum an? Wie weit wage ich ihn zu öffnen, um zu empfangen?

Wenn Kopf und Herz zu deiner Wahrheit werden, wenn deine kognitive und emotionale Ebene miteinander gut im Austausch sind, kannst du vielleicht dein Herz als ein kosmisches wahrnehmen – als den Raum, in dem der „göttliche Funke“, in dem Licht, Weite und Liebe, in dem Wärme und Mitgefühl wohnen, so, dass du Frieden fühlst in deinem Inneren. Dann wird es zu deinem Bedürfnis, diese Friedfertigkeit einem jeden Menschen an einem jeden Tag zu schenken. Du selbst wirst zum Verteiler oder zur Verteilerin von Glück, weil du bist, wie du bist: Ein Geschenk – für dich und andere. Mensch.



**Clara Welten** ist Gründerin und Leiterin des deutsch-französischen „Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität“ in Berlin, München und Genf. Sie bietet Therapie als psychospirituelle Seelenbegleitung für Einzelne oder Paare an. Sowie Ausbildungen. Ihr aktuelles Buch: „Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen“ ist im März 2024 erschienen. Regelmäßige Chakren-

Meditationen und Meditationen zu den 5 Elementen zur Ausrichtung in deinem Alltag können Sie besuchen auf Clara Weltens YouTube Kanal, auf Insight Timer und auf Spotify. Weitere Infos unter [www.welten-institut.de](http://www.welten-institut.de)

Tagesworkshop: Meditation und Kraft der Mudra – eine Meditations-Praxis zur Ausrichtung deiner Energie. Sonntag, 31.05.2026, von 10 Uhr bis 15:30 Uhr im Aquariana-Zentrum in Berlin. Anmeldung unter [kontakt@welten-institut.de](mailto:kontakt@welten-institut.de)



Uwe Rapp

## DIE TABUISIERUNG DER PRIVATSPHÄRE

### DER SATZ IN DEN GLAUBEN – DIE ILLUSION

Das kurze Wörtchen „ich“, bei dessen Aussprache durch eine Verengung im Hals ein Luftstau, ein Druck entsteht, wird wiederholt gesprochen und gehört. Es wird von Eltern dem zunächst ich-losen Wesen solange beigebracht, bis plötzlich „ich“, gedanklich fixiert, den Ort bekommt, auf den es der Beibringende abgesehen hat. Der Sprung oder Satz in den Glauben, ein „Ich“ zu sein, ist geschehen. Möglicherweise kommt dies einer Entdeckung, ein Jemand zu sein, gleich. Hier wird nicht bemerkt, dass dieses „Ich“ nicht wahr und somit als Illusion eine unbewusste Lüge ist. Es ist der Moment der *Ab-Trennung* vom Ganzen als das *Ur-Teil* „Ich“ und gleichzeitig die scheinbare Entstehung einer vom „Ich“ getrennten „Welt“.

Die schöpferisch bedingt erste Einbildung ist geschehen als der Glaube „Ich hier“ gegenüber einer Welt außerhalb von mir. Das „Eine“ trennt sich scheinbar als etwas Individuelles von sich selbst, um sich im „Zweiten“, dem Gegenüber zu erkennen (Projektion – Umkehr). Dieses scheinbare Getrenntsein ist die Ur-Angst des Menschen. Es ist eine dauerhaft schmerzliche Körperidentität. Es ist die unbewusste Zustimmung, eine vom Ganzen getrennte, auf einen Körper reduzierte Person zu sein. Die Trennung „Ich, der Körper“ ist hier und jetzt von Angst um den Körper besetzt.

### ICH = ANGST = ENGE

Wo die Angst ist, ist Verdichtung und Verengung. Die unbewusst übernommene und nicht überprüfte Lüge „Ich“ ist nicht falsch, aber angstbesetzt und ist die Ursache von Schuld und Scham. Hier schäme und verstecke ich mich. Es tut weh zu glauben, ein abgespaltenes, vom Ganzen getrenntes Körper-Ich zu sein. Solange diese Scham nicht als deutlicher Hinweis für den Glauben an eine Lüge erkannt ist, brauche ich eine Privatsphäre, in die niemand Einblick haben soll, um die Scham nicht ständig zu spüren.

In Beziehung und dem Umgang mit anderen trage ich in erlernter Weise die jeweils passende Maske, hinter der ich diese Scham zu verbergen suche. Hier schäme ich mich für meine sexuelle Bedürftigkeit, auch für körperliche Gerüche und Ausscheidungen, das Aussehen, Ess- und Mediensucht, eine nie perfekt aufgeräumte Wohnung, und manchmal auch „fremdschämend“ für das Verhalten der Eltern, des Partners, der Kinder.

„Ich bin nicht richtig, mit mir stimmt etwas nicht, ich bin falsch oder wertlos“ ist die unbewusste oder spontane Interpretation gegen sich selbst, und das ist das, was ist natürlich am liebsten verheimlichten würde. Es ist eine unbewusste Selbstaggression, in der ich wie ein Automat gesteuert bin und nicht weiß, was ich tue.

## ABSICHERUNG, MODERNER DATENSCHUTZ UND DIE NEUE MASKE

Die Privatsphäre, in der ich meine Scham nach außen zu verbergen suche, muss geschützt und sicher sein. Es dürfen, wenn überhaupt, nur unverfängliche Informationen nach außen dringen, die nötig sind, um mein Leben abzusichern. Das Bekanntwerden meines Einkommens, eines besonderen Vermögens oder besonderer Kunstgegenstände, der Daten, Bilder und Vorgänge auf meinem Computer, des Umgangs mit meinen Kindern, dem Partner, oder auch sexuelle Vorlieben, Fremdgehen oder Krankheiten werden tabuisiert, um mich vor Einblicken und unangenehmen Nachfragen anderer zu schützen.

In dem zweifelhaften Versuch, eine digitale Schutzmauer zu errichten, führt das zu einem fast religiös betriebenen Datenschutz. Es ist der Versuch, die Mauern des Ich-Gefängnisses gegen eine Welt zu halten, die durch digitale Vernetzung immer transparenter wird. Parallel dazu erleben wir auf Social-Media-Plattformen einen scheinbaren Gegentrend: den digitalen Exhibitionismus. Doch ist dies kein Ende der Scham, sondern lediglich eine neue, optimierte Maske. Die Öffentlichmachung der Person wird dazu benutzt, ein „ideales Ich“ zu inszenieren, um die innere Angst vor Wertlosigkeit und die daran gekoppelte Scham durch Bestätigung (Likes) nicht zu spüren.

Doch der Versuch, die persönliche Scham zu verbergen, ist zum Scheitern verurteilt, denn nichts bleibt wirklich verborgen. Das Leben sorgt immer wieder für hartnäckig und ungeniert Fragende (auch in der Familie), die unbedingt wissen wollen, was hinter den Kulissen passiert. Und das sorgt für Einbrecher, Datenklau durch Hacker, öffentlich wie versteckt installierte Kameras und Mikrofone und sogar für „zufällige“ Zeugen von Ereignissen, welche Verursacher in Grunde geheim halten möchten.

## DIE SCHAMBESETZTE SEXUALITÄT

Durch den unbewussten Trieb hin zur Vereinigung mit einem anderen sexuellen Wesen bin ich auf der Suche nach einem Partner. Auf welches Geschlecht ich mich dabei beziehe, ist als Veranlagung bereits vorherbestimmt. In dieser Suche setzt sich die Scham, ein getrenntes körperliches Wesen zu sein, fort. Das endet auch nicht, wenn ich sie oder ihn gefunden habe. Und es könnte die Hoffnung sein, sich durch eine feste Partnerschaft nicht mehr schämen zu müssen, weil die Paarbindung für normal gehalten wird. Doch sie ist immer noch da und setzt sich als die ursprüngliche Scham in der Verheimlichung des intimen Körperkontakts dahingehend fort, dass Nacktsein und der

# Es ist nie zu spät, ein gutes Leben zu leben!



256 Seiten, Gebunden mit Schutzumschlag,  
ISBN 978-3-7787-9341-1, 23,- € [D]

Diane Button begleitet Sterbende und hört ihre letzten Gedanken. Aus diesen Abschiedsgesprächen entsteht ein Schatz an Einsichten über das, was wirklich zählt. Ihr Buch lädt ein, Prioritäten zu überdenken, Liebe zu leben und unsere Fähigkeiten zu entfalten – für ein Leben voller Glück und Erfüllung.

INTEGRAL

Geschlechtsakt nur im Verborgenen stattfindet oder im teilweise kokett-lustvollen Zurschaustellen versteckt aufgenommen und im Internet zu findenden Pornos, als dem vielleicht unbewussten Versuch, das Scham-besetzte durch Öffentlichmachung zu überwinden beziehungsweise als normal hinzustellen.

Der dem Trennungsgedanken „Ich“ zugrunde liegende Wunsch nach Verschmelzung mit einem anderen Körper ist und bleibt der verzweifelte Versuch, das Gefühl des Abgetrenntseins für eine verschwindend kurze Zeit zu überwinden. Da auf der körperlichen Ebene keine bleibende Erfüllung und schon gar nicht Verschmelzung möglich ist. Doch das Bedürfnis danach bleibt. Stets neu erwacht führt das in der scheinbar alternativlosen Fixierung auf den anderen Körper im unbewussten Menschen zu einem Verrücktsein nach Sex. Hier „schläft“ der Mensch mit anderen Schlafenden im Dunkel des Glaubens: „Ich bin allein, ich genüge nicht, es fehlt etwas“. Dazu gehören auch Kuschneln, Umarmungen mit dem Wunsch nach Nähe und Geborgenheit, tantrische Begegnungen, sowie Massagen, bei denen der Kontakt über die Berührung im Vordergrund steht.

Da der Mensch die Auflösung nicht kennt, wie sexuelle Energie in göttliche Energie transformiert werden kann, weil sie es bereits ist, ist zwischenmenschliche Sexualität in einem definierten Bereich gesellschaftlich anerkannt und legalisiert. Doch sexuelle Handlungen geschehen ständig, auch außerhalb davon, überall und in allen erdenklichen Variationen. Selbst in Institutionen, deren Mitglieder das Keuschheitsgelübde abgelegt haben, denn die unbewusste Triebhaftigkeit lässt sich nicht durch ein Bekenntnis absprechen oder transformieren.

## DER BEZUG ZUM RELIGIÖSEN

In der illusionär-gedanklichen Vorstellung gefangen, nur ein Teil des Ganzen zu sein, sucht ausnahmslos jeder Mensch, der sich mit „Ich, der Körper“ identifiziert, nach Vollständigkeit und Einheit und wünscht sich damit eigentlich, unsterblich zu sein. Weil klar ist, dass niemand dem Ende und Ablegen des körperlichen Vehikels entkommt, bieten manche Religionen die Reinkarnation – Wiederholung von Geburt und Tod, in Verbindung mit Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung mit der Möglichkeit des endgültigen Entkommens aus diesem Kreislauf – oder Wiederauferstehung mit ewigem Leben bei Gott an. Für die Ureinwohner Amerikas ist das Paradies scheinbar „die ewigen Jagdgründe“. Es gibt verschiedene Auffassungen, wie das Leben nach dem Tod gesehen wird.

Gläubige Hindus und Buddhisten, genauso wie gläubige Christen haben aufgrund dieses finalen Frieden verheißenden Versprechens auf Erden viel Stress, alles richtig zu machen. Dazu gehört auch das Ventil der Beichte. Doch diese dient meist nicht der Befreiung von der Ich-Illusion, sondern festigt durch das Aussprechen der „Sünde“ lediglich das Gefühl der persönlichen Schuld. Sie macht das „Ich“ noch realer und verantwortlicher, statt es als substanzlose Einbildung zu entlarven.

Für all jene, deren Glaube oder Befürchtung es ist, dass es nach dem Ableben schluss-aus-fertig-vorbei ist, muss die Panik vor dem endgültigen Ende eigentlich riesig sein. Das tabuisierte, aus dem öffentlichen Leben so weit wie möglich entfernte Gesicht des Todes ist der Versuch, dieser still nagenden Panik Herr zu werden. Ausklammern statt Aufklären, was der Tod wirklich ist. Es ist die Angst, dass das „Ich“ als eine rein gedankliche Vorstellung, die keinerlei Substanz hat, vergleichbar wie ein Film auf der Leinwand, enden oder sterben könnte. Eine Illusion kann nicht sterben, denn was sie vorgibt zu sein, ist und bleibt substanzlos. Was nicht ist, kann auch nicht sterben.

Bleibend bin „Ich“ die Leinwand und nicht der Film, der auf ihr erscheint. „Ich bin“ ewig Seiendes, was nicht kommt noch geht. Unbeeindruckt von der Erscheinung, bin „Ich“ *das* unschuldig liebende stille Gewähr-Sein des Film-Wunders.



**Uwe Rapp** ist Coach und Autor in der geistreich Bewusstseinschule von Mai bis Oktober in 14554 Seddiner See oder ganzjährig online per Teams und Zoom. Weitere Infos auf: [www.geistreich-sein.de](http://www.geistreich-sein.de)

Tipp: Sommer-Retreat der Bewusstseinschule: Die Umkehr – Erwachen. Der Heilungsweg des „Ellam Ondre“, Juni–August 2026 (ab min. 1 Woche buchbar), Seddiner See, nahe Potsdam. Weitere Infos auf: [www.umkehrkurs.de](http://www.umkehrkurs.de)



Bianka Maria Seidl

## IM BALLSAAL DES HERZENS

WIE WIR DURCH DAS FÜHLEN DER ANGST  
DIE LEBENSFREUDE BEFREIEN

... Wahre Leichtigkeit entsteht nicht durch Widerstand gegen die Schwere oder ihr Wegschieben. Sie entsteht durch das radikale Annehmen und Durchfühlen dieser polaren Zustände. Erst wenn wir die Schwere wirklich erfahren, angenommen und gefühlt haben, reifen wir heran zur Ganzheit unseres Seins – unseres SELBST.

### DIE SEHNSUCHT NACH DEM „LEICHTEN HERZEN“

Es gibt diese Momente in der Lebensmitte, in denen wir innehalten. Vielleicht ist es ein früher Morgen, an dem der Kaffee noch dampft und das Haus noch schläft, oder ein später Abend, an dem die Geschäftigkeit des Tages langsam abebbt. In dieser Stille macht sich bei vielen Frauen eine eigentümliche Schwere bemerkbar. Es ist nicht die Erschöpfung eines harten Arbeitstages, sondern eine Last, die tiefer sitzt: die Summe der Erfahrungen, Erwartungen, Rollen und Pflichten aus der ersten Lebenshälfte.

Wir haben beeindruckende „Lebens-Häuser“ gebaut, Karrieren geformt, Familien genährt. Und doch fühlt sich das Herz oft an, als stünde es unter einer Glasglocke, die ein lebendiges und vollumfängliches Fühlen begrenzt. Die alten Ägypter kannten für diesen Zustand ein kraftvolles Bild: Das Wiegen des Herzens vor der Göttin Maat. Nur wer ein Herz besaß, das so leicht war wie eine Feder, konnte in die Ewigkeit eingehen. Wahrscheinlich war auch das Jesus-Wort so gemeint: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht ins Himmelreich eintreten.“

Doch wie erlangen wir diese Leichtigkeit in einer Welt, die uns so viel abverlangt? Die Antwort, die ich aufgrund eigener Erfahrungen und in meiner Arbeit als Seelen-Mentorin immer wieder finde, ist paradox: ...

### DIE BESTANDSAUFNAHME: WENN DAS INNERE FEUER NUR NOCH RAUCHT

Bevor wir jedoch über Leichtigkeit sprechen können, müssen wir ehrlich auf das schauen, was ist. Viele Frauen leben in einem perfekt eingerichteten Leben, das sich dennoch wie ein enges Korsett anfühlt. Die Fassade steht, das System läuft, aber die Seele bekommt kaum noch Luft zum Atmen. Ich nenne diesen Zustand oft das „Qualmen des inneren Feuers“. Es brennt nicht mehr hell und klar; es glimmt nur noch auf Sparflamme und produziert einen dichten Nebel aus Unzufriedenheit und Erschöpfung.

Oftmals haben wir uns in der ersten Lebenshälfte in Rollen geflüchtet, um gewisse Ängste nicht spüren zu müssen. Wir schlüpfen in diese Gewänder und spielten die Rollen so gut, dass wir irgendwann glaubten, diese Rollen zu sein. Wir haben uns angepasst, um dazuzugehören und geliebt zu werden – und wir haben Anteile von uns verleugnet, die jetzt an der Schwelle zur zweiten Lebenshälfte ins Bewusstsein gelangen wollen.

So braucht es in der Lebensmitte dringend eine Bestandsaufnahme, die weit über oberflächliche Kurskorrekturen hinausgeht. Es geht um den Unterschied zwischen dem Funktionieren nach dem Prinzip „quadratisch-praktisch-gut“ – jener konditionierten und oft perfektionierten Maske, die wir über Jahrzehnte poliert haben – und dem „Echt-Sein“.

Während ich an meinem neuen Buch „ICH • SEELE • SELBST – Erwachen in der Lebensmitte“ schrieb, wurde mir selbst noch einmal tiefgreifend bewusst: Wir können das echte, tragfähige Fundament unter unserem polierten Schein-Selbst nur entdecken, wenn wir radikal ehrlich zu uns sind.

Und so dürfen wir bereit sein zur Reflexion und Innenschau. Wer bin ich ohne meine Titel, Rollen und vielen Verpflichtungen? Wer bin ich, wenn niemand etwas von mir will? In dieser Phase schauen wir in den Spiegel der Selbsterkenntnis und sehen die Masken und ausgedienten Rollen, die uns nun die Luft abschnüren. Dann gilt es, im Inneren den Keller aufzuräumen und den Ballast der Vergangenheit zu entrümpeln. Auf diese Weise entsteht Leichtigkeit im Herzen und ein weiter innerer Raum für ein echtes Ankommen im SELBST.

### DAS HERZ ALS BALLSAAL: DEN TIGER DER ANGST EINLADEN

Um den emotionalen Ballast erspüren zu können, braucht es eine innere Einkehr und die Bereitschaft zu fühlen. Es gilt sich dem fühlend hinzugeben, was auftaucht, ohne den Verstand es bewerten zu lassen. Dabei geschieht etwas Faszinierendes: Das Herz weitet sich, umfängt diese lang verdrängten, schweren Gefühle und wird langsam zu einem lebendigen Ballsaal.

### DIE ALCHEMIE DER POLARITÄTEN

Hier begegnen wir der Alchemie des Herzens: Wir können den Tiger der Angst nicht aussperren, ohne gleichzeitig den Bären, die Kraft unserer Lebensfreude zu verlieren. Wenn wir die Angst, sowie auch Gefühle von Trauer, Groll, Wut, Schuld, Scham verdrängen und nicht fühlen wollen, dann lasten diese schweren Gefühle auf unserem Herzen, engen es ein und es zieht sich im Laufe der Jahre zusammen wie eine Trockenpflaume. Auf diese Weise verkümmert die Fähigkeit zu echter Freude, der Freude am Sein.

Wahre, grundlose Freude entsteht erst, wenn wir bereit sind, der Angst, sowie allen schwierigen Gefühlen ins Gesicht zu blicken und sie radikal zu fühlen. Das Herz ist ein allumfassender Schmelztiegel. Wenn wir aufhören, diese Gefühle wegzuschieben oder gar zu bekämpfen, sondern ihnen Raum in unserem Herzen schenken und fühlend bei mit ihnen bleiben, geschieht Transformation. Es ist ein heiliger Feuervorgang: So wie Holz verbrennt und zu nährender Asche wird, wandelt das Herz den Rauch der dunklen Schwere in Leichtigkeit und in das helle Licht der Freude.

### DAS PORTAL ZUR SEELE

In diesem Moment der radikalen Annahme lösen sich die Identifikationen auf. Der Tiger und der Bär beginnen miteinander zu tanzen. Das Herz öffnet sich wie eine kleine innere Sonne, nimmt Raum ein und dehnt sich aus. In dieser Herzensweite fließt der Kelch über; eine Quelle der Wonne beginnt zu sprudeln, die uns vitalisiert und mit tiefem Frieden erfüllt. Das nenne ich Seelenbegierlichkeit. Das Herz ist das Portal zu unserer Seele. Wenn wir ihm unsere volle Aufmerksamkeit schenken, kann sie sich in ihrer ganzen Anmut und Größe ausdrücken. Ihr Licht strahlt dann durch unsere Augen und jede unserer Bewegungen nach außen in die Welt.

Diesen mutigen Tanz der Selbstwerdung müssen wir nicht alleine wagen. Meine Community „Erwachen in der Lebensmitte – Endlich echt, ganz ich selbst“ bietet solch ein Resonanzfeld in dem das Licht, das durch uns auf diese Welt gelangen will, sich entfalten kann.

### DER EINFLUSS UNSERER AHNEN AUF UNSERE INNERE GRUNDSTIMMUNG

Als langjährige Expertin für Ahnenarbeit weiß ich aus eigener Erfahrung und der langjährigen Arbeit mit vielen Menschen: Wir können nur so hochfliegen, wie unsere Wurzeln stark sind und tief reichen. Oft wundern wir uns, warum die erlangte Leichtigkeit trotz aller Bemühungen nicht von Dauer ist. Der Grund liegt häufig an den schweren, ungeklärten Lasten, Traumata und Verstrickungen unserer Ahnen, die wir schon seit unserer Geburt wie einen unsichtbaren Rucksack tragen, der unsere Grundstimmung einfärbt und unser Herz wieder eng werden lässt.

### DEN RAUCH DER VERGANGENHEIT WANDELN

Wenn wir den Mut aufbringen, auch diesen Teil unserer Herkunft zu beleuchten, wandeln wir den Rauch der Vergangenheit. Es geht nicht darum, in alten Wunden zu wühlen, sondern die übernommenen Lasten (z.B. die „Trümmer-Psyche“ der Kriegsgenerationen) dorthin zurückzugeben, wo sie hingehören. Dadurch befrieden wir das Feld hinter uns und zugleich ebnen wir den Weg für jene, die nach uns kommen.

Erst wenn unser Wurzelstock geklärt ist, wird aus dem kräftezehrenden Überlebenskampf ein eleganter Kür-Tanz im bunten Herbst des Lebens. Die Ahnenkraft wird dann nicht mehr als Last erlebt, sondern als starker Rückhalt, der uns inneren Halt und innere Sicherheit schenkt. Wir ehren den Boden, auf dem wir stehen, und gewinnen dadurch die Freiheit, endlich unsere eigene Melodie zu singen und zu tanzen.

## DAS SELBST ALS GASTGEBERIN

Wenn wir die ausgedienten Rollen abgelegt, den Ballsaal des Herzens für alle Gefühle geöffnet und die Lasten der Ahnen befriedet haben, geschieht die eigentliche Metamorphose: der Schmetterling schlüpft. Wir hören auf, Spielball unserer Emotionen oder Erfüllungsgehilfinnen fremder Erwartungen zu sein. Wir nehmen unseren „inneren Thron“ ein.

Auf diesem Thron sitzt nicht unser Ego, sondern unser SELBST – jene geistige Instanz in uns, die weise, still und makellos ist. Als bewusste Souveränin und Gastgeberin im eigenen Herzen erlauben wir dem Leben, durch uns hindurchzufließen. Wir werden zum „Lichtknotenpunkt“ im kosmischen Gewebe. Unser befriedetes Seelenfeuer strahlt nun wärmend in die Welt hinaus, ohne uns auszubrennen. Wir leuchten nicht mehr, um gesehen zu werden, sondern weil es unsere Natur ist. In dieser Präsenz liegt eine stille, aber unbändige Kraft, die auch andere an ihre eigene Wahrheit erinnert.

## AUSBLICK: DEN BALLSAAAL IM HERZEN ÖFFNEN

Das Versprechen der Lebensmitte ist die Freiheit, endlich echt und ganz sich selbst zu sein. Es ist die Einladung, den Himmel auf die Erde zu bringen, indem wir unser Menschsein mit all seinen Facetten bejahen und unsere Schöpferkraft bewusst und zum Wohle einsetzen.

*Jedes Mal, wenn du dich entscheidest, ein schwieriges Gefühl nicht wegzudrücken, sondern es in dein Herz einzuladen, baust du an dieser neuen Welt mit.*



**Bianka Maria Seidl** blickt auf über 36 Jahre Selbstständigkeit zurück. Davon war sie 25 Jahre lang als CHItectin im Bereich der energetischen Architektur sowie als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig. In dieser Zeit widmete sie sich der vital-energetischen Planung und Harmonisierung von Häusern und Grundstücken. Heute führt sie ihre eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg und wirkt als Bewusstseins-Architektin. Sie begleitet überwiegend Frauen 45+ dabei, sich aus dem engen ICH-Korsett familiärer Prägungen und ererbter Lasten zu lösen, um ihre eigene Wahrheit zu verkörpern. Als Initiatorin öffnet sie Räume für jene, die bereit sind, echt und ganz sie selbst zu sein und ihrer inneren Autorität zu folgen. Das neue Buch von Bianka Maria Seidl „ICH • SEELE • SELBST – Erwachen in der Lebensmitte“ erscheint im Herbst 2026. In ihrem Kunstraum LishareArt präsentiert sie visuelle Echos innerer Wandlungsprozesse. Ihr Wirken verbindet die energetische Klarheit der CHItectin mit tiefer Seelenkraft, um Frauen zu einer gelebten Übereinstimmung mit ihrem wahren Sein zu führen. Mehr unter: [www.biankaseidl.de](http://www.biankaseidl.de)

## Dein tägliches Herz-Ritual

### DIE VERBINDUNG MIT DEINER INNEREN SONNE

Das Herz ist der Vermittler zwischen deiner physischen und deiner geistigen Welt. Nutze diese kleine Übung, um deinen Ballsaal weit zu halten:

1. **Innehalten:** Lege deine Hände auf die Mitte deiner Brust. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und atme dabei sanft in diesen Raum hinein.
2. **Lauschen:** Frage spürend dein Herz: „Was wünschst du dir, mein liebes Herz?“ Erlaube der Antwort, ein Gefühl, ein Bild oder ein Wort zu sein. Vertraue dem, was sich als erstes zeigt.
3. **Herz öffnen:** Um dein Herz zu öffnen erinnere dich an etwas, wofür du sehr dankbar bist. Spüre dabei, wie dein Herz weit wird. Dann stell dir vor, wie in deinem Herzen eine kleine Sonne aufgeht und langsam größer wird. Spüre dieses warme Licht in deinem offenen Herzen.
4. **Ausdehnen:** Lass diese Wärme, dieses Licht durch jede Pore deines Körpers fließen. Spüre die Weite und den Frieden, der entsteht, wenn du deinem Herzen die Erlaubnis gibst, umfassend liebend zu sein.



Peter Maier

## DIE BEDEUTUNG SCHAMANISCHER RITUALE BEI DER TRAUMA-HEILUNG

Dem bekannten Trauma-Forscher Dr. Gabor Maté und anderen ist es zu verdanken, dass derzeit endlich in der Schulmedizin ein wichtiger Paradigmen-Wechsel stattfindet: Dass gerade chronische Leiden und schlimme Krankheiten wie Multiple Sklerose, rheumatische Arthritis oder Krebs nicht mehr nur als körperliches Problem gesehen und behandelt werden. Dr. Maté ist der Überzeugung, dass diese Krankheiten in den meisten Fällen die Folge von Stress sind, der im Körper-Geist-Seelen-Gesamt-System entsteht, wenn Traumata in der Kindheit nicht aufgelöst werden konnten; wenn Emotionen damals nicht abgeleitet werden konnten und in der Seele stecken geblieben sind. Dann rumoren diese, werden toxisch und rufen – verschoben auf die Körperebene – schlimme Symptome hervor.

Daher sieht es Dr. Maté als enorm wichtig an, diese oft Jahre und Jahrzehnte zurückliegenden emotionalen Ereignisse aufzudecken und sie sich bewusst zu machen. In nicht wenigen Fällen kann dieser Bewusstwerdungs-Prozess der eigentlichen Ursachen auf der Seelenebene bereits eine Heilung zur Folge haben, was vorher auch

mit den stärksten Medikamenten auf rein körperlicher Ebene nicht möglich war. Dr. Maté sieht gerade in der Unterdrückung und Verdrängung von Wut eine Hauptursache für viele schweren Krankheiten:

„Die Verdrängung von Wut macht nicht nur für Krankheiten anfällig, sondern man hat auch gesehen, dass die Erfahrung von Wut Heilung fördert oder, zumindest, das Überleben verlängert. Menschen mit Krebs, die Wut beispielsweise auf ihren Arzt aufbringen konnten, lebten länger als ihre friedlichen Mitpatienten. In Tierstudien hat sich gezeigt, dass der Ausdruck von Wut physiologisch weniger belastend ist als die Verdrängung.“<sup>1</sup>

Mich persönlich interessiert jedoch in diesem Zusammenhang der Trauma-Heilung noch ein weiterer Aspekt. Wenn man bereits die eigentlichen Ursachen für die Erkrankung auf emotionaler Ebene gefunden hat: Wie kann man dann aber die verdrängten Emotionen wie Wut, Trauer, Schuldgefühle und Angst loswerden? Wie können diese oft uralten Gefühle, die toxisch geworden und sich bereits in heftigen Krankheits-Symptomen

materialisiert haben, dennoch aus dem Körper-Geist-Seelen-System ausgeleitet und entfernt werden? Dazu habe ich für mich verschiedene Methoden entwickelt, die im Folgenden näher ausgeführt werden.

## 1. DIE STERBEHÜTTE

Bei den Indianern Nordamerikas war es in manchen Stämmen üblich, in eine Hütte am Rand des Dorfes zu gehen, wenn die Zeit zum Sterben gekommen war. In dieser sehr intensiven letzten Lebensphase hatten die Protagonisten die Chance, nochmals ihr Leben Revue passieren zu lassen. Daher auch der Begriff „Sterbehütte“. Damit die Reise beim Tod „hinüber“ in die „andere“ Welt gut gelingen konnte, riefen die Tod-Geweihten nochmals alle wichtigen Personen geistig in ihre Hütte, um mit ihnen noch alles Wesentliche zu klären.

Steven Foster und seine Frau Meredith Little, die als Sozialarbeiter und Psychologen in einigen Indianer-Reservaten arbeiteten, erkannten schnell die tiefe Bedeutung dieser Zeremonie:

„Die Vorbereitung in der Todeshütte bedeutet also, dass man ... sich dort mit all den Menschen aus seiner Vergangenheit unterhält, die gekommen sind, um Abschied zu nehmen. Das heißt natürlich nicht, dass reale Personen kommen. 'Ihre Geister kommen', wie der alte Mediziner sagen würde. Der Sterbende muss sich nacheinander mit jedem der Geister oder 'karmischen Gespenster' aus seiner Vergangenheit unterhalten, ihnen vergeben oder sie um Vergebung bitten.“<sup>2</sup>

Sie gründeten die School of Lost Borders, in der sie vor allem das Ritual der Visionssuche entwickelten und erprobten und dieses Wissen vielfältig weitergaben. Da eine Visionssuche einen fundamentalen psychischen Stirb-und-Werde-Prozess bedeutet, ist auch die Sterbehütte in diesem Gesamt-Ritual ein wichtiger Teil. Es hat sich gezeigt, dass dieses Ritual auch völlig unabhängig von der Visionssuche verwendet werden kann: vor allem, wenn es noch eine Beziehungsklärung mit einer wichtigen Person braucht.

Dazu legt man z. B. in einer Waldlichtung oder im Garten mit Ästen und Steinen eine ca. acht Quadratmeter große Fläche auf dem Boden aus und schafft so den Ritual-Raum der Sterbehütte. Ganz bewusst überschreitet man dann diese Markierung und nimmt an der einen Seite der „Hütte“ Platz. Dann kann man über den offenen Eingang auf der anderen Seite alle lebenden oder bereits

gestorbenen Personen hereinbitten, mit denen man noch etwas zu klären hat. Am besten ruft man dann immer jeweils nur eine Person herein.

Ganz besonders eignet sich dieses Ritual, wenn in der Kindheit – etwa durch die Eltern – Traumata geschehen sind, die noch immer die Seele blockieren. Nun kann man der hereingerufenen Person all das sagen, was damals nicht möglich war. Man kann seine Wut rauslassen, seine Trauer zeigen, seine Ängste oder Schuldgefühle ganz offenlegen, die Person um Verzeihung bitten usw. Alles darf nun raus. Dieses Ritual geht von der Überzeugung aus, dass das Universum ganz auf der Seite des „Veranstalters“ der Sterbehütte steht, wenn dieser dabei alle Gefühle ehrlich äußert und zeigt. Alles ist in der Hütte erlaubt, alles darf nun ausgesprochen werden, was als Kind aufgrund der damaligen Machtverhältnisse nicht möglich war.

Ich habe es bei meinen Visionssuchen erlebt, bei denen das Ritual der Sterbehütte häufig praktiziert wurde, dass sich manche Teilnehmer zum ersten Mal in ihrem Leben die Erlaubnis gegeben haben, ungeniert alles an Wut rauszuschreien und „rauszukotzen“, was schon so lange drinnen gehalten wurde. Für viele Teilnehmer war dies befreiend und sehr heilsam. Dr. Maté erkennt gerade bei Menschen, bei denen Krebs oder eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert wurde, die an chronischer Müdigkeit oder Fibromyalgie leiden oder eine möglicherweise kräftezehrende Krankheit haben, in vielen Fällen als Hauptquelle für ihren Stress die Internalisierung (Unterdrückung, Verdrängung) der Wut, die oft bereits in früher Kindheit geschehen ist.<sup>3</sup>

Die Sterbehütte ist ein starkes Werkzeug oder Instrument, solche lange drinnen gehaltenen Emotionen endlich rauszulassen. Da die betreffende Person, die die Ursache für die gestaute Wut ist, ja nicht real, sehr wohl aber geistig anwesend ist, besteht keine Verletzungsgefahr, wenn sich nun endlich die Wut entladen kann. Sie wird von der umgebenden Natur mit ihren Wesenheiten gerne aufgenommen.

Dieses uralte schamanische Ritual der Sterbehütte erinnert auch an die sogenannte „Wahrheitskommission“, die nach Ende des Apartheid-Regimes in Südafrika zu Beginn der neunziger Jahre des letzten Jahrhunderts unter dem Vorsitz von Bischof Desmond Tutu stattgefunden hat. Nur waren hier die betroffenen Personen real anwesend.

## 2. DER BRANDBRIEF

Als sehr wirksames Mittel, sich unterdrückten Emotionen überhaupt bewusst zu werden und sie dann voll rauszulassen, hat sich der sogenannte „Brandbrief“ entpuppt. Dieser wird den Klienten u. a. auch von dem Heilpraktiker Klaus Müller aus Dachau empfohlen, wenn uralte Gefühle in der Seele stecken geblieben sind und die Psyche belasten.

Am besten zündet man dazu eine Kerze an und legt genügend Blätter Papier bereit. Wichtig ist es auch, sich vorher klar zu machen, zu wen und wozu man den Brandbrief schreiben will. Dann legt man los und schreibt alle Gedanken und Gefühle nieder, die aus einem herausbrechen. Da es ein wilder, handgeschriebener Brief ist, wird dabei vor allem die rechtshirnige Seite angetriggert, in der es um Gefühle, um Beziehungen, um Intuition und Imagination geht.

Es kommt nicht darauf an, dass dieser Brief leserlich geschrieben oder ordentlich formuliert wird. Viel wichtiger ist es, dass die Emotionen wie Wut, Trauer, Schuldgefühle und Ängste auf das Papier „geknallt“, hingefetzt oder hingerotzt werden und gleichsam auf und in das Papier hineinfließen können. Dadurch wird der Brandbrief zu einem wirksamen Mittel der Emotions-Ableitung. Während des Schreibens kommen dann oft Gefühle erst hoch, die einem zu Beginn des Schreibens noch gar nicht bewusst waren. Dies ist die große Chance bei diesem Werkzeug „Brandbrief“, dass man auch auf ganz alte, vielleicht sogar zunächst noch unbewusste Traumata und in der Seele rumorende toxische Emotionen stößt und sie auf das Papier ableiten kann.

Dann sind diese Emotionen aber auch draußen aus dem ganzen Körper-Geist-Seelen-System. Denn das Papier ist wie ein lebendiges Gegenüber, das diese Emotionen aufnimmt, ja aufnehmen muss. Hier sehe ich eine starke Parallele zur Sterbehütte, in der herein gerufene Personen ebenfalls die Emotionen aufnehmen und sie sich anhören müssen. Man könnte es aber auch noch so sehen: Während des Schreibens, das durchaus eine Stunde oder sogar noch länger dauern und ca. 20 große Seiten umfassen kann, entsteht eine innige Symbiose zwischen der schreibenden Person, die nun alles rausknallt und dem „Wesen“ Papier, das dem Schreiber gegenüber sitzt und diese Gefühle aufnimmt. Dieser Schritt ist bereits entscheidend und höchst wirksam darin, Emotionen aus der Tiefe der Seele heraus zu holen und auf das Papier zu bringen.

Nun aber kommt noch ein zweiter wichtiger Schritt hinzu. Das beschriebene Papier trägt ja deshalb den Namen „Brandbrief“, weil es hinterher verbrannt wird. Dies kann zum Beispiel in einem großen Blumentopf im Garten geschehen. Sinnvoll wäre es, vorher das Göttliche oder das Universum darum zu bitten, mit dem Verbrennen die toxischen Emotionen auf dem Papier aufzunehmen und sie in positive Emotionen umzuwandeln. Damit bekommt das Feuer zusätzlich einen spirituellen Charakter: Das Göttliche selbst soll die quälenden Emotionen aufnehmen und sie umwandeln. Beim Verbrennen des beschriebenen „Briefes“ findet zudem eine sehr intensive Transformation auf emotionaler Ebene statt. Und dies kann sehr befreiend und heilsam für die betreffende Person sein. Denn die Flammen verzehren die üblen Gefühle und wandeln sie in heilsame Emotionen und in positive Gedanken um.

Wenn es um sehr tiefgehende und hartnäckige Emotionen geht, die die Seele schon so lange quälten, kann es sinnvoll sein, zum gleichen Thema mehrere Brandbriefe zu schreiben. Meine Erfahrung dabei ist die: Das emotional fordernde Schreiben eines solchen Briefes kann sehr erschöpfend sein. Daher ist zu raten, nur einen Brandbrief pro Tag zu schreiben, auch um seine Wirkung zu erhöhen. Es geht ja nicht um rationale und sprachlich korrekte Formulierungen dabei. Vielmehr dürfen auch wilde, abscheuliche, verdrängte, ansonsten unaussprechliche Gefühle rausgelassen werden. Endlich! Alles wird ja anschließend verbrannt. Der folgende Fall kann exemplarisch aufzeigen, worum es bei diesem Ritual geht und wie solch ein Brandbrief wirken kann...

### FALL MARTIN (64 JAHRE, NAME GEÄNDERT)

*„Im Alter von vier Jahren gab es ein grauenvolles Erlebnis. Wegen eines spontanen Jungen-Streiches war ich verbotener Weise im Auto meines Vaters unter seinem Fahrersitz mitgefahren. Im Nachbarort sperrte er die Türe zu und ich war gefangen. Als er nach drei Stunden wieder kam, hatte ich bereits sehr für meinen Streich gebüßt. Denn es war furchtbar langweilig allein im Auto. Zu Hause galt ich als verschwunden und die Eltern hatten sich große Sorgen um mich gemacht.*

*Als mein Vater zurückkam, sagte er gar nichts, fuhr mit mir nach Hause und führte mich in den Essraum, wo etwa 10 Personen versammelt waren – Oma, Opa, Mutter, Geschwister, Angestellte im Betrieb. Dann haute er mich auf der Couch durch wegen meines Streiches.*

*Dies tat sehr weh und es war demütigend für mich. Einem spontanen Gefühl folgend sprang ich auf, lief meinem Vater hinterher, holte aus und gab ihm einen Schlag mit meiner rechten Hand. Ich habe ihn auf Höhe der Sakko-Tasche erwischt. Als Schlag eines Vierjährigen war dies natürlich nur ein symbolischer Schlag, aber wie sich zeigte, ein sehr wirksamer.*

*Denn auf diese meine Reaktion war mein Vater nicht gefasst, seine Autorität war in Frage gestellt vor allen durch mich als vierjährigen Jungen. Seine Augen quollen ihm förmlich aus den Höhlen. Nun packte er mich erneut, ging zur Couch und schlug diesmal hemmungslos und unkontrolliert auf mich ein, so kräftig er nur irgendwie konnte. Diesmal hatte ich zwei Gefühle: Einmal tat es erneut furchtbar weh, die Schläge waren nicht mehr erträglich. Zum anderen bekam ich Todesangst. Denn niemand schritt ein. Daher hatte ich das Gefühl, mein Vater würde mich jetzt umbringen. In diesem Moment verließ meine Seele meinen Körper. Nun konnte ich das ganze Geschehen von der Zimmerdecke aus betrachten – wohl eine sogenannte „außerkörperliche Wahrnehmung“.*

*Diese Gewalt meines Vaters drang damals in jede meiner Zellen ein und begleitete mich ein ganzes Leben – 60 Jahre lang. Ich hatte eine unwahrscheinliche Wut auf meinen Vater und auf alle männlichen Autoritäten. Diese schlimme Gewalt-Erfahrung war in mir stecken geblieben über 60 Jahre und bestimmte mein Leben mit. Erst als ich zehn Wut- und Trauer-Brandbriefe geschrieben und darin meinem (längst verstorbenen) Vater seine Gewaltorgie immer und immer wieder hingeknallt hatte, wurde die Wut in mir schwächer ...“*

Mit etwas Abstand betrachtet könnte man Folgendes sagen: Sterbehütte und Brandbrief sind wie Stemmeisen und Vorschlaghammer in einem geistigen Werkzeugkasten. Sie sind für das Grobe gedacht, um überhaupt Emotionen freilegen zu können. Will man dagegen feinere Gefühle umwandeln, eignet sich das folgende Rituale besser: das Kerzenritual am Wallfahrtsort.

### 3. TRANSFORMATION VON EMOTIONEN AM WALLFAHRTSORT

Es ist eine katholische Tradition, in Kirchen, vor allem an einem Wallfahrtsort, für verstorbene Angehörige eine Kerze anzuzünden, um ihr Seelenheil ganz Gott anzuvertrauen. Diese Tradition habe ich mehrfach als schamanisches Ritual benutzt und in ein solches

verwandelt: als Möglichkeit zur Emotions-Bewältigung. Als dafür geeigneter Ort erscheint mir die sogenannte „Fatima-Kapelle“, die etwa zehn Höhenmeter unterhalb der Wallfahrtskirche Maria Beinberg bei Schrobenhausen in Oberbayern liegt. Die Kapelle ist nach vorne offen und enthält eine Marienfigur ohne Kind. Die göttliche Mutter, für die die Statue symbolisch steht, blickt in die Ferne. Für mich hat sie einen „Nirwana-Blick“, weil sie in eine andere, göttliche Welt schaut. Daher empfinde ich diesen Ort und diese Symbolfigur als sehr geeignet für ein ganz persönliches „Emotions-Ableitungs- und Transformations-Ritual.“

Denn ich zünde für jede einzelne Emotion, die aus mir herausfließen soll, eine eigene Kerze an und platziere sie auf den Kerzenständer ganz nahe bei der Maria. In geistiger Konzentration lasse ich dabei die rumorenden, mich schon lange belastende Emotionen wie Schuldgefühle, Wut oder Trauer in diese Kerze hineinfließen. Die Flamme der jeweiligen Kerze soll jetzt und für alle Zeit die konkrete toxische Emotion verbrennen. Gleichzeitig bitte ich die göttliche Mutter, dieses dunkle Gefühl aufzunehmen und dessen Energie in eine positive Energie zu verwandeln, die mir dann selbst wieder zugutekommt. Ich vergesse danach nicht, mich bei der göttlichen Mutter sofort zu bedanken, dass diese Heilung geschieht bzw. mit der Abgabe der Bitte bereits anfängt wirksam zu werden. Mit diesem Ritual habe ich persönlich bisher sehr positive Erfahrungen gemacht. Dieses Ritual kann natürlich auch an jedem anderen Wallfahrtsort oder im eigenen Wohnzimmer gemacht werden.



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

Bücher von Peter Maier:

- Heilung - Die befreiende Kraft schamanischer Rituale. Epubli Berlin 2022
- Heilung - Plädoyer für eine integrative Medizin. Epubli Berlin 2020
- Heilung - Initiation ins Göttliche. Epubli Berlin 2020

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

Aus dem Buch von Dr. Monika Leitner

# KÖRPERKOMPETENZ

## MIT DEM KÖRPER IN BEZIEHUNG KOMMEN



**Dr. Monika Leitner** studierte Physiotherapie. Sie war neben vieler Jahre Praxistätigkeit unter anderem als Dozentin in der Ausbildung angehender Therapeuten tätig und promovierte im Bereich Gesundheitswissenschaften. Die Frage, wie wir mit unserem Körper in Beziehung treten, begleitet sie seit Beginn ihrer beruflichen Laufbahn – ebenso wie das Interesse an psychologischen und ganzheitlichen Perspektiven.

»Alles wirkliche Leben ist Begegnung«, sagt der Philosoph Martin Buber. Die etymologische Erklärung des Worts »Begegnung« beinhaltet die Verben »entgegenkommen« und »entgegenreten«.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass ich eine echte Begegnung als eine innere Berührung wahrnehme. Ich fühle, dass ich gesehen werde. Eine Begegnung erlebe ich tief in mein Wesen hinein.

Ich schätze es sehr, wenn eine offene und achtsame Haltung eine Begegnung ermöglicht. In der Begegnung geht man von zwei verschiedenen Standpunkten aus, man bewegt sich aufeinander zu und trifft sich. Im Unterwegssein lässt man diese Standpunkte los (sonst könnte man ja nicht unterwegs sein) und tritt ein in einen Raum des Dialogs. Man befindet sich auf »Augenhöhe« mit dem Gegenüber. Solche Begegnungen können Beziehungsfähigkeit fördern. Solche Begegnungen machen Beziehung lebendig.

Dem eigenen Körper zu begegnen kann ein Beginn sein, aus dem eine Beziehung zu ihm wachsen kann. Echte Begegnung ist mehr als bloß Kontakt. Beziehung selbst hat keine wertende Qualität. Sie beschreibt lediglich, dass zwischen zwei Partnern eine Verbindung und Interaktion stattfindet. Ob jemand seinen Körper liebt, hasst oder vernachlässigt – er hat auf jeden Fall eine Beziehung zu ihm.

### EINE BEZIEHUNG ZUM KÖRPER AUFBAUEN

Beziehung braucht Zeit und Kontinuität. Nur so können Vertrauen und Sicherheit entstehen und stabilisiert werden. Einander kennenzulernen ist ein Prozess. Beziehung und Begegnung aufzubauen, kann unter folgenden Voraussetzungen erfolgen:

#### NEUGIER UND AUFGESCHLOSSENHEIT:

Ich gestehe mir ein, dass ich meinen Körper und seine Verbindung mit meinem Inneren nur teilweise kenne. Ich interessiere mich für mein Gegenüber und spüre den Wunsch, dieses besser kennenzulernen. Ich signalisiere dem Körper, dass ich in Beziehung zu ihm treten möchte und dialogbereit bin.

#### ANNAHME UND RESPEKT:

Ich akzeptiere den Körper so, wie er ist, in seiner Form, in seiner Funktion, in seiner Unvollkommenheit, mit seinen Einschränkungen und auch mit seinen Beschwerden. Ich kann sagen: So, wie mein Körper ist, ist er einzigartig und einmalig. Das bedeutet nicht, dass der Körper so bleiben muss, wie er ist. Vor allem, wenn ich unangenehme Zustände, wie z. B. Beschwerden oder Schmerzen, verändern möchte oder wenn ich mich bewusst zu einer Veränderung des Lebensstils und damit zur Veränderung des Körpers entscheide. Die Akzeptanz ist die wesentliche Basis. Dem Körper Respekt zollen,

heißt anerkennend und wertschätzend sein, Achtung und Bewunderung zeigen und partnerschaftlich mit ihm umgehen und auf Augenhöhe agieren. Der Körper ist nicht weniger wertvoll als der Geist oder die Psyche.

#### VERSTÄNDNIS:

Ich verstehe die Bedürfnisse meines Körpers, nehme seine Zeichen wahr, lerne Symptome zu verstehen und einzuordnen. Verständnis wird gefördert, wenn ich mit dem Körper in einen Dialog trete. Verstehen bedeutet: Offen sein für die Mitteilungen, die Empfindungen und Signale des Körpers. Dazu zählt auch die Achtsamkeit, wie wir auf diese mit Gedanken oder Worten reagieren. Es ist die wohlwollende Zugewandtheit und eine positive Einstellung, die ich meinen Körper widerfahren lasse.

Mit dem Körper in »Beziehung« kommen heißt: ich nähere mich dem Körper in einer offenen Haltung an, möglichst ohne Vorurteil und ohne Bewertung. Ich bin neugierig und interessiert. Ich verstehe, dass mein Körper ein Zuhause ist, und ich trage dazu bei, dass das Haus gut gepflegt und instandgehalten wird. Diese Beziehung gestaltet das Haus, sodass ich es wohligh und gemütlich empfinde. Beziehung braucht Zeit.

Und so nehme ich mir diese Zeit und schaffe Raum für einen Dialog. In diesem Raum finden sich Präsenz, Entschleunigung, Nachdenken und Nachfragen sowie Humor. Durch Wahrnehmen, Innehalten und Einlassen können Beziehungs-Momente entstehen und gedeihen.

In »Begegnung« mit dem Körper sein geht eine Stufe weiter: Es findet Berührung auf einer tieferen Ebene statt. Neben der Fürsorge kommen Wertschätzung, Liebe und ein vertiefter Dialog hinzu. Echte Begegnung entsteht dann, wenn ich mich authentisch zeige, mich nicht hinter einem Schleier verstecke. Ich traue mich, mich als der Mensch zu zeigen, der ich bin. Ich öffne mich, bin ehrlich, schutzlos und damit auch verletzbar. Begegnung kann nicht stattfinden, wenn gleichzeitig ein Schutzpanzer getragen wird. Das stellt höchstens eine ritualisierte Begegnung dar (im Sinne einer Objekt-Beziehung), aber der Blick hinter den Schleier wird dabei nicht erlaubt. Echte Begegnung mit dem Körper setzt voraus, dass er sich ganz so, wie er ist, zeigen darf. Ehrlich, mit seiner Unvollkommenheit ebenso wie mit seiner Schönheit, nackt.

Höhen und Tiefen sind normale Zyklen von Bewegung. Wie Flut und Ebbe. Und – wie in jeder Beziehung – gibt es auch in der Beziehung zu unserem Körper Höhen und Tiefen. Ein Segen, wenn Liebe und Annahme da sind. Krankheiten, die verschiedenen Jahreszeiten des Lebens, verletzende Erfahrungen, Funktionsverlust, Behinderung, Beeinträchtigungen und Schmerzerfah-

rungen verändern diese Beziehung und fordern sie heraus. Liebe kann und darf sich verändern. Sie fließt. Sie ist nicht statisch. Die Liebe zum eigenen Körper ist ebenso wandelbar und dynamisch. Genauso wie im Beziehungsleben zwischen zwei Menschen erfordert sie Wachstum und Entwicklung.

Ein Mythos, wenn man glaubt, man »hat« sie sicher und ewig. So, wie sich im Laufe des Lebens unser Körper verändert, wechseln auch die Herausforderungen, und es gilt, sich immer wieder neu aufeinander zu beziehen. Nichts halten wollen ist das Geheimnis.

#### DIE INNERE HALTUNG WAHRNEHMEN

Seien wir ehrlich mit uns, wenn wir dem Körper begegnen. So manche (ritualisierte) Handlung kann vordergründig nach Zuwendung aussehen, in Wirklichkeit jedoch Ablehnung beinhalten. Beides ist in Ordnung. Hier sind ein paar Beispiele, die auf potenzielle Widersprüchlichkeiten hinweisen möchten:

- Wir cremen uns mit einer superteuren Anti-Aging-Creme die Beine ein, innerlich jedoch lehnen wir die sichtbar zunehmende Hautalterung und Cellulite ab und haben somit eine negative Haltung unserem Körper gegenüber.
- Wir schinden unseren Körper im Fitnessstraining, weil wir einen trainierten und »gestylten« Körper ersehnen. Gleichzeitig befinden wir uns aber nicht in einer liebevollen Annahme unseres Körpers, so wie er jetzt ist. Auf diese Weise kann man in einen »Kampf« mit dem eigenen Körper hineingeraten.
- Wir nehmen Supplemente (Nahrungsergänzungen, wie Vitamine, Mineralstoffe) ein, ohne jedoch in achtsamer Verbindung mit unserem Befinden und unserem Immunsystem zu sein.



**Die Bestimmung  
deines Lebens finden**  
**Eine Reise zur Selbstfindung und der  
Entdeckung Gottes**

Veranstaltungen, Informationen und kostenloser Download  
dieses eBooks: [www.Eckankar.de/angebote](http://www.Eckankar.de/angebote)

 **ECKANKAR**   
Gemeinnützige  
Studiengruppen  
Deutschland e.V.

**DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT**

Um nicht falsch verstanden zu werden: Es spricht nichts gegen eine wunderbare Hautcreme, gegen Fitnesstraining oder gegen Supplemente! Worauf ich hinweisen möchte, ist die zugrundeliegende innere Haltung, während wir eine Handlung mit/an unserem Körper vollziehen. Die Haltung kann annehmend oder ablehnend sein. Die Haltung kann den Körper zum Gegenstand machen oder zum lebendig erfahrbaren Subjekt führen. Beides ist in Ordnung.

Das Ziel ist nicht Bewertung, sondern Bewusstwerdung. Es ist unsere Freiheit, im jeweiligen Moment die Haltung zu wählen und in dem Hin und Her – so wie der Lauf eines Flusses – mitzuschwingen und zu mäandern.

Werden wir uns auch bewusst, dass in der gegenwärtigen Kultur der attraktive Körper sehr ins Zentrum gerückt ist. Attraktivität und Schönheit sind zwar wunderbar, aber sie liegen ohnehin in den Augen des Betrachters! Die kosmetisch-chirurgische Industrie boomt. Aber auch hier soll das Kind nicht mit dem Bade ausgeschüttet werden. Auf die innere Haltung kommt es an. Es ist verständlich, dass man nach einer Gewichtsabnahme von 50 Kilogramm das Bedürfnis hat, sich überflüssige Hautlappen operativ entfernen zu lassen. Und es ist ebenso verständlich, dass man bei starken Schlupflidern, die das Sehen sehr anstrengend machen, eine Augenlidstraffung erwägt.

Wir laufen nur dann Gefahr, das Wesentliche außer Acht zu lassen, wenn wir uns ausschließlich über den Körper definieren und der modernen Körperinszenierung unreflektiert verfallen. In der Betrachtung, dass der Körper nicht nur Schicksal ist, sondern auch zum Projekt werden kann, liegen sowohl Chance als auch Gefahr.

Chancen ergeben sich durch die freie Entscheidung, et- was für die Gesundheit zu tun oder seinen Lebensstil in einen gesundheitsförderlichen umzuwandeln. Wertvolle Körper-Projekte können zum Beispiel sein, dass man mit dem Rauchen aufhört, überflüssige Pfunde abbaut, bewusste Spannungsmomente im Alltag einbaut oder mit Krafttraining seine Muskelmasse erhöht. Wer erfahren hat, dass es sich mit Normalgewicht viel leichter leben lässt, wird bemüht sein, durch mäßige Ernährung oder Formen des Fastens dieses zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Wenn solche Chancen genutzt werden, dann sind diese mit Wertschätzung für den eigenen Körper verbunden. Die Voraussetzung für diese Handlungen sind Respekt und Dankbarkeit für die »leibliche Hülle«. Man will den Körper verändern und sich um mehr Gesundheit bemühen, weil man den Wert und das Geschenk des Körpers –

mental und spirituell – erfasst hat. Auch, weil man »leibhaftig« die verbesserte Lebensqualität, die größere Zufriedenheit und Lebendigkeit erfahren kann.

Auf der anderen Seite liegt die Gefahr der »Körper-Formung« darin, dass keine echte Begegnung mit dem Körper stattfindet und man den Körper als Objekt opti- miert haben möchte. Es können dieselben Handlungen, wie oben beschrieben, stattfinden. Der Unterschied liegt in der inneren Haltung.

Eine weitere Gefahr ist die zu starke Identifikation mit dem Körperlichen, die – wenn sie z. B. durch einen Unfall oder eine Verletzung zerstört wird – dramatische Folgen im Leben des Betroffenen haben kann.

*Kurzgefasst kann jene innere Haltung als ein »Kämpfen gegen« oder ein »Handeln für« den Körper beschrieben werden.*

Unser Körper verändert sich im Lauf des Lebens. Einen Ideal zu stand des Körpers halten zu wollen, kann zur Verkrampfung werden. Das kann sowohl der ästhetische Aspekt sein (z. B. jugendliches Aussehen, Schlankheit) als auch der Aspekt der Beschwerde und Schmerzfreiheit.

Natürlich werde ich mit einem gesundheitsfördernden Lebensstil dazu beitragen, meinen Körper in den bestmöglichen Zustand zu versetzen. Das potenziell dahinterliegende Motiv des »Halten Wollens« darf hinterfragt werden. So, wie der Körper sich im Lauf des Lebens verändert, braucht auch unsere Akzeptanz eine immerwährende, gleich-getaktete Anpassung. Das »Halten Wollen« kann kontraproduktiv sein und letztlich auch Ausdruck einer Ablehnung sein.

Der Begriff des »Anti-Aging« erscheint mir im Grunde genommen höchst menschenunwürdig. Der Prozess des Alterns gehört zum natürlichen Wandel, so wie sich auch die Natur im Laufe der Jahreszeiten verändert. Beim Fallen der Blätter im Herbst kommen wir auch nicht auf die Idee, Anti-Aging-Strategien anzuwenden, nur damit sich die Blätter nicht verfärben und zu Boden fallen. In der Natur scheint uns diese Akzeptanz wohl leichter zu fallen als bei unserem Körper. Warum wohl?

In der Natur wissen wir um den wiederkehrenden Früh- ling, wir wissen um die Hoffnung. Wir wissen: Wenn beim Kirschbaum die letzten Blätter fallen, werden in wenigen Monaten Tausende von Blüten folgen. Und beim Körper? Fällt uns die Akzeptanz des Wandels

deshalb schwerer, weil wir uns mit dem, was danach kommt, zu wenig auseinandersetzen? (In dem Buch wird das Thema nochmal intensiver aufgegriffen) diesem Buch greife ich dieses Thema nochmals auf.

Meine These ist: Wenn wir uns bewusst dem Thema Sterben und Tod widmen, so würden wir die Vergänglichkeit dieser materiellen Hülle mit anderen Augen betrachten. Das würde uns freier machen. Es würde uns eine größere Gelassenheit schenken für den Umgang mit den Veränderungen des Körpers, die wir im Laufe des Lebens erfahren.

Nichtsdestotrotz können wir alles tun, um unseren Körper mit all den nötigen Reizen zu versorgen, die einen »Abbau« verhindern.

Reize für die Ausdauer – den Körper ins Schnaufen bringen. Reize für die Muskelkraft – willentlich die Muskeln fordern. Reize für das Gleichgewicht – den Körper ins Wanken bringen.

Du siehst: Den Körper als »Tempel« so gut es geht zu erhalten, ist eine Gratwanderung. Die Mitte des Weges liegt auf dem Grat. Rechts davon kann ich abstürzen durch übertriebene, anhaftende Handlungen (auch Gesundheitsbemühungen), die möglicherweise in fehlender Annahme unseres Körpers begründet sind. Links davon kann ich abstürzen, durch passives Zuschauen, Wegschauen, Nichtstun und Ignoranz meinem Körper gegenüber.

### REFLEXION:

Stelle dir diesen Grat einmal bildlich vor. Denke nun an deine Körper-Handlungen und Gesundheitsbemühungen, und komme deiner Haltung und den wahren Motiven auf die Spur. Spürst du ein Kämpfen gegen deinen Körper? Wo handelst du für deinen Körper? Wie gehst du mit deinen körperlichen Veränderungen um?

### SELBSTLIEBE

Wertschätzung und Dankbarkeit sind die Basis für Selbstliebe. Die Selbstliebe schließt die Liebe zu unserem Körper ein. Allein die Tatsache, dass es dich gibt, ist Ausdruck eines klaren Ja zu dir und zu deinem Körper. Dein Leben ist ein Zeichen, dass du geliebt bist.

### MEDITATION

*Bringe dich in eine Körperposition, die dir angenehm ist. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Atme ruhig ein und aus und versuche, die Ausatmung etwas zu verlängern. Entspanne dich und nimm dir Zeit, um in deinem Körper anzukommen. Lass die Gedanken vorbeiziehen und spüre dein Sein.*

*Höre auf deinen Herzschlag. Dein Herz schlägt für dich. Lass das tief in dein Inneres einsinken. Dein Herz schlägt für dich. Dein Herzschlag ist dein Leben. Das Leben meint dich.*

*Du bist kein Zufall. Schön, dass es dich gibt. Dein Herzschlag ist ein Ja zu deinem Leben und ein Zeichen, dass dich das Leben liebt.*

*Verweile einen Moment mit diesen Gedanken und in dieser Stimmung. Genieße die Entspannung und das Wahrnehmen deines Herzschlags. Danach kannst du die Augen wieder öffnen.*

*Am Ende der Meditation kannst du dich selbst umarmen. Vielleicht kannst du dir selbst dieses Ja zusprechen. Und viel leicht magst du dem Leben und deinem Körper danken, dass es dich gibt.*

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags etica media



#### Buchtipp:

Dr. Monika Leitner:

Körperkompetenz. Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit. eticamedia 11.2025, Klappenbroschur, 352 Seiten, 22 Euro, auch erhältlich direkt unter [www.eticamedia.eu](http://www.eticamedia.eu)



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](mailto:info@spiritimmobilien.com)



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

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

Immobilienberatung per ZOOM möglich!





Barbara Simonsohn

# DER GÄNSEFUSS

NAHRUNGSMITTEL UND HEILPFLANZE  
SCHON DER JÄGER UND SAMMLER

EIN STIEFKIND UNTER DEN HEILKRÄUTERN  
WIRD WIEDERENTDECKT

Gänsefuß? Den Namen dieses Krautes haben Sie vermutlich noch nie gehört. Dabei begleitet uns diese Pflanze seit Äonen, sie wurde in Steinzeitgräbern und im Magen von Moorleichen und in Steinzeitgräbern gefunden, wie dem „Mann von Dätgen“, und sie wächst fast überall. Allerdings ist sie recht unscheinbar und daher leicht zu übersehen. Steht vielleicht eine Renaissance dieser Nahrungs- und Heilpflanze bevor?

## ZUR BOTANIK UND VERBREITUNG

Gänsefuß-Arten gehören zu den Fuchsschwanzgewächsen und sind daher eng mit dem südafrikanischen Quinoa *Chenopodium quinoa*, auch Reismelde genannt, verwandt. Mit dem Gänsefuß haben wir es mit der europäischen Variante des Quinoa zu tun. Und tatsächlich haben unsere Vorfahren das Kraut, die Wurzeln, die Stängel, die Knospen und die Samen als Lebensmittel verwendet. Die Blätter als Spinat oder Salat, Wurzeln als Gemüse, die Stängel als Rohkost, die Knospen gedünstet wie Brokkoli, und die Samen wurden als Grütze verzehrt oder Brot daraus gebacken. Seit der jüngeren Steinzeit ist der Gänsefuß unser Kulturbegleiter. Er wird als „Archaeophyt“ bezeichnet, das sind Pflanzen, die sich vor 1492 – der Entdeckung Amerikas durch Christoph Kolumbus – durch direkten oder indirekten Einfluss des Menschen in einem neuen Gebiet ausbreiteten.

Der Unechte Gänsefuß *Chenopodium hybridum* und der Weiße Gänsefuß *Chenopodium album* werden noch heute in einigen Ländern Europas und Asiens als Küchenkraut angebaut. Die Samen des Weißen Gänsefußes werden in Indien sogar dem Buchweizen vorgezogen. Als Ursprungsgebiet der Gänsefuß-Arten wird das Himalaya-Gebiet vermutet. Baumspinat gehört übrigens auch zu den Gänsefuß-Gewächsen. Es gibt rund 200 Gänsefuß-Arten.

Schon in der Antike und im Mittelalter wurde Gänsefuß sowohl als Nahrungs- als auch als Heilpflanze verwendet. In Mitteleuropa ist vor allem der Gute Heinrich, der Vielsamige Gänsefuß, der Unechte Gänsefuß, der Echte Erdbeerspinat und der Weiße Gänsefuß verbreitet. Der Bitterstoffgehalt dieser Arten schwankt beträchtlich. Der Grundgeschmack ist spinatartig, nussig-herb und leicht bitter. Im Folgenden konzentriere ich mich auf die Beschreibung des Weißen Gänsefußes, weil er der am meisten verbreitetste, am besten erforschte und leckerste ist und eine wahre Nährstoffbombe mit heilenden Eigenschaften darstellt.

Der Gänsefuß wächst gern am Wegesrand, auf Äckern und in Getreidefeldern. Von vielen Bauern wird er daher als Unkraut betrachtet, von gesundheitsbewussten Wildkräuter-Kundigen als wilder Quinoa geschätzt.

Die Pflanze wächst 60 Zentimeter bis 140 Zentimeter, in Einzelfällen sogar 3 Meter hoch. Die Blattform variiert stark von oval über rhombisch bis annähernd dreieckig, der Blattrand ist gezähnt. Daher kommt auch der Name „Chenopodium“, gänsefußartig. Die Blätter sind gestielt und wechselständig. Weißer Gänsefuß ist mit einem silbrig-weißen Schimmer bedeckt. Der Belag kommt durch abbrechende Blasenhaare, in die sich Wasser oder Salz ablagern kann. Die Stängel sind teils rot überlaufen und aufrecht. Die Blüten entspringen den Blattwinkeln oder stehen an der Triebspitze und sind sehr klein, nur 5 Millimeter groß, und wirken durch ihre Anordnung wie kleine Knäuel. Die Blüten erinnern an längliche Brokkoli-Röschen. Hauptblütezeit ist Juli bis Oktober. Die Samen sind sehr klein und werden kaum größer als ein Millimeter groß. Sie sind schwarz und glänzend. Jede Pflanze beherbergt bis zu 1,5 Millionen Samen.

Schmetterlingsraupen vom Dickkopffalter und anderen Faltern, weiteren Insekten wie Käfern, aber auch Vögeln dient der Gänsefuß als wichtige Nahrungsquelle. Im Herbst ernähren sich Singvögel wie Grünfinken und Sperlingen gern und oft von den reifen Samen. Die Samen lassen sich als nährstoffreiches Vogelfutter verwenden.

## INHALTSSTOFFE UND IHRE WIRKUNGEN

Der Weiße Gänsefuß enthält eine hohe Konzentration an bioaktiven Substanzen wie Saponine, Campesterol, Phenylalanin, Stigmasterol, Betain, Oleanolsäure, Oxalsäure, Sitosterol, Tryptophan, Tyrosin und Yanthotoxin. Außerdem ist die Pflanze reich an Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Zink und Phosphor und Spurenelementen. Der extrem hohe Gehalt von Kalium ist besonders beeindruckend. Im Vergleich zu Kopfsalat enthält Weißer Gänsefuß 18-mal so viel Vitamin C und 7-mal so viel Eisen (vgl. Fleischhauer u. a., S. 207). Gänsefuß ist daher bei Blutarmut hilfreich. Schon 50 Gramm Blätter decken den täglichen Vitamin-C-Bedarf (vgl. ebd., S. 208). Auch die Samen sind sehr mineralstoffreich und enthalten zusätzlich zu den Inhaltsstoffen der Blätter und Stängel Vitamin B3 oder Niacin. Die Polyphenole wirken entzündungshemmend. Oleanolsäure, ein Triterpen, sorgt für eine gesunde Haut, bremst Entzündungen aus und gilt als Anti-Aging-Mittel. Stigmasterol fördert den Eisprung bei ausbleibender Regel. Saponine wirken cholesterinsenkend, stärken das Immunsystem und beugen Krebs vor. Außerdem wirken sie antibiotisch. Sitosterol stärkt das Herz, senkt den Cholesterinspiegel, stärkt das Immunsystem und fördert die Prostata-Gesundheit.

Tryptophan wird im Körper zu Serotonin, dem Wohlfühlhormon, umgewandelt und bei Bedarf abends ins Schlafhormon Melatonin. Die Phytoöstrogene im Weißen Gänsefuß wirken hormonausgleichend bei Wechseljahresbeschwerden. Niacin in den Samen stärkt das Nervensystem und die seelische Gesundheit und verbessert die Darmflora. Ein Mangel führt zu Müdigkeit, Erschöpfung und Verdauungsbeschwerden. Gekaute Samen wirken entzündungshemmend zum Beispiel bei Blasenentzündungen. In der Naturheilkunde wird Gänsefuß wegen der Saponine zur Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt. Äußerlich als Tinktur oder Sud aus den Blättern oder als Teeaufguss hilft Gänsefuß bei Insektenstichen, Ekzemen, Sonnenbrand, Gelenkentzündungen und geschwollenen Füßen. Bei Zahnfleischentzündungen kann mit einem Tee oder Saft gespült werden. Bei Wunden oder Ekzemen wird die betroffene Stelle mit einem Saft abgetupft. Gänsefuß hilft innerlich und äußerlich bei Rheuma sowie innerlich bei Darmentzündungen, Wurmbefall, Verstopfung und Blähungen.

Als traditionelle Heilpflanze wurde Weißer Gänsefuß früher vor allem zur Blutreinigung, bei Verdauungsbeschwerden und als Mittel gegen Spul- und Hakenwürmer verwendet und gegen Schmerzen, Juckreiz und Rheuma. Dr. James Duke führt die Pflanze in seinem Standardwerk „Die grüne Apotheke“ auf als Heilmittel bei Amenorrhoe, als Emmenagoga, bei ausbleibender Menstruationsblutung. Man lässt das Kraut 15 Minuten ziehen und trinkt davon drei Mal täglich eine Tasse. Auch Mönchspfeffer und Traubensilberkerze haben sich bei diesem Problem bewährt.

Kaliummangel ist weit verbreitet und kann zu Herzrhythmusstörungen, einem Säure-Basen-Ungleichgewicht und Müdigkeit führen. Kalium ist der Gegenspieler von Natrium, und über Kochsalz nehmen wir zu viel Natriumchlorid auf. Mit 930 Milligramm pro 100 Gramm ist der Weiße Gänsefuß eine wahre „Kaliumbombe“. Wer die Pflanze nicht selbst sammeln will, ist mit Dreiblatt Kalium Granulat von Dr. Pandalis gut bedient aus Weißem Gänsefuß, Giersch und einer besonders kaliumreichen Untersorte des Spinats. Ein Teelöffel enthält 300 Milligramm Kalium, das entspricht dem Kaliumgehalt von einem Kilogramm gekochter Kartoffeln. Wir nehmen durchschnittlich drei Gramm Kalium zu uns, es werden 4,7 Gramm empfohlen, und die Menschen in der Steinzeit nahmen zehn Gramm pro Tag auf. Unsere Vorfahren in der Steinzeit hatten nicht mit Kaliummangel-Symptomen wie Bluthochdruck und schweren Beinen zu kämpfen.

## GÄNSEFUSS ALS LEBENSMITTEL

Die Pflanze enthält ähnlich wie Spinat, Mangold und Rhabarber Oxalsäure, die beim Erhitzen zu einem großen Teil abgebaut wird. Oxalreiches Gemüse sollte man roh nur bis zu zweimal die Woche verzehren, weil es die Aufnahme von Mineralstoffen vermindern kann. Wer Gänsefuß dünstet, sollte am besten das Kochwasser wegschütten. Menschen mit Gicht oder Nierenproblemen sollten auf oxalsäurehaltiges Gemüse überhaupt verzichten.

Ab April lassen sich die Pflanzenteile sammeln. Im Frühling kann man Blätter und Stängel für einen nussigen Salat oder Säfte und grüne Smoothies verwenden. Elastische Stängel gibt man geschält in Salate oder bereitet sie als Stängelgemüse zu. Blätter und Blattsprosse kann man bis in den Frühsommer fein geschnitten in Kräuterquark oder Kräuterbutter geben, oder man verarbeitet sie zu Bratlingen und Eierspeisen, oder verfeinert damit Kartoffelpüree und den Teig von Kräuterbroten. Eine Delikatesse ist Spinat aus Gänsefuß-Blättern, Ofengemüsegerichte oder feine Gemüsefüllungen. Für Spinatgemüse Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, die Blätter nach und nach hinzufügen und kurz garen, bis sie zu zerfallen beginnen. Mit Salz und Pfeffer würzen und als Beilage servieren.

Auch in Gemüsesuppen und Sauerkraut machen sich Gänsefuß-Sprossen und Blätter gut. Als Belag für eine Wildkräuterquiche dünstet man Zwiebeln an, gart die Gänsefußblätter kurz und vermengt sie mit einer Eier-Sahne-Mischung oder einer veganen Alternative. Gänsefuß schmeckt als Spinat gut in Kombination mit Brennesseln und Giersch. Kocht man Gänsefuß zu zusammen mit Hülsenfrüchten, wirkt er Blähungen entgegen. In Russland genießt man traditionell milchsauer eingelegte Gänsefußblätter, in England nimmt man sie zum Einwickeln von Butter.

Die knospigen Blütenstände kann man wie Brokkoli zubereiten: Dünsten, Salz, Pfeffer und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Sie schmecken auch lecker paniert oder in Ausbackteig, aber auch in Bratlingen, Gemüsegerichten und Gemüsesuppen. Die gereiften Samenkörner kann man im August und September ernten. Man kocht sie in viel Wasser auf, gießt das Wasser ab und verrührt die Samen zu Brei, den man gesüßt oder herzhaft gewürzt verwendet. Die Samen passen gut ins Müsli oder als Salatzutat, oder in Frischkäse als Brotbelag. Getrocknet und vermahlen nutzt man sie als Teigbeigabe für Brote und Gebäck. Getrocknet als Keimsaaten sind sie im Winter eine leckere und gesunde Vitaminquelle. Die weichen Wurzeln noch junger Gänsefuß-Pflanzen lassen sich als Gemüse zubereiten, was schon von unseren Vorfahren überliefert ist.

## FAZIT

Der Gänsefuß hat eine lange Geschichte und spielte eine wichtige Rolle in der Geschichte der Menschheit. Samen der Gänsefußgewächse fand man in Pfahlbauten aus der Jungsteinzeit. Man vermutet, dass es bereits in dieser Zeit erste Formen des Ackerbaus mit Gänsefußgewächsen gab. Als „Hungerbrot“ rettete der Gänsefuß als Pseudogetreide so manches Menschenleben, wie auch in Südamerika seine engen Verwandten Quinoa und Amaranth, ebenfalls Fuchsschwanzgewächse. Der Gänsefuß war früher als Gemüse- und Getreidepflanze verbreitet und hochgeschätzt. „Go wild“. Gönnen Sie sich das Ess-Erlebnis unserer Vorfahren. Immer mehr Menschen entwickeln gegen Weizen Allergien oder vertragen Weizen-Gluten nicht oder leiden an Kalium-Mangel. Gänsefuß ist eine gesunde und vitalstoffreiche Alternative. Gänsefuß-Spinat schmeckt lieblicher als Spinat und mundet daher auch Kindern, die keinen Spinat mögen. Bedienen Sie sich in Zukunft mehr aus dem Garten von Mutter Natur, die noch so manche gesunde und heilkräftige Überraschung für uns bereithält.



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

Verwendete Literatur: Steffen Guido Fleischhauer u.a., „Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen“, at Verlag, Aarau und München, 13. Auflage 2022 | Eva-Maria Dreyer, „Essbare Wildpflanzen Europas. 1500 Arten“, Kosmos Verlag 2010 | H. Hesecker, „Kalium“, Ernährungsumschau 47: 401-403 | J. T. Mörseel, „Kaliumgehalt in Lebensmitteln“, UBF GmbH, Altlandsberg 2018 | Barbara Simonsohn, „Das Basische Prinzip“, Mankau, Unterammergau, 2. Aufl. 2020 | PalaFitFood (2021): Gänsefuß – Der Mitläufer aus der Jungsteinzeit“ (<https://palafitfood.com/gaensefuss-der-mitlaeuer-aus-der-jungsteinzeit/>) | Studien A. Poonia u.a., 2015, „Chenopodium album Linn: review of nutritive value and biological properties“, in Journal of Food Science and Technology, Vol.52, S. 3977-3985 | Nancy J. Aburto u.a., „Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses“, BMJ, 3. April 2013: 346:f1378. Doi: 10.1136/mj.f1378 (freier kostenloser Zugang)

# CHRISTIAN SCHILLING:

## ERFAHRENER FAMILIENAUFSTELLER, ANGELEHNT AN DIE METHODE VON BERT HELLINGER



Ich biete Ihnen meine Erfahrung aus vielen Aufstellungen an – bis heute sind es weit über 7000. Nutzen Sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann, mit Meditation und Selbsterfahrung! Durch meine Geburt – die Astrologie nennt es die „Kosmische Spalte“ – fällt es mir leicht, diese Arbeit zu machen. Ausführliche Infos dazu finden Sie auf [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org).

Bis 2017 war ich 13 Jahre lang bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. 2004 hatte er mich während eines Lehr- und Lernseminars in Weimar persönlich als „Qualifizierten Aufsteller“ auf seine Homepage Hellinger.com genommen.

Im Dezember 2025 wäre Bert Hellinger 100 Jahre geworden. In meiner Erinnerung fühle ich große Dankbarkeit für alles, was ich durch ihn gelernt habe. Inzwischen habe ich im Laufe der Jahre eine eigene Methode entwickelt, angelehnt an Bert Hellinger.

Ich höre die Gefühle über die Stimme, somit lasse ich mir Namen von wichtigen Personen oder Lebensthemen sagen, um zu hören, woher die Probleme kommen. Mit den beiden wichtigsten Personen in unserem Leben, Vater und Mutter, baut sich vieles auf. Wenn dort etwas blockiert ist, stelle ich so lange, bis die Liebe wieder fließen kann.

Auch lehre ich das „feine“ Hören und Fühlen über das, was jemand sagt. Denn es geht nicht immer darum, was jemand sagt, sondern was derjenige wirklich fühlt und aussagen möchte. Vielen ist es nicht bewusst, was an unterschwelligem Gefühlen transportiert werden kann. Ein feines Hören und Fühlen kann jedoch geübt werden, letztendlich um zu Lösungen zu kommen.

Bei Kinderwunschaufstellungen kann oftmals eine Blockade vorliegen, zum Beispiel wenn in der Familiengeschichte ein Kind nicht geboren werden durfte. Der eigene Kinderwunsch ist somit blockiert und kann aufgelöst werden über das Familienstellen. Dabei ist jeder Fall einzigartig.

Bei Geldaufstellungen lasse ich mir von der aufstellenden Person einfach nur „Geld“ sagen, um zu hören, welche Form der Ablehnung vorhanden ist. Dabei können Ängste, Verachtung, Wut und vieles mehr zu hören und zu fühlen sein. Ich stelle in diesem Fall auf, woher es aus der Ahnenreihe kommt, bis es sich liebevoll und freundlich anhört, dieses Wort „Geld“. Man kann nur dort anfangen, wo jemand steht. Wer total im Mangel ist, wird nicht morgen im Reichtum leben ... vielleicht übermorgen. Alles braucht einen Anfang, wie Bert Hellinger immer gesagt hat.

Von großer Wichtigkeit ist auch, eine befreite Sexualität zu leben, frei von den Verboten aus der Ahnenreihe. Wer liebevolle, lustvolle Sexualität leben will, sollte sein Gegenüber lieben, zumindest mögen. In diesen Fällen lasse ich mir Männer oder Frauen sagen. Häufig höre ich sehr bewusst gewollte negative Gefühle zu diesen Personen. Dabei wird klar, wenn jemand andeutet: „Ich hasse dich“, dass das Gegenüber sagt: „Nein danke“. Oder in anderen Fällen gesagt wird: „Du bist die/der Richtige, ich will leiden und suche mir jemanden, den ich dafür dann verantwortlich machen kann. Komm Schatz, lass uns leiden, als Vorbild für unsere Ahnen.“

Wenn Sie an sich ähnliche Gefühle erkennen können und etwas ändern möchten, lade ich Sie herzlich ein, um zu einer neuen Sichtweise mit Lösungen zu gelangen.

### **Meine nächsten Termine in Berlin:**

**27. – 28. Juni und 7. – 8. Nov. 2026, jeweils 10–18 Uhr**

Ort: proPHYSIOneil, Weinbergsweg 5, 10119 Berlin (Mitte)

Aufsteller 150 €, Darsteller 30 € an beiden Tagen zusammen

### **Weitere Termine in Deutschland:**

<https://familienstellen.org/termine>

Christian Schilling, Systemisch- psychologischer Berater

Kreuzstraße 23, 04600 Altenburg

Tel.: +49 3447 513497, mobil: +49 174 8367945

Mail: [christianschilling@familienstellen.org](mailto:christianschilling@familienstellen.org)

Web: [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org)

Aus dem Buch von Oliver Klatt und Kathrin Philipp

# SPIRITUALITÄT IN DER MEDIZIN

## MANIFEST FÜR EIN NEUES MITEINANDER

### ES WIRD ZEIT.

Zeit, dass Medizin und Spiritualität aufeinander zugehen. Ursprünglich begann die Medizin als spiritueller Akt. Ein Priester half dem Erkrankten durch ein Gespräch, ein Gebet, eine Zeremonie. Er war der Mittler zwischen dem Erkrankten und dem Himmel, handelte zugleich als Behüter des Körpers und der Seele. So wurden große seelische Kräfte in Gang gesetzt, die der Krankheitserscheinung entgegentraten – und halfen, sie zu überwinden und die Gesundheit wiederzuerlangen.

### IM LAUF DER GESCHICHTE

Im Laufe der Jahrhunderte, vor allem seit der Zeit der Aufklärung, entwickelte sich im Westen eine Medizin, die immer unabhängiger von Spiritualität wurde, sich immer weiter veräußerlichte – bis sie sich schließlich in weiten Teilen als unverbunden mit Spiritualität verstand. Allerdings erkennt die Wissenschaft heute, dass Spiritualität nach wie vor eine wichtige Rolle für Gesundheit spielt.

Eine groß angelegte Harvard-Studie zeigt: Spiritualität ist für die meisten Patienten mit schweren Erkrankungen wichtig. Bei medizinischen Entscheidungen spielen für sie spirituelle Aspekte eine Rolle. Ernsthaft erkrankte Menschen haben spirituelle Bedürfnisse. Und sie haben den Wunsch nach einer Pflege, die spirituelle Aspekte integriert.

Es wird Zeit, dass wieder zusammenkommt, was sich einst getrennt hat – nachdem es ursprünglich eins gewesen war. Nicht, um wieder ein Weg zu werden, sondern um als zwei eigenständige Wege zu wirken, aufeinander bezogen, sich wechselweise vereinigend, kreuzend, nebeneinander herlaufend und auch mal in verschiedene Richtungen führend. Jeder für sich, eigenständig und doch in Beziehung zum anderen: Medizin und Spiritualität.

### RECHTLICHE BEDINGUNGEN

In vielen Ländern bestehen rechtliche Rahmenbedingungen, die es ermöglichen, spirituelles Wirken in das Gesundheitssystem zu integrieren – mal direkt, mal eher indirekt. In Großbritannien beispielsweise hat die Anerkennung von spirituellen Heilern, die mit Handauflegen arbeiten, Tradition – nicht zuletzt aufgrund der freundlichen Grundhaltung, die ihnen das britische Königshaus seit vielen Jahrhunderten entgegenbringt. Spirituelles Wirken wie Gebet, Handauflegen, Meditation und Achtsamkeitspraxis findet im britischen Gesundheitssystem statt.

In Deutschland rückt das höchste Gericht des Landes die Tätigkeit von Heilern, die mit Handauflegen, Segnung und Gebet wirken, in die Nähe einer geistlichen Betätigung; eine Formulierung, die traditionell das Wirken von Priestern beschreibt.

Durch die Legitimierung im Jahr 2004 steht einer Kooperation von Medizinern mit Heilern nichts mehr im Weg. Es gibt erste Kliniken, wo mit Handauflegen gearbeitet wird, und die Integration spiritueller Praktiken wie Yoga, Meditation, Qigong und Achtsamkeitspraxis in das Gesundheitssystem schreitet voran.

### PSYCHOLOGIE UND SPIRITUALITÄT

Neue psychologische Erkenntnisse zeigen, dass spirituelle Ansätze für die geistige Gesundheit hilfreich sein können. Diese Erkenntnisse stammen vor allem aus der Positiven Psychologie, die seit dem Jahr 2000 im Kommen ist. So wurde zum Beispiel Dankbarkeit wissenschaftlich umfassend erforscht mit dem Ergebnis: Menschen, die mit einer dankbaren Grundhaltung durchs Leben gehen, sind glücklicher als Menschen, die gewohnheitsmäßig eher undankbar sind.

Dies ist deshalb ein schönes Beispiel, weil hier Wissenschaft und Spiritualität im Grunde zum selben Ergebnis kommen. Dankbarkeit ist ein seit Jahrtausenden in spirituellen Traditionen weltweit verankerter zentraler Grundsatz.

Nun bestätigt auch die Wissenschaft die große Bedeutung von Dankbarkeit für die Psyche und das Wohlbefinden. Einen weiteren Einblick darin, wie Spiritualität in der Medizin und in der Psychotherapie hilfreich sein kann, liefern Erkenntnisse aus den eher mental betonten Lehren der Psychosomatik, der Schule des Positiven Denkens und nicht zuletzt der Psychoneuroimmunologie, bei denen es manche Annäherungspunkte zu spirituellen Lehren gibt.

## MODERNE SPIRITUALITÄT

Seit den 1970er-Jahren strömen spirituelle Praktiken aus dem Buddhismus, dem Hinduismus, dem Sufismus und dem Taoismus in die westliche Welt und werden dort zunehmend gesellschaftlich integriert. Sie mischen sich mit Formen des Christentums oder sie werden alternativ zum gesellschaftlich vorherrschenden Christentum praktiziert. So kommt es bei Menschen, die im Westen spirituell oder religiös orientiert sind, zu immer individueller werdenden Mischformen, was ihre Praxis und innere Ausrichtung in spiritueller Hinsicht angeht. Dies kann als moderne Spiritualität bezeichnet werden.

Daneben gibt es spirituelle Gruppierungen wie zum Beispiel christliche Freikirchen und hinduistisch oder muslimisch orientierte Zentren, die in ihrer spirituellen Ausrichtung sehr ursprünglich bei dem bleiben, was ihre Traditionen ihnen vorgeben, dies jedoch immer zeitgemäßer leben und zum Ausdruck bringen. Ein verbreiteter Ansatz, der zurzeit von vielen freien spirituellen Gruppierungen genutzt wird, um sich darüber zu definieren, ist das Konzept des Interbeing. Es entstammt ursprünglich dem gleichnamigen Orden, der in den 1960er-Jahren von dem international bekannten buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh gegründet wurde. Das Konzept geht davon aus, dass im Universum nichts unabhängig existiert, sondern dass alles miteinander in Wechselwirkung steht und somit eine tiefe Verbundenheit aller Dinge besteht.

## SPIRITUALITÄT UND HEILUNG

In der buddhistischen Lehre gleicht der Prozess der Heilung dem der spirituellen Entwicklung. Der Buddha nahm Krankheit und Heilung zum Vergleich, um wesentliche Aspekte seiner Lehre zu verdeutlichen. Im Buddhismus wird deshalb die Erfahrung von Leid mit dem Kranksein gleichgestellt. Zentrales Ziel der buddhistischen Lehre ist es, sämtliche Leidenszustände zu überwinden, also auch das Kranksein. Spirituell-buddhistische Praktiken wie die der Achtsamkeit und Formen der Meditation und des Gebets fokussieren so immer auch darauf, körperliche Gesundheit und Heilung zu bringen.

In der christlichen Sichtweise führt Heilung zu der Erkenntnis, dass der Mensch letztlich nicht getrennt ist von Gott. Über Jesus ist bekannt, dass er sich kranken Menschen zuwandte, denen er begegnete, und dass er ihnen auch die Hände auflegte. Es wird von Heilungen berichtet, zu denen es in solchen Situationen kam.

Im Handeln von Jesus wird deutlich, wie wichtig es ihm war, kranken Menschen Zuwendung zuteilwerden zu lassen. Seine Jünger wies er an – und damit alle ihnen nachfolgenden Christen –, sich um kranke Menschen besonders zu kümmern.

## GESUNDHEIT, HEILUNG, SPIRITUALITÄT

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation definiert als ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens – nicht bloß als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Die Definition gilt als weithin anerkannt. Heilung geht über Gesundheit noch hinaus, sie umfasst weitere Aspekte. Welche dies sind, dazu gibt es unterschiedliche Grundphilosophien in verschiedenen Denkrichtungen und spirituellen Traditionen. Oft beinhalten diese, dass Heilung bedeutet, wieder ganz zu werden, die körperliche und seelische Integrität wiederherzustellen. Heilung hat immer mit dem ganzen Menschen zu tun, mit Körper, Geist und Seele. Sie hat einen spirituellen Aspekt, es geht um Ganzheitlichkeit.

Für Eckhart Tolle, einen der aktuell einflussreichsten spirituellen Lehrer weltweit, ist Heilung gar untrennbar verknüpft mit spirituellem Erwachen, wie er es nennt. Heilung kann von innen kommen, sagt er, oder von außen; sie wird in jedem Falle im Innern des Menschen etwas aktivieren. Sie kann in einer therapeutischen Situation eintreten, die auf Gesundung ausgerichtet ist – auch unabhängig davon, ob der Therapeut dies bemerkt.

Wir verstehen Spiritualität in ihrer Bedeutung für die Medizin als wesentlich für den Gesundheits- und Heilungsprozess. Wir verstehen Spiritualität nicht als Alternative zur Medizin, wir setzen sie also nicht anstelle von Medizin (auch wenn sie für Einzelne in manchen Fällen eine Alternative sein kann). Vielmehr sehen wir Spiritualität als komplementäre, das heißt ergänzende Dimension in der Medizin an, die jedoch durchaus auf Augenhöhe mit ihr gelangen kann, vor allem in der Phase zum Lebensende eines Menschen hin. Es geht uns darum, Spiritualität als gleichwertige Ebene neben allen anderen Ebenen innerhalb der Medizin verstanden zu wissen vor dem Hintergrund der Sichtweise einer ganzheitlichen Medizin. Diese erscheint uns als die erstrebenswerteste Art von Medizin im Sinne eines konsequent integrativen Ansatzes, der »das Beste aus allen Welten« zusammenbringt.

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Scorpio Verlags.



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



# Himmliche

## Mai/Juni 2026

### Allgemeine Trends

Moral ist nicht verhandelbar. Jeder Versuch, damit Geschäfte zu machen, ginge auf Kosten unserer Beziehungen und unserer Glaubwürdigkeit (Der rückläufige Lilith-Pol in Schütze bildet am 9. Juni eine Opposition zur Sonne und zum Priapus-Pol in Zwillinge). Ein wacher Geist ist unser bestes Lebenselixier, selbst wenn er häufig meint, alles besser zu wissen.

Ist in Gedanken tatsächlich alles erlaubt? Und wer hat in unserem Kopf wirklich das sagen? Inwieweit bestimmen wir unsere Interessen selbst, und wovon und womit lenken wir uns fortwährend ab? Es mangelt uns nicht an klugen Fragen (Uranus in Zwillinge seit 26. April). Doch worauf uns selbst eine künstliche Intelligenz keine Antwort geben kann, darüber müsste sie eigentlich schweigen. Tut sie aber nicht. Von wegen intelligent.

### Spirits

Inwieweit darf Schmerz auch Genuss bereiten? Unser Körper kann sowohl eine Last als auch eine Quelle von Lust sein (Chiron wechselt am 19. Juni in Stier). Was geschieht, wenn unser Begehren befriedigt ist, und was, wenn es nicht befriedigt wird? Es ist unsere Gier, die uns leiden lässt.

### Psyche

Unser Blick auf das, was wir haben, ist von Verlustängsten geprägt. Doch stures Besitzdenken würde nur weitere Machtkonflikte heraufbeschwören (Stier-Merkur Quadrat stationär rückläufiger Wassermann-Pluto am 6. Mai). Was wir zu gewinnen und was wir zu verlieren haben, ist keine Frage des Geldes, sondern die Folge unserer geistigen Fixierungen. Unser Denken bestimmt, wer und was Macht über uns hat. Solange wir Gedanken füttern, die uns Angst machen, sind Verlusterfahrungen vorprogrammiert.

### Der Sonne-Mond-Zyklus

(5 Abbildungen auf den Seiten 34-36)

*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.*



Abb.: Vollmond in Skorpion (1.5.): Unsere Anhaftungen sind die Folge unseres Festhaltens, das wiederum die Folge unserer Verlustängste ist. Ein Teufelskreis.

# Konstellationen

von Markus Jehle

## Kommunikation

Nach einer Phase mit viel Sturm und Drang kehrt allmählich etwas Ruhe ein (Widder-Merkur trifft am 1. Mai auf Chiron und wechselt am 3. Mai in Stier). Es gilt zu verdauen, was in letzter Zeit alles auf uns eingepresselt ist. Doch der Geist lässt uns nicht in Ruhe. Stattdessen plagt er uns mit einem drängenden Kommunikationsbedürfnis (Uranus am Priapus-Pol in Zwillinge am 3. Mai). Es sind Ideen gefragt, auf die bislang noch keiner gekommen ist. Schon verrückt, was uns gerade so alles durch den Kopf geht. Wie lässt sich das begreifen, ohne dabei durchzudrehen? (Zwillinge-Merkur Konjunktion Uranus am 18. Mai.). Unser Mitteilungsdrang ist kaum zu bremsen und erfüllt uns mit großer Freude. Es gibt so vieles, das uns interessant erscheint, dass es uns schwerfällt, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Dafür kommen wir auf Gedanken und Ideen, die uns normalerweise verrückt erscheinen. Doch inwieweit sie tatsächlich genial sind, das muss sich erst noch zeigen.

## Was zu tun ist

Was schürt unseren Zorn, was besänftigt ihn? (Widder-Mars Quadrat Krebs-Jupiter am 5. Mai). In uns kochen Gefühle hoch, die nicht leicht zu bändigen sind. Rechtzeitig Dampf abzulassen kann uns davor bewahren, dass uns im falschen Moment der Kragen platzt. Doch so manche Anstrengung wird sich als vergeblich erweisen (Widder-Mars trifft am 16. Mai auf Chiron). Uns unsere Schwachstellen einzugestehen, kann auch ein Zeichen von Stärke sein. Der Mut, den es dazu braucht, hat nichts mit Heldentum gemein. Die Kämpfe, die wir in unserem Inneren zu führen haben, kennen keine Sieger. Doch solange unser Eigenwille das Kommando führt, sind wir vor weiteren Fehlschlägen nicht gefeit. Aggression im Dienst des Ichs bringt nur Zerstörung und keine Transformation. (Fortis. 36)

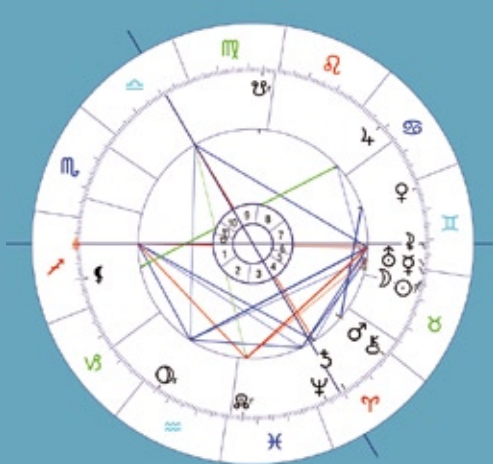


Abb.: Neumond in Stier (16.5.), Konjunktion Merkur: Um zu erkennen, worin unsere wahren Schätze bestehen, ist der Blick in unsere Kontoauszüge uns keine große Hilfe.

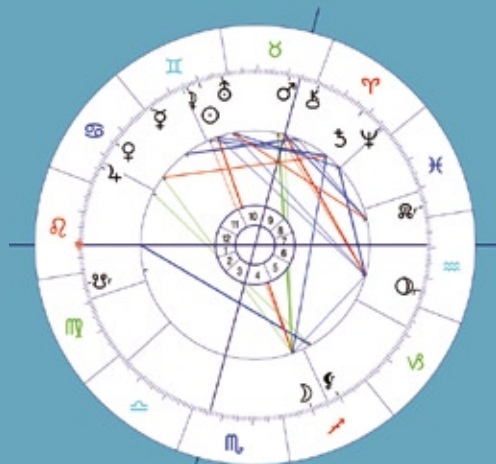


Abb.: Vollmond in Schütze (31.5.): Manchmal genügt eine gute Idee, um uns Flügel zu verleihen.

Fortsetzung:

# Himmliche Konstellationen

## Mai/Juni 2026

von Markus Jehle

### Lust und Liebe

Um unsere Beziehungen zu pflegen, sind unsere sinnlichen Seiten gefragt (Mars wechselt am 19. Mai in Stier und Venus wechselt in Krebs). Alle Lust will Ewigkeit. Um zu verhindern, rot zu sehen oder uns alles rücksichtslos einzuverleiben, müssen wir unseren Triebkräften rechtzeitig Einhalt gebieten (Stier-Mars Quadrat Wassermann-Pluto am 26. Mai.). Es sind unsere Genussansprüche, denen wir uns ausgeliefert fühlen. Ihnen nachzugeben würde bedeuten, uns selbst zu verlieren. Nur das, was unser Herz erreicht, veredelt unsere Lust.

Mit Kuschneln allein ist es nicht getan (Krebs-Venus Quadrat Widder-Neptun und -Saturn am 22./29. Mai.). Es sind vorwiegend unsere kindlichen Seiten, die Zurückweisung erfahren. Die damit verbundenen Kränkungen setzen Zorneskräfte frei, die schwer zu kontrollieren sind.

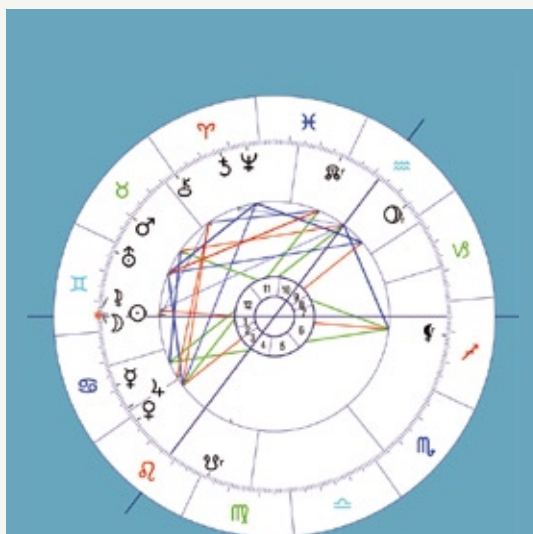
*advertorial*

#### 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 Zwillinge (15.6.) am Priapus-Pol:  
Wenn alle auf einmal reden, hört keiner mehr zu.*



*Abb.: Vollmond in Steinbock (30.6.), Quadrat Widder-Neptun:  
Wofür wir uns verantwortlich fühlen, das verlangt uns Opfer ab.*



## ENTDECKE DEN „LOTUSSAMEN“ IN DIR

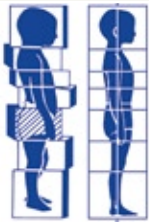
### Gesundheitsworkshop mit Vortrag, Energiearbeit und Meditation

In jedem Menschen liegt ein stiller, lichtvoller Kern verborgen. Wie eine Lotusblume, die sich im Licht entfaltet, trägt unser Herz die Fähigkeit, die heilsame kosmische Energie (YiQi) zu empfangen, um diesen Kern – den „Lotussamen“ – in uns zu entfalten.

In diesem Workshop, begleitet von den Meisterschülern von Großmeister Wei Ling Yi, bist du eingeladen, diesen Weg kennenzulernen. Gesundheit, mehr Lebensenergie, innere Stabilität und Frieden können sich entfalten.

**Termin:** Sonntag 5.7.2026, 14–17:30 Uhr,  
**Ort:** Pestalozzi-Fröbel-Haus, Karl-Schrader-Str. 7, 10781 Berlin-Schöneberg, (Zugang nicht barrierefrei),  
**Eintritt:** 36 Euro, ermäßigt 28 Euro.  
**Info/Kontakt:** lotushaus-berlin@yixue.de  
**Webseite:** www.yixue.de

ENERGIEARBEIT



**ROLFING®**

## FRÜHJAHR-S-AKTION: 50% RABATT

### auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Mai/Juni 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 **Mai/Juni** 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, Schönfließter Str. 16, 10439 Berlin / Prenzlauer Berg

% ANGEBOT



**Aquariana**

## PRAXIS- UND SEMINARZENTRUM

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

### Unsere Praxen

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

## Mai/Juni 2026

### Seminare und Workshops

- Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, experimentell
- Geburtsprozess-Workshop
- Mehrlingsssystem/Familienverstrickung
- Schutzengel-Workshops
- SKYourself Intensiv
- MBSR-Kurse, Fastenwochen
- Human Design/Genekes, Brain-Gym.

### Zum Kennenlernen – offene Abende

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

### Regelmäßige Gruppen und Kurse

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

*Neue Kolleg\*innen und Kursleiter\*innen willkommen!*

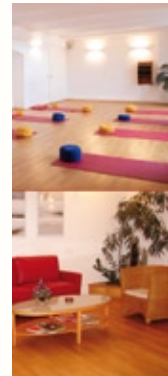
### Vorschau

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!



ZENTREN/BEGEGNUNG



# KATALOG

## Wer macht Was

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



**Paarweise:**  
**Die Kunst bewusst zu lieben**  
**Dipl. Psychologin Hella Suderow**  
**HP Psychotherapie Christian Schumacher**  
Tel. 04165-829484  
[www.paarweise.info](http://www.paarweise.info)

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

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



Möchtest Du erwachen, aus Routinezwang, Traumablockade und Problemtrance?

**Dr. Helge E. Baas**  
[info@helge-baas.de](mailto:info@helge-baas.de), Tel. 030-24641613  
[www.shiva-shaktipat.de](http://www.shiva-shaktipat.de), Aquariana Berlin

Dich erwartet eine befreiende Arbeit, von innovativer Klärung zu traditioneller Erleuchtung; **Psych. Beratung, Kundalini Tantra & Transformations-Praxis:**

1. Coaching & Guidance Session – Für spezielle Einzelfälle (Mo bis Fr)
2. Integration & Initiation Course – Begleitend zur Meditation (Di 16 Uhr)
3. Transmission & Satsang Gathering – Stetig nährende Energie (Mi 20 Uhr)
4. Supervision & Darshan Group – Lösung von Schatten (Do 16 Uhr)
5. Meditation & Teaching Online – Einwählen von Daheim (Mo 20 Uhr)
6. Yogic & Intensive Retreat – Gesammelt in Einem (Mi zu Do)

Neu  
im Katalog



**Bei Anruf – Lebensaufgabe!**  
**Stephan Möritz**

Der mit Deiner Seele spricht!  
Infos, Preise & Termine: 033230 20390  
[www.Lebensaufgabe.com](http://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



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

**Karin Kemmerling**  
Telefon: 03303-40 33 36  
Mobil: 0177 616 45 38  
[raum@karin-kemmerling.de](mailto:raum@karin-kemmerling.de)  
[www.raumschwingungshygiene.de](http://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](http://www.reconnect-berlin.com)  
Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte  
Jetzt & Hier | [www.jetztundhier.berlin](http://www.jetztundhier.berlin)

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

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

**Quantum Entrainment®** nach  
**Dr. Frank J. Kinslow**

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



**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



**Bist du bereit ...  
 für die nächste Bewusstseins-  
 ebene 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, Gutenbergr. 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!



**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.



**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



**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

Red. Beitrag  
 Seite 14



**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“



**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



**Clara Welten**

**Gründerin des deutsch-französischen  
Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und  
Spiritualität (WITS), Berlin, München, Genf.**  
T.: 0178-7215015 | www.welten-institut.de

lädt Dich ein: Therapie als Psycho-spirituelle Seelenbegleitung, Einzel & Paare, auf Deutsch und Französisch. Meditationen für Klarheit und Alltagspiritualität sowie Podcasts auf ihrem YouTube-Kanal, Insight Timer und Spotify.

**Aktueller Workshop 31. Mai 2026:**

„MUDRAS – Meditationspraxis zur Ausrichtung deiner Energie“, Sonntag, 31.5., 10h – 15h30, Aquariana, Berlin. Anmeldung: ab jetzt!  
Alle Infos auf Claras Webseite.

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“

Red. Beitrag  
Seite 12



**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 Augenerkrankungen
- 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:**

- 23.5. Beginn HP-Ausbildung weekend/online
- 30.5. Beginn HP-Ausbildung classic
- 1.6. Beginn Seminar "Systemisch erfolgreich in der Praxis"
- 2.6. Beginn Seminar "Bachblüten"
- 4.6. Beginn Seminar "Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers"
- 6./7.6. Seminar "Clean Space"
- 15.6. Beginn Ausbildung "Ressourcenorientierte Psychotherapie"
- 15.6. Infoabend Aromatherapie
- 23.6. Infoabend HP Psychotherapie
- 30.6. Infoabend HP Allgemein

**Wir freuen uns auf Dich!**

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



**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](mailto:info@intouch-massage.de)  
Webseite: [www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)

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

**Buche hier dein kostenloses Infogespräch:**  
[www.infogespraech.intouch-massage.de](http://www.infogespraech.intouch-massage.de)



**Ausbildungen im  
Institut Christoph Mahr**

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

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

- **EMDR:** 22.-26. Mai 2026
- **Heilpraktiker Psychotherapie**  
Ab 19. Oktober 2026
- **Hypnotherapie mit dem Inneren Kind**  
30./31. Januar 2027
- **Hypnose/Erickson'sche Hypnotherapie**  
18.-22. November 2026
- **Integrative Psychotherapie & Coaching**  
12 Wochenenden ab April 2027



**Harmony power – Deine  
Heilpraktikerschule in Berlin**

Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin  
Tel: 030-440 48 480  
[info@harmony-power.de](mailto:info@harmony-power.de)  
[www.harmony-power.de](http://www.harmony-power.de)

**Unsere Ausbildungsangebote**

- Online- und Präsenzteilnahme möglich
- Teilzeit, Vollzeit und berufsbegleitend
- Prüfungsvorbereitung inklusive
- Bildungsgutschein
- AZAV zertifiziert

- Heilpraktiker: ab 12x 199 €
- Heilpraktiker Psychotherapie:  
ab 12x 199 €
- Abendstudium HP Psychotherapie:  
ab 7x 199 €
- Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater: ab 12x 199 €

Sichere dir jetzt deinen Ausbildungsplatz.



**Und hier könnte Ihr  
Angebot reinpassen!**

Interessiert?  
Rufen Sie an unter  
**030-61201600**  
oder senden Sie ein Mail an  
[anzeigen@kgsberlin.de](mailto: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

... schalten Sie unter  
[www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)  
 Link: Anzeigenschaltung  
 Annahmeschluss für  
 KGS 7/8 ist der 10. Juni 2026

## 6.5. Mittwoch

19:30-21:00 Spirituelles Monatsgespräch. Raum für Austausch, Inspiration + Vertiefung. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, [www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin](http://www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin)

## 9.5. Samstag

10:00-16:00 BenefitYoga - Füße beleben, Aufrichtung und Stabilität fördern. Tel: 030-8131040, [wegdermitte.de/byfuesse](http://wegdermitte.de/byfuesse)

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

## 10.5. Sonntag

10:00-16:00 BenefitYoga - Beckenboden und Bauch stärken - Stabilität, Aufrichtung und innere Balance. Tel: 030-8131040, [wegdermitte.de/bybecken](http://wegdermitte.de/bybecken)

## 12.5. Dienstag

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

## 24.5. Sonntag

10:45-11:35 Tempeldienst: Wir besinnen uns gemeinsam auf einen Aspekt des Einweihungsweges der Rosenkreuzer. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, [www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin](http://www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin)

## 29.5. Freitag

17:00-20:00 Seidenfaden-Qigong - Sanfte Bewegungen für Gesundheit, innere Ruhe & Energiefluss. Zweitägig, Tel: 030-8131040, [www.wegdermitte.de/sq](http://www.wegdermitte.de/sq)

## 30.5. Samstag

10:00-13:00 Kraft der Füße - Einfache Massagetechniken für die Füße erlernen & Wohlbefinden steigern. Tel: 030-8131040, [wegdermitte.de/kraftfuesse](http://wegdermitte.de/kraftfuesse)

## 3.6. Mittwoch

19:30-21:00 Monatsgespräch: Raum für Austausch, Inspiration und Vertiefung. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, [www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin](http://www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin)

## 4.6. Donnerstag

10:00-18:30 Babys & Neugeborene behandeln - 4-tägige Fachfortbildung für Craniosacral-TherapeutInnen. Tel: 030-8131040, [wegdermitte.de/cst-babys](http://wegdermitte.de/cst-babys)

## 6.6. Samstag

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

## 7.6. Sonntag

**11:00-18:00 Shaktitag! Deine weibliche Lebensenergie im Mittelpunkt, Erinnern, Stärken, Bewahren, Singen, Tanzen, Meditieren im Frauenkreis, Infos, Anmeldung tel. 0163-1585066, [soumaya-hiltmann.com](http://soumaya-hiltmann.com)**

## 9.6. Dienstag

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

## 17.6. Mittwoch

19:30-21:00 Spirituelles Märchen: „Pinocchio oder der Weg ins Leben“, Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, [www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin](http://www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin)

## 20.6. Samstag

10:00-16:00 Feldenkrais - Sanfte Bewegungen für Körperbewusstsein, Stabilität & mehr Leichtigkeit im Alltag. Tel: 030-8131040, [wegdermitte.de/fk](http://wegdermitte.de/fk)



## Der offene Himmel

Das neue Heft von LOGON  
 Öffne die Pforte zum Himmel  
 in dir

LOGON - Magazin für Transformation  
[www.logon.media](http://www.logon.media)  
<https://shop.logon.media>

In Berlin erhältlich bei  
 Presse/Tabak Armin Pitterle,  
 Akazienstr. 11, 10823 Berlin

## 21.6. Sonntag

10:45-11:35 Besinnung im Tempel. In Stille lauschen wir einigen Aspekten eines universellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, [www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin](http://www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin)

## 4.7. Samstag

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

## Beratung

Die 72 Kabbalaengel als OnlineGuide: Stelle eine Lebensfrage - lass dir von weisen Boten Ursachen und Lösungen offerieren. Tagesengel, Themenlegungen, Tagebuch, Engelskatalog. Praktische Kabbala, tiefe Weisheit. Startphase: 21 Legungen kostenfrei. [angels-of-kabbalah-guidance.com](http://angels-of-kabbalah-guidance.com)

## Energie-/Heilarbeit

Kundalini und Faszien, ein Weg zum Licht. Kundalini aktivieren und entfalten, Krisen lösen. [www.hellsteslicht.de](http://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](http://www.entspannt-und-gluecklich.de)

**(Familien-)Aufstellungen**

Aufstellungen und Traumalösung -Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 12.5., 9.6., 20Uhr, 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

**Für Frauen**

Wohltuende Klang- und Energieanwendungen, spirit. Beratungen, gemeinsame Treffen: 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!

**Biete: Räume/Häuser**

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

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

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

Schöner, heller, ruhiger Raum, 30 qm, in Praxis im Botanischen Garten, donnerstags zu mieten für Therapie, Unterricht o. a., Mit Gartennutzung. Tel. 0170-8310814

**Suche: Räume/Häuser**

Langjährige Heilpraktikerin sucht Praxisraum in Berlin Charl./Wilmerisd. für 2-3 Tage pro Woche oder zur alleinigen Nutzung. Platz für Massage liege 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.

**Selbstheilungsmethoden**

Strömgruppe im Prenzlberg. Jeden Freitag 17-19 Uhr. Bitte nur mit Anmeldung. Infos unter dreizehnerz.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

**Wohnen**

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

**Workshops/Kurse**

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

**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**

**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.

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

NEUERE  
AUSGABEN  
LASSEN SICH  
BEQUEM  
AM BILDSCHIRM  
ALS MAGAZIN  
BLÄTTERN

SCHAUEN SIE  
MAL REIN!

wasserkontor.de



**Wasserfilter**  
weil dein Körper es wert ist



persönliche Beratung  
Wasser, das du lieben wirst.

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

### Verborgene Sinne aktivieren

Seit Jahrtausenden verlassen sich Menschen auf ihre Sinne und ihre Intuition, um zu überleben. Aber in unserer modernen Welt haben wir den Zugang zu unseren Instinkten schleichend verloren, sodass uns inzwischen wichtige Botschaften entgehen: Wissen, das uns helfen kann, Herausforderungen zu bewältigen, Klarheit zu gewinnen und Ziele zu erreichen. Die Ärztin und Neurowissenschaftlerin Tara Swart erklärt,



wie wir durch Neuroplastizität – der Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns – unsere Wahrnehmung darauf trainieren können, solche Zeichen zu erkennen und zu entschlüsseln. Sie lehrt uns, unsere Sinne zu schärfen – und zwar nicht nur die fünf, die uns vertraut sind, sondern sämtliche 34 Sinne, deren wir Menschen fähig sind. Wenn es uns gelingt, unsere Wahrnehmung für Zeichen zu öffnen, können wir ein Leben ohne Limit führen.

Tara Swart: The Signs – Die Kraft unserer Wahrnehmung. Verborgene Sinne aktivieren für ein Leben ohne Limit. Ariston 9.2025, Softcover, 256 Seiten, 22 Euro

### Magie im wirklichen Leben

Dieses Buch will die Leserinnen und Leser dazu ermutigen, offen zu sein für die Wunder, die ständig da sind

und darauf warten, sich zu zeigen, die wir aber vor allem aus Angst ausblenden. Doch diese Angst verschließt uns vor der Magie, die unseren Alltag durchwirkt. Sten Linnanders Geschichten, wie die Magie in seinem Alltag gegenwärtig wurde, schenken uns Vertrauen in die Wahrnehmung dieser erweiterten Wirklichkeit. Sten Linnander hat ein außergewöhnliches Leben gelebt. Anfangs hat er theoretische Physik und Geophysik studiert, doch dieses Weltbild konnte er nur zähneknirschend akzeptieren. Er fragte sich: „Ist das alles, was es gibt?“ Seine Erlebnisse in einer Selbsterfahrungskommune und in der Welt der Schamanen öffneten ihn für andere Seinsebenen, und so konnte Magie in seinem Alltag stattfinden. „Meiner Meinung nach verhindern wir ständig, dass Magie geschieht, indem wir unsere Wahrnehmung dessen, was wir für unwahrscheinlich halten, blockieren oder verleugnen und uns selbst davon abhalten, die magischen Kräfte, die wir haben, zu nutzen.“ Die wahren Geschichten in diesem Buch zeigen beispielhaft, dass unser Alltag Wunder bereithält und unser Bewusstsein öffnet für die Magie im wirklichen Leben.



Sten Linnander: Magie im wirklichen Leben. Offen sein für die alltäglichen Wunder. Neue Erde 3.2026, Softcover, 150 Seiten, 16 Euro

### Das Jahr der Schmetterlinge

In der Dunkelheit des Winters, am ersten Tag des Jahres, erstellt Lea Korsgaard eine Liste. Sie hat sich vorgenommen, alle heimischen Schmetterlingsarten innerhalb eines einzigen Jahres zu sehen. Sie weiß nichts über Schmetterlinge. Sie weiß nicht, was



sie antreibt. Sie spürt nur, dass etwas sie ruft. Es ist wie ein Sog. Ihre Suche führt sie zu Landschaften, von deren Existenz sie nie geahnt hätte, geprägt vom Wind und vom Meer. Sie wandert über uralte Meeresböden und Hügel aus Algenschalen. Menschen, die ihre Hilfe anbieten, geleiten sie zu verborgenen Orten. Und je mehr sie über Schmetterlinge erfährt, desto unumwundener stößt sie auf die großen philosophischen Fragen: Warum leben wir? Und wofür leben wir wirklich? Ein magisches Buch über ein lebensveränderndes Jahr in der Natur.

Lea Korsgaard: Das Jahr der Schmetterlinge. „Ein Buch über die Suche nach Schmetterlingen, aber ebenso über den Sinn des Lebens.“ Ullstein extra 3.2026, Übersetzung aus dem Dänischen von Kerstin Schöps, Hardcover mit Schutzumschlag, 336 Seiten, 22,99 Euro

### Die Macht der Musik

Musik hat die Macht, uns zu bewegen, unser Leben zu bereichern und uns im tiefsten Innern zu berühren. Sie

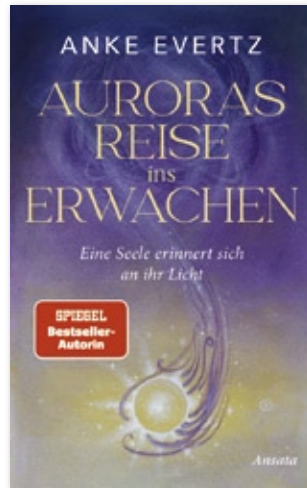
ist die universelle Sprache, die uns mit Menschen auf der ganzen Welt verbindet. Doch Musik kann noch viel mehr. Ullrich Fichtner, Journalist und Musikliebhaber mit Herz und Seele, hat sich aufgemacht, ihrem Wesen und ihrer transformativen Kraft auf den Grund zu gehen. Seine Gespräche mit Musikern, Wissenschaftlern und Medizinerinnen zeigen: Musik macht uns nicht nur ausgeglichener und glücklicher, sondern steigert nachweislich unsere Intelligenz und Sozialkompetenz. Selbst ganze Gesellschaften können von ihrem Potenzial profitieren, macht ihr Einsatz öffentliche Räume doch entspannter, Gefängnisse konfliktärmer, Demenzzpatienten gelassener und Frühgeborene gesünder. Ein Leseerlebnis, das zeigt, wie wir die Macht der Musik nicht nur genießen, sondern auch nutzen können – das ganze Leben lang.



Ullrich Fichtner: Die Macht der Musik. Über ihre Kraft, unser Leben glücklicher und unsere Gesellschaft gerechter zu machen. DVA 11.2025, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 24 Euro

### Auroras Reise ins Erwachen

Bevor Aurora auf die Erde kam, war sie eins mit allem und eins mit sich. Sie wusste, wer sie war – und sie wusste auch, dass sie ihre kosmische Heimat würde zurücklassen



müssen. Trotzdem machte sie sich auf den Weg ... Wir begleiten Aurora von ihrer bewussten Entscheidung, erneut zu inkarnieren, über ihre schmerzhaften Erfahrungen, die so viele von uns kennen, bis hin zum Erwachen in ihrem wahren Selbst. Auf Auroras Weg erkennen sich alle wieder, die sich manchmal fremd auf dieser Erde fühlen und die ahnen, dass sie nicht hier sind, um vor der Dunkelheit zu fliehen – sondern um ihr inneres Licht zu entfachen und die ganze Kraft ihrer Seele zu entfalten. Ein berührender spiritueller Roman über das Vergessen und Wiederfinden der eigenen Seelen-Essenz und die Vereinigung von Himmel und Erde im Menschen selbst. Im September 2009 erlebte Anke Everts infolge eines Brandunfalls eine außergewöhnlich umfassende Nahtoderfahrung. Die beeindruckenden Erkenntnisse aus dieser Zeit veränderten ihren Blick auf das Leben und den menschlichen Körper von Grund auf. Nachdem sie ihr eigenes, unerschöpfliches Potenzial erst einmal erfahren hatte, war es ihr nicht mehr möglich, in ihre frühere, begrenzte Denk- und Lebensweise zurückzukehren.

Anke Evertz: Auroras Reise ins Erwachen. Eine Seele erinnert sich an ihr Licht. Ansata 4.2026, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 23 Euro

### Petroleum – ein Krebskiller?

Kann Petroleum tatsächlich helfen, Krebs zu 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 die Patienten schwächen.



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

Christine Reichel: Krebskiller Petroleum?! Mythos – oder altbewährtes Heilmittel? Jim-Humble-Verlag 3.2026, Hardcover, 191 Seiten, 26,99 Euro



### Ich bin einfach noch da

Tygo ist elf Jahre alt, als sein Leben durch einen Unfall ein jähes Ende findet. Nicolette, seine ehemalige Kindergärtnerin, meditiert eines Tages, als zu ihrer Überraschung Tygo vor ihr erscheint. „Ich muss dir etwas sagen!“, sagt er. Dieses „Etwas“ entwickelte sich zu diesem faszinierenden Buch, das den Leser mit einem warmen Gefühl zurücklässt. ... „Ich werde dir erzählen, wie es ist, zu sterben. Ich habe es erlebt und möchte, dass du weißt, wie es ist. Denn ich hätte nie gedacht, dass ich mich so irren könnte. Jetzt, wo ich im Himmel bin, weiß ich es besser. Ich lebe! Und wie! Tot? Nein, ich bin einfach noch da!“



Die Erfahrungen des unbefangenen, begeisterten Tygo im Jenseits sind herzerwärmend. Sie geben Einblick in die Größe und Kraft des Menschen und zeigen, was wir tun können, um glücklicher zu sein.

Nicolette Dijkstra: Ich bin einfach noch da. Erfahrungen eines Jungen, der starb. Palaysia 10.2025, Hardcover, 160 Seiten, 22,50 Euro

### Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen

Wir Menschen sind ein Teil der Natur und untrennbar mit ihr verbunden – und nur in Rückbesinnung auf diese Verbindung finden wir unsere volle Kraft, unser wahres Potenzial und unsere körperliche wie seelische Gesundheit. Dabei will dich dieses



Buch unterstützen. Es ist nicht nur ein einfaches Nachschlagewerk für Wildpflanzen, vielmehr eine Einladung, die Natur ganz neu kennenzulernen und natürliche Heilmittel, die unmittelbar vor deiner Haustüre wachsen schätzen zu lernen. In anschaulichen Pflanzenporträts finden Sie nicht nur praxisbezogene Informationen und Anleitungen, um 68 essbare Wild- und Heilpflanzen unserer heimischen Wiesen und Wälder zuverlässig zu bestimmen und zu nutzen. Philip Kunisch will auch ein Gefühl für das Wesen der jeweiligen Pflanze vermitteln, sodass sie mit unseren inneren Sinnen erfasst werden können. Nehmen Sie dieses handliche Buch auf Ihrem nächsten Spaziergang mit und gehen auf spannende Erkundungsreise.

Philip Kunisch: Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen. Naturkraft entdecken: 68 Schätze unserer Wiesen und Wälder. Mankau 2.2026, Klappenbroschur, 223 Seiten, 14 Euro

Weitere Buchankündigungen aus den vorigen Ausgaben finden Sie auf unserer Webseite [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de) unter dem Link: Archiv in der Rubrik: Lesen&Hören

## 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](http://www.mondlicht-berlin.de)

### Zenit Buchhandlung

Zentrum f. Spiritualität in Berlin Pariser Str. 7, 10719 Berlin T. 030-8833680 [www.zenit-berlin.de](http://www.zenit-berlin.de)

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

### Impressum\*

#### KGS Berlin

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

Briefanschrift:  
Schweitzerstr. 30, 14169 Berlin

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

**Redaktion:**  
030. 6120 1602  
[redaktion@kgsberlin.de](mailto:redaktion@kgsberlin.de)

**Anzeigen:**  
030. 6120 1600  
[anzeigen@kgsberlin.de](mailto:anzeigen@kgsberlin.de)

**Kleinanzeigen:**  
030. 6120 1603  
[kleinanzeigen@kgsberlin.de](mailto:kleinanzeigen@kgsberlin.de)

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

### Annahmeschluss:

Ausgabe Juli/August 2026

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:  
10.06.2026 (Mittwoch)

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](http://www.kgsberlin.de))

\* Stand April 2026

# Ungebetene Gäste

Lesen Sie Fallgeschichten erfolgreicher Parasitenbehandlung!

NEU  
April 2026

## UNERKLÄRLICHE SYMPTOME. KEINE DIAGNOSE.

### KEINE HOFFNUNG?

Chronische Beschwerden, Schmerzen, Autoimmunreaktionen, Borreliose – und niemand findet die Ursache? Was, wenn ein übersehener, aber behandelbarer Parasit dahintersteckt?

Dieses Buch zeigt reale Fälle – inklusive Diagnoseweg und Therapieansätze – und macht verborgene Muster sichtbar.

Dokumentierte Fälle von Patienten und Patientinnen mit schwer einzuordnenden, teils als „unheilbar“ geltenden Erkrankungen.

### DAS BEKOMMEN SIE:

- Authentische Patientenberichte, chronologisch geordnet
- Fachlich kommentierte Diagnosen und Behandlungsverläufe
- Konkrete Fälle zu MS, Allergien, Schmerzen, Borreliose u.v.m.
- Praxiswissen aus jahrzehntelanger Arbeit in der Parasitologie

### FÜR WEN GEEIGNET?

Für Betroffene mit ungeklärten Symptomen, chronisch Erkrankte, Angehörige, Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen sowie alle, die fundierte Alternative Perspektiven auf Diagnostik und Therapie suchen.

Hana Bláhová: Ungebetene Gäste. Parasiten erkennen und behandeln  
JHV 4.2026, Hardcover mit vielen Bildern, 324 Seiten, 29,90 Euro  
ISBN: 978-90-8879-193-2



### PARASITEN – Verursacher vieler Krankheiten?

Warum Parasiten eine ernsthafte Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen.

Parasiten stellen eine unterschätzte Gefahr für unsere Gesundheit dar. Sie sind lebende Organismen, die in unserem Körper leben und sich von unseren Ressourcen ernähren. Dies kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen, die von milden Beschwerden bis hin zu schweren Krankheiten reichen. Parasiten können in verschiedenen Formen auftreten, darunter Würmer, Protozoen (Einzeller) und andere Mikroorganismen. Ihre Auswirkungen können vielfältig sein, von Verdauungsproblemen über Müdigkeit bis hin zu Hautausschlägen und neurologischen Störungen.

Hana Bláhová: Parasiten. Verursacher vieler Krankheiten?  
JHV 1.2023, Hardcover, 292 Seiten, 24,95 Euro  
ISBN: 978-90-8879-187-1

