

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG



KGS



Midlife Krise oder Erwachen?

7/8
2026

KGS
seit
1994

Gratis

Lucas⁺
Scherpereel

Hellseher.
Heiler.

Soforthilfe für Hilfesuchende

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

Heilen und Hellsehen

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

Gesundheit, Glück und Wohlergehen.

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

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



„Heilen und Hellsehen ist meine Berufung“

LUCAS SCHERPEREEL

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

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

Phone /WhatsApp: +39 340 1999 623

www.lucas-scherpereel.com

Mail: info@lucas-scherpereel.com

Inhaltsverzeichnis

Redaktioneller Service

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

Artikel

- 8 **Die Lebensmittel**
Wolf Sugata Schneider
- 10 **Midlife-Krise oder Awakening-Chance?**
Bianka Maria Seidl
- 14 **Woman – Out of Service**
Interview mit Nicole Engel
- 16 **Die Welt am Rande eines Wandels**
Daniela Schuchardt
- 18 **Unstoppable Brain**
Interview mit Dr. Kyra Bobinet
- 20 **Männer-Initiation mit dem afrikanischen Schamanen Malidoma ... ein Nachruf**
Peter Maier
- 24 **Wegwarte, Melisse und Orangenblüte**
Heilpflanzentipp von Barbara Simonsohn
- 28 **Bor/Borax und Krebs**
Rainer Taufertshöfer
- 31 **Rosarot**
Gedicht von Isabel Berchtold

Regelmäßige Anzeigenrubriken

Highlight/Portrait:
Angebote/Termine & Events 33
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: © simona – 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 oder tel.: 030.6120 1600

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





FILM/DOKU: INGEBORG BACHMANN – JEMAND, DER EINMAL ICH WAR

In einer poetischen Spurensuche lässt Regisseurin Regina Schilling das Publikum am Entstehen von Kunst teilhaben: Schauspielerin Sandra Hüller nähert sich dem Leben von Ingeborg Bachmann an einem imaginären Tag und verleiht ihren Worten eine eindringliche Präsenz. Mit einem kunstvollen Geflecht aus improvisierten Szenen, Archivoschätzen, Interviews und Bachmanns eigenen Texten durchmisst der Film die zentralen Lebensphasen der Autorin – von der Kriegskindheit in Kärnten, dem Aufstieg zum Star der Gruppe 47 bis zu den letzten Tagen in Rom. Der Weg ist gezeichnet von ihren komplizierten Beziehungen zu Paul Celan, Hans Werner Henze und Max Frisch und einem unnachgiebigen Ringen um eine eigene, radikale Sprache zwischen öffentlichem Ruhm und existenziellen Krisen.

Film/Doku: Ingeborg Bachmann – Jemand, der einmal ich war. Regie: Regina Schilling. Darsteller: Sandra Hüller, Ingeborg Bachmann, Paul Celan, Max Frisch, Hans Werner Henze. Kinostart 25.06.2026. Bild: © Elliott Kreyenberg



COUSCOURS UND GEHEIMNISSE

Der junge algerische Koch Mehdi lebt ein Doppelleben: Tagsüber ist er der brillante Koch im Bistro, kurz davor, den Laden gemeinsam mit seiner Partnerin Léa zu übernehmen – doch abends spielt er vor seiner algerischen Mutter Fatima „den perfekten Sohn“. Dumm nur, dass in dieser Rolle weder Léa noch Mehdis große Liebe zur

französischen Gastronomie vorgesehen sind. Als Léa endlich darauf besteht, Fatima kennenzulernen, greift Mehdi unter Druck zur schlechtesten aller Lösungen – und löst damit eine Kettenreaktion aus, bei der Missverständnisse schneller heißkochen als Couscous.

Film: Couscous und Geheimnisse. Regie: Amine Adjina. Besetzung: Younés Boucif, Clara Bretheau, Hiam Abbass. Kinostart: 25.06.2026. Bild: © 2026 Lighthouse

FILM: DRY LEAF

Die Sportfotografin Lisa verschwindet spurlos und hinterlässt lediglich ihren Eltern Nino und Irakli einen Brief mit der Bitte, nicht nach ihr zu suchen. zuletz hat sie an einer Fotoserie gearbeitet, für die sie abgelegene Fußballplätze in Dörfern Georgiens fotografierte. Ihr Vater Irakli kann ihr Verschwinden nicht akzeptieren und begibt sich auf eine Reise, um sie zu finden und wird von Levan, Lisas geheim-



nissvollen besten Freund begleitet. Gemeinsam durchqueren sie das georgische Hinterland, folgen Lisas Spuren durch stille Dörfer, begegnen freundlichen Fremden und sprechen mit Kindern, die auf staubigen Feldern Fußball spielen. Doch was sie finden, sind nur Bruchstücke von Lisas Anwesenheit – Spuren, die mit jedem Schritt flüchtiger zu werden scheinen. Als die Hoffnung fast versiegt ist, führt ein rätselhaftes Ereignis zu einer letzten Spur. Sie lockt Irakli und Levan in das Unbekannte – und schenkt ihnen einen letzten, zarten Funken Hoffnung.

Film: Dry Leaf. Regie: Alexandre Koberidze. Besetzung: David Koberidze, Irina Chelidze, Giorgi Bochorishvili, Otari Nijaradze, Vakhtang Panchulidze. Kinostart: 02.07.2026. Bild: © Grandfilm

FILM: VIRGINIA WOOLF'S NIGHT & DAY

London, 1910. Katharine Hilbery, Enkelin eines angesehenen Dichters, verachtet Lyrik, schwärmt für Mathematik und tut alles, um der Liebe aus dem Weg zu gehen. Als ihr Vater (Timothy Spall) sie bei einer Veranstaltung der Astronomischen Gesellschaft erwischt, die nur Männern



vorbehalten ist, verlangt er, dass sie ihre wissenschaftlichen Ambitionen aufgibt und ihren ältesten Freund William (Jack Whitehall) heiratet. Doch dann lernt Katharine bei einer Teeparty die temperamentvolle Frauenrechtlerin Mary kennen. Und stolpert dabei über Ralph Denham, einen charmanten Editor aus der Arbeiterklasse, der sie völlig aus dem Konzept bringt. Als ein Komet an der Erde vorbeizieht und ein schwerer Schicksalsschlag die Familie trifft, wenden sich die romantischen Vorzeichen. William verliebt sich Hals über Kopf in Katharines Cousine Cassandra, während Katharine Ralphs Anziehungskraft nicht länger ignorieren kann. Schließlich muss sie erkennen, dass Wissenschaft doch nicht ihre einzige Leidenschaft ist – und dass die größte Entdeckung nicht am Himmel, sondern direkt vor ihren Augen wartet. Eine unromantische Komödie über eine leidenschaftliche junge Astronomin, die nicht mit der Liebe rechnet, ein lebendiges Kostümdrama, das sich von den Konventionen des Genres befreit – und seine Heldin vom Korsett des Patriarchats: Basierend auf Virginia Woolfs humorvollsten und zugänglichstem Roman erzählt der Film eine radikal moderne Geschichte über Identität, Liebe und den Drang einer jungen Frau nach Selbstbestimmung in einer Welt gesellschaftlicher Zwänge.

Film: Virginia Woolf's Night & Day. Basierend auf dem Roman von Virginia Woolf. Regie: Tina Gharavi. Besetzung: Haley Bennett, Elyas M'Barek, Lily Allen, Jack Whitehall, Jennifer Saunders, Timothy Spall. Kinostart: 09.07.2026. Bild: © Woolf Comedy Productions Ltd.

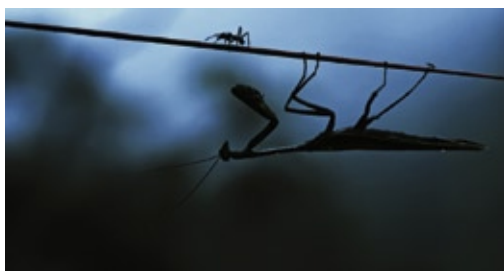
FILM: ETWAS GANZ BESONDERES

Lea hat sich bei einer Castingshow beworben. Der Redakteur fragt: „Wer Bist Du und was macht Dich aus?“ Lea weiß es nicht und beginnt, nach einem passenden Ich zu suchen. Unterdessen wird in ihrem Heimatort das Museum kostspielig aus EU-Töpfen saniert, während zeitgleich die Pension ihrer Familie ums wirtschaftliche Überleben kämpft. Leas Familie, das sind ihre Eltern, Matze und Rieke, frisch getrennt, da Rieke schwanger von einem neuen Mann ist, allerdings noch recht ungebüt in den neuen Familienverhältnissen. Ihre Großeltern, die ebenfalls selbst genug Probleme haben, miteinander und

mit ihrem Waldhotel, das in der abgelegenen Region mehr Geld verschlingt als es einbringt. Und ihre Tante Kati, in der Lea zwar ein Vorbild sieht, die sich aber mit ihrem kulturhistorischen Anspruch als Museumsleiterin in der ostdeutschen Provinzstadt gerade keine Freunde macht. Auch in der eigenen Familie nicht. Selbst Leas beste Freundin Bonny ist anderweitig beschäftigt, denn sie ist frisch verliebt in Leas aktivistischen Cousin Edgar. Wer also ist die Kandidatin Lea – welche Homestory lässt sich daraus machen? „Etwas ganz Besonderes“ ist eine Familiengeschichte – und eine Gemengelage.



Film: Etwas ganz Besonderes. Regie: Eva Trobisch. Besetzung: Frida Hornemann, Max Riemelt, Eva Löbau, Rahel Ohm, Gina Henkel, Peter René Lüdicke. Kinostart: 09.07.2026. Bild: © Pandora Film



FILMDOKU: INSEKTEN – HELDEN IM VERBORGENEN

Wie ist unsere Welt entstanden? Unter unseren Füßen verbirgt sich eine Tierklasse, die weitaus größer ist als jede andere. Begeben wir uns auf eine Zeitreise, die vor 400 Millionen Jahren beginnt, und erleben wir, wie die Puzzleteile zu einem Ganzen verschmelzen. „Insekten – Helden im Verborgenen“ nimmt uns mit in den Mikrokosmos, in atemberaubende Bilderwelten, erzählt von der Schauspielerin Katharina Thalbach, und stellt die Frage: Muss es ein „Mensch oder Natur“ sein?

Filmdoku: Insekten – Helden im Verborgenen. Regie: Nepomuk Pfaff. Dokumentarfilm, gesprochen von Katharina Thalbach. Kinostart: 16.07.2026. Bild: © Camino Film & CZAR Film

EVENT: DAO DANCE FESTIVAL

Das Dao Dance Festival am Preddöhler See - rund 120 km von Berlin und 180 km von Hamburg entfernt, verbindet eine moderne und offene Festivalkultur mit der Vermittlung jahrhundertalter Techniken zur Schulung von Körper und Geist. Erfahrene Meister und Trainer gestalten ein vielseitiges Tagesprogramm mit Kung Fu, Tai Chi, Yoga, Meditation sowie zahlreichen weiteren Workshops – von sanft und fließend bis kraftvoll und dynamisch. Besonders freuen sich die Veranstalter auf die Qi-Gong-Seminare des Großmeisters Hong Thay Lee sowie die eindrucksvollen



Vorführungen und Workshops der chinesischen Wu-Shu-Meisterin Wenyan He. Am Abend entsteht eine atmosphärische Kulisse aus Musik, Tanz und gemeinschaftlichem Miteinander. Internationale und lokale Musiker begleiten das Festival mit sphärischen Klängen zwischen Ambient, World Music und elektronischen Dance-Beats. Mit dabei sind unter anderem Pascal de Lacaze, Mitbegründer der Berliner Ecstatic-Dance-Bewegung, sowie der legendäre Vargo, bekannt aus internationalen Chill-Out-Klassikern wie Café del Mar und Buddha-Bar. Dao Dance

vereint die Erfahrungen früherer Projekte des Teams mit der Vision, bewusste Körperarbeit, gesundheitsfördernde Feriengestaltung und das freie Ausleben von Vitalität und Lebensfreude miteinander zu verbinden. In einer Zeit zunehmender digitaler Reizüberflutung schafft das Festival einen Gegenpol und verbindet Menschen wieder stärker mit ihrem Körper, der Natur und dem unmittelbaren Miteinander. Die Teilnehmerzahl ist auf 400 Personen begrenzt. Um Familien und den Nachwuchs zu fördern, erhalten Kinder bis einschließlich 10 Jahre kostenfreien Eintritt.

Dao Dance – Bodywork und Musik, Open-Air-Festival: 21. bis 26. Juli 2026 am Preddöhler See bei Preddöhl in der Prignitz. Preise für Eintritt, optionale Verpflegungskosten, Tickets und weitere Informationen finden Sie unter www.dao-dance.de. Bild: © Dao Dance, Wu Shu Men e.V.

FILM: H WIE HABICHT

Als Helens geliebter Vater stirbt, wird sie von tiefer Trauer überwältigt und verliert sich in Erinnerungen an ihre gemeinsame Zeit beim Beobachten von Vögeln und beim Erkunden der Natur. Besessen von der Idee, selbst einen Habicht abzurichten, holt sie den imposanten Vogel

Mabel zu sich nach Cambridge. Fest entschlossen, sich dem mühsamen Prozess der Zähmung eines der wildesten Tiere zu stellen, füllt Helen ihren Gefrierschrank mit Futter und schaltet ihr Telefon aus. Doch während sie versucht, Mabel das Jagen und das eigenständige Fliegen beizubringen, erkennt sie, wie sehr sie ihre eigenen Gefühle und ihr Leben vernachlässigt hat.



Film: H wie Habicht. Regie: Philippa Lowthorpe. Besetzung: Claire Foy, Brendan Gleeson, Denise Gough, Lindsay Duncan. Kinostart: 23.07.2026. Bild: © 2025 Protagonist Hawk Limited, Saturnia LLC And Channel Four Television Corporation.

EVENT: SOMMERCAMP IM ZEGG

Das ZEGG widmet sich in Tiefe dem höchsten Wert der Liebe, mit Zeit und Forschungsgeist, inspiriert von den sechs Aspekten der Liebe von Dolores Richter. 11 Tage wird ein Container geöffnet, in dem Raum ist, sich zu verbinden und zu verbünden – gemeinsam Ressourcen zu schaffen für das aktuelle Zeitgeschehen „Wie können wir die Liebe als Ressource in uns stärken, Mitgefühl und Verständnis für augenscheinlich Fremdes aufbringen? Wie bekommen wir Zugang zu unseren Kraftquellen und wie können wir sie uns und anderen in den Dienst stellen. Wie erkennen wir unsere eigene Wahrheit? Woher kommt die Kraft, für diese Wahrheit einzustehen und mit ihr zu gehen? Und wie kann unsere Wahrheit neben anderen





Wahrheiten bestehen – und mit ihnen leben?“ Freuen Sie sich auch auf die preisgekrönte Sängerin und Aktivistin Yael Deckelbaum.

Sommercamp im ZEGG: unter dem Thema „Verbunden im Erkunden, das Geheimnis der Liebe und Selbstermächtigung“ vom 24.7. bis 4.8.2026, Ort: ZEGG Bildungszentrum gGmbH, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig. Weitere Infos, Preise und Anmeldung unter: www.zegg.de/sommercamp. Bild: © ZEGG

FILM: DER KLANG DER STRADIVARI

Astrid steht kurz davor, Musikgeschichte zu schreiben und den Traum ihres verstorbenen Vaters zu erfüllen: vier weltberühmte Stradivari zum ersten Mal für ein Konzert zu vereinen. Doch die Harmonie endet bei den kostbaren Instrumenten. Denn die für das Projekt engagierten Solisten Lise, George, Peter und Apolline beherrschen zwar virtuos ihre Saiten, aber nicht ihre Emotionen. Während der Proben auf dem abgeschiedenen Chateau prallen Eitelkeiten, alte Rivalitäten und künstlerische Differenzen aufeinander. Um das Jahrhundertprojekt vor dem Scheitern zu retten, bittet Astrid den exzentrischen Komponisten Charlie Beaumont um Hilfe. Nun liegt es an ihm, aus vier Einzelkämpfern ein Quartett zu formen und den unvergleichlichen Klang der Stradivari zum Leben zu erwecken. Mit einem wunderbaren Ensemble aus Musikern und Schauspielern sowie

Wut und Aggression. Dabei zeigt sich gerade in schwierigen Zeiten des Umbruchs und der Veränderung, wie weit wir mit unserer persönlichen Entwicklung gekommen sind. Die Stille, Ruhe und Gelassenheit stets wie einen Schatz im Innersten zu bewahren, ruhig zu werden, je mehr Unruhe uns umgibt, das sollte uns ein Wegweiser sein, wohlwissend, dass nichts auf unserem Lebensweg „zufällig“ ist und alles einer wunderbaren Dramaturgie zur Erfüllung unserer Lebensaufgaben folgt. Die Messe „Spiritualität und Heilen“ bietet dazu ein paar Wegweiser, Denkanstöße, mutige Konzepte und Möglichkeiten, und ist seit mehr als 35 Jahren Treffpunkt und Orientierungshilfe für Interessierte. In vielen Vorträgen erhalten die Besucher wertvolle Informationen über Methoden und Lebensanschauungen. Sie erfahren Wissenswertes über Gesundheit und Wohlbefinden. Gleichzeitig können Sie in der großen Verkaufsmesse Produkt- und Beratungsangebote entdecken und einkaufen. Das Vortragsprogramm samt Ausstellerliste können Sie sich 14 Tage vor dem Messetermin kostenlos online ausdrucken auf www.esoterikmesse.de, in der Rubrik Besucherinfos / Vortragsprogramme.

Messe: Spiritualität & Heilen, 4 bis 6. September 2026 in Berlin im AVZ-Logenhaus, Emser Str. 12-13, 10719 Berlin. Öffnungszeiten: Fr. 14–19 Uhr; Sa. 11–19 Uhr; So. 11–18 Uhr. Eintritt: 13 Euro/Tag; ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren ...) 11 Euro/Tag; Kinder bis 14 Jahre frei. Weitere Informationen sowie die Ausstellerliste finden Sie unter: www.esoterikmesse.de. Bild: © Eso Team



einer eigens für den Film komponierten Partitur entfaltet Grégory Magne eine feingeistige Komödie über die Kunst des Zusammenspiels auf der Bühne wie im Leben. Der Film ist ein Fest für die Sinne und eine Einladung, die Magie dieser einzigartigen Instrumente im Kino zu erleben.

Film: Der Klang der Stradivari. Regie: Grégory Magne. Besetzung: Valérie Donzelli, Frédéric Pierrot, Mathieu Spinosi, Emma Ravier, Daniel Garlitsky, Marie Vialle, Valentin Pradier, Nicolas Bridet, François Etti. Kinostart: 06.08.2026. Bild: © Les Films Velvet, Baxter Films

MESSE: SPIRITUALITÄT & HEILEN

Ruhig zu bleiben, wenn rund herum das Chaos tobt – das scheint unserer Gesellschaft zunehmend schwerer zu fallen. Es scheint, als würde sich jeder über dies und das „empören“, sich persönlich angegriffen zu fühlen oder alles andere als gelassen zu reagieren, häufig sogar mit

Spiritualität & Heilen 2026

Verkaufsausstellung mit Vorträgen

Gutschein
für KGS - Leser pro Person/pro Messe

2€

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

4. - 6. Sept. Logenhaus

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

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

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



Wolf Sugata Schneider

DIE LEBENSMITTE ...

DIE ERWARTUNGEN BRÖCKELN

Vielen Menschen kommt diese Einsicht erst später im Leben. Auch der so lebenskluge Tucholsky war schon 40 Jahre alt, als der das schrieb. Damals muss ihm außerdem klar gewesen sein, dass der aufkommende Faschismus in Deutschland kaum mehr aufzuhalten war und sein Lebenswerk, eben dies zu verhindern, womöglich gescheitert war. Vielen Menschen dämmern solche Einsichten erst dann, wenn ihre Karriere-Erwartungen erste Rückschläge erleiden. Wenn ihre Prio-Beziehung nicht mehr so leuchtet wie am Anfang oder die Kinder „ausm Haus“ sind, mit deren Erziehung man so beschäftigt war. Nun lassen sich die großen Fragen nicht mehr zurückhalten: Warum mache ich das alles? Was hat das für einen Sinn? „Krise, oh Krise, ik hör dir trapsen“ – aber das Lied, das die Nachtigall da singt, ist nicht schön.

MIDLIFE-KRISE

Für psychisch intakt aufwachsende Menschen beginnt das Erwachsensein irgendwann zwischen 18 und 25. Aber wer ist schon psychisch intakt? Bei manchen beginnt es nie. Das sich dem Erwachsensein-Verweigern passiert bei Individuen – es kann aber auch ganze Kollektive befallen. Europäische Beobachter des Zeitgeschehens haben die USA die Nation der ewig Pubertierenden genannt. Heute, in Zeiten des Verfalls dieser Weltmacht, verhalten sich aber auch europäische Politiker manchmal wie Pubertierende – Mark Ruttes „Papa Trump“-Anrede, mit der der NATO-Generalsekretär die Erpressung durch Trumps Zollpolitik verhindern wollte, wurde als Arschkriecherei interpretiert. Auch Selbstrespekt gehört zum Erwachsensein.

EINEN SPIELRAUM GIBT ES IMMER

Wann sind wir denn erwachsen? Wir sind es, wenn wir checken, dass wir die Verantwortung für unser eigenes Leben tragen. Anderen die Schuld zu geben an dem, was misslingt, hilft nicht aus der Patsche. Einen Spielraum für eigenen Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens und der Welt gibt es immer. Wer Kriegsgefangenschaft, Psychofolter, gar ein KZ psychisch ungebrochen überlebt hat, weiß wie eng dieser Spielraum sein kann, aber auch, dass es ihn immer gibt. Auch wenn es nur die Wahl ist, an welcher Wand unseres Gefängnisses wir ein Zeichen der Hoffnung einritzen können – wir haben die Wahl. Sie zu nutzen, würdigt uns auch in sehr begrenzten Umständen. Viktor Frankl, Nelson Mandela, Jaques Lusseyran und Primo Levi ist das gelungen.

Das Leben kommt erst noch. Was ich jetzt erlebe, ist die Vorbereitung auf das richtige Leben. Bis mir bei einem Satz von Kurt Tucholsky dämmerte, dass das ein Irrtum war, ein Aufschieben auf später. „Erwarte nichts: Heute, das ist dein Leben“. Diese Einsicht hatte er 1931 in der Weltbühne veröffentlicht. Er, der politische Autor, eine der schärfsten Federn der Weimarer Republik, jeglicher spirituellen Blase unverdächtig, hatte das gesagt. Als ich das las, war ich 20 oder 21 Jahre alt und Student in München. Irgendwie schien er damit recht zu haben, dass das richtige Leben nicht erst irgendwann später beginnt, wenn wir werdenden Menschen dazu bereit sind oder gelernt haben, damit umzugehen. Das richtige Leben geschieht schon jetzt, und wir sind mitten drin.

DIE KRITISCHE CHANCE

Genau genommen befinden wir uns als verantwortungsbewusste Menschen immer sowohl in einer Krise als auch in einer verheißungsvollen Situation. Die Ich-Identität ist ein sich wandelndes Narrativ. An dessen epischer Struktur können wir als selbstbewusste Schöpfer unseres Lebensweges immerhin ein bisschen mitarbeiten. *Anatta* nannte es der Buddha – das Selbst ist eine Fiktion. Als *Work in progress* ist sie zugleich Krise und Chance. Für Optimisten ist jede aktuelle Situation eine Chance, für Pessimisten ist sie eine Krise. So ist es eben im Menschenleben. Es hat uns ja niemand einen Rosengarten versprochen, wie der Buchtitel von Hannah Green von 1964 suggerierte. Der wurde nicht zufällig zum geflügelten Wort. Ernüchterung, das Landen auf dem Boden der Tatsachen, das kennen wir alle. Nach der Krise stehen wir wieder auf und machen weiter – vielleicht gereift, vielleicht mit Blessuren, die noch heilen müssen, aber wir machen weiter.

ERWACHEN ALS KONVERSION

Setzt diese Ernüchterung ein Aufwachen voraus? Was ist überhaupt mit Aufwachen gemeint? Aus einem Nachtraum kann man aufwachen, soweit klar. Tagsüber auch aus einer Illusion. Was aber ist mit *dem* Aufwachen gemeint, das so viele spirituelle Wege anpreisen? Im Advaita ist damit das Erwachen aus der Illusion der Getrenntheit gemeint. Im Buddhismus das Erkennen, dass das Ich eine Fiktion ist und das Anhaften an dieser Fiktion (des Ego) die Ursache des Leidens ist. Die Zeugen Jehovas jedoch meinen mit Erwachen das Hinüberwechseln in ihr Weltbild, also das Gewinnen der Überzeugung, dass das alte Weltbild des Noch-nicht-Konvertierten das falsche war, das neue hingegen das richtige ist. Auch Advaitis und Buddhisten tapen oft in die Falle, mit dem Hinüberwechseln in ihren neu gewonnenen Heilsweg nur ein neues mentales Gefängnis erworben zu haben. Auch wenn es nun schöner tapeziert ist, ein Gefängnis ist es noch immer.

IN DER MITTE SEIN

Solchen Fallen können wir entgehen, indem wir uns in die Mitte begeben. Das ist einerseits die Mitte zwischen Geburt und Tod, also eine zeitliche Mitte. Egal, ob wir von diesem Weg erst ein Drittel abgeschrieben haben oder schon fast den ganzen – wann er aufhört, wissen wir ja nicht. Andererseits ist damit etwas Räumliches gemeint, unser Hara oder Dantien, die Körpermitte – noch weiter gefasst: die Mitte des Universums, in der Shiva Nataraj, der König der Tänzer, seinen Tanz aufführt, der das ganze Universum repräsentiert. Als solche Tänzer stehen wir zwischen Vergangenheit und Zukunft immer in der Mitte der Zeit. Als uns im Raum Orientierende auch immer in der Mitte des Raums. Sowohl in der Mitte unseres

Innenraums wie der des Weltraums, dessen Peripherie ja 13,7 Milliarden Jahre von uns entfernt ist, zeitlich wie räumlich. Noch abstrakter gedacht stehen wir auch zwischen dem Relativen und dem Absoluten in der Mitte – oder, wie Siegfried Essen es in seinen Aufstellungen erfahrbar macht zwischen dem Ich und dem Selbst.

DIE WEIBLICHE HÄLFTE DER MENSCHHEIT

Zu Shiva Nataraj sollte sich übrigens auch Shakti Natarani gesellen, denn auch die weibliche Hälfte der Menschheit ist imstande, um ihre Mitte zu tanzen. Warum haben die Yogazentren, deren Besucher doch zu zwei Drittel weiblich sind, keine Shakti Natarani Figuren dort stehen? Und wo bleibt die weibliche Buddhafigur? Auch in den Regionen tiefster Religiosität ist das Patriarchat offenbar noch nicht zu Ende. Es hätte wohl auch eine Muttergöttin, wie ich sie mir vorstelle, in ihrer allumfassenden Güte nicht ihre Mensch gewordene Tochter am Kreuz sterben lassen, um so uns sündhaft gewordenen Menschen zu erlösen.

DIE VERTIKALE

Aufzuwachen im spirituellen Sinn ist jedenfalls kein biografisches Ereignis, vor dem es den Zustand der geistigen Umnachtung gab und danach bis zum Lebensende den des Erwartetseins. Eher ist es ein Ankommen in dem, was schon immer da war und gar nicht geändert werden muss, es muss nur aufgedeckt werden. Die Einteilung in vorher und nachher ist eine lineare. Das wird diesem Ereignis nicht gerecht. Vielmehr ist ein solches Aufwachen die Erkenntnis der Zeitlosigkeit als einer Tatsache, die schon immer da war und nie enden wird. Dieses Eintauchen ist jederzeit möglich, nicht erst in der Mitte unseres Lebens zwischen Geburt und Tod. Solch ein Aufwachen einmal erlebt zu haben, lässt sich zwar nie wieder löschen. Wenn das Alltägliche uns zu sehr gefangen hält, verblasst das Bewusstsein der Geborgenheit in der ewigen Gegenwart jedoch, ebenso wie das Wissen, dass diese Präsenz sowohl unerreichbar wie unvermeidbar ist.



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



Bianka Maria Seidl

MIDLIFE-KRISE ODER AWAKENING-CHANCE?

DIE INITIATION IN DER LEBENSMITTE –
WARUM DAS ENDE DES FUNKTIONIERENS
DER ANFANG ECHTER FREIHEIT IST

Wenn die Lebensmitte anklopft, fühlen sich viele Frauen wie in einem Haus, das zu eng geworden ist. Die Rollen als Mutter, Partnerin oder Leistungsträgerin wirken plötzlich wie Masken, die die Luft zum Atmen nehmen. Doch was wir oft als beängstigende Midlife-Krise bezeichnen, ist in Wahrheit eine Chance zu einer heiligen Initiation.

ZU VIEL ÄUSSERE AKTIVITÄT – ZU WENIG INNERER RAUM

Es gibt einen Moment im Leben vieler Frauen, der sich schleichend angekündigt – und irgendwann nicht mehr ignoriert werden kann. Der gewohnte Antrieb fehlt. Die Dinge, die früher mit Leichtigkeit von der Hand gingen, kosten plötzlich Kraft. Der Alltag läuft – und trotzdem ist da eine innere Lustlosigkeit, die sich wie ein grauer Schleier über alles legt.

Viele Frauen erlauben sich diese Unzufriedenheit nicht einmal. Denn eigentlich haben sie doch alles und müssten zufrieden sein. Also wird weitergemacht, optimiert und diszipliniert. Der innere Einbruch wird als Fehler im System, vielleicht sogar als Krankheit interpretiert. Und wieder andere spüren neben der Erschöpfung noch etwas anderes: einen Hunger. Nach mehr Lebendigkeit. Nach mehr Echtheit. Nach mehr von dem, was bislang zu kurz gekommen ist. Dieser Hunger ist kein Zeichen von Undankbarkeit oder Versagen. Er ist der Ruf der Seele – nach Neuausrichtung – nach innen.

MIDLIFE-KRISE ODER INITIATION? EINE FRAGE DER BLICKRICHTUNG

Das Wort Krise ist nicht neutral. Es ist ein Urteil. Sobald wir das, was in der Lebensmitte geschieht, als Krise benennen, wird die Frau zum Opfer der Umstände. Sie erträgt. Sie wartet. Sie hält aus. Sie findet sich ab, wie so viele vor ihr es getan haben. Diese Haltung führt in eine Verfallsspirale. Sie lässt uns schneller altern und oftmals dem Leben gegenüber verbittert werden. Initiation hingegen öffnet einen Raum.

In schamanischen Traditionen ist Initiation das bewusste Betreten einer neuen Ebene des Bewusstseins – besiegelt durch Prüfungen, tiefe Erkenntnis und innere Reife. Er öffnet sich, weil die Frau bereit ist. Weil eine entsprechende Reife vorliegt.

Initiation in der Lebensmitte ist eine Einweihung in das Echte und Wahre.

Dies bedeutet: kein Ertragen und Aushalten mehr, stattdessen sich bewusst für die schöpferische Kraft der Seele zu öffnen. Die Frau hört auf, Opfer zu sein. Sie wird Schöpferin. Das Bild, das mir dabei am tiefsten erscheint: Die Raupe im Kokon glaubt, das Ende sei gekommen. Alles Vertraute löst sich auf. Was sie nicht weiß: Sie ist mitten in ihrer Metamorphose. Der schlüpfende Schmetterling betritt nicht das Ende – er betritt den Anfang. Tod und Geburt liegen so nah beieinander, dass sie sich gegenseitig bedingen.

Vor vielen Jahren, als ich mehrere Wochen mit dem Schamanen Don Juan in den Anden Perus unterwegs war, sagte er mir mit einem verschmitzten Lächeln: „It's only the beginning.“ Damals konnte ich die Wahrheit darin noch nicht in ihrer Gänze erfassen. Heute spüre ich sie jeden Tag. Und lebe sie mit jedem Atemzug.

DIE „HEILIGE PAUSE“ IST KEIN FEHLER IM SYSTEM

In der Lebensmitte zeigt sich diese Übergangsphase oft als fehlender Antrieb, als Erschöpfung, die keine Auszeit zu heilen vermag oder als Lustlosigkeit, die den Verstand in Alarmbereitschaft versetzt. Was wirklich geschieht, ist eine innere Umstellung – eine Umverteilung der Energie. Der bisherige Treibstoff, aus dem Streben nach Bestätigung im Außen, ist verbraucht. Das Gefäß muss erst vollständig geleert werden, damit das Echte Raum einnehmen kann.

Doch genau hier beobachte ich immer wieder: Die Störung des Gewohnten wird oftmals als medizinisches Problem interpretiert. Frauen gehen zum Arzt und häufig wird eine Diagnose gestellt, die das, was eigentlich eine evolutionäre Systemumstellung ist, als Krankheit rahmt. Wenn dieser Ruf mit Medikamenten gedämpft wird, wird oft jener innere Prozess unterbunden, der sich entfalten will. Was, wenn das, was sich wie eine Störung anfühlt, in Wahrheit eine Einladung ist?

In der „Heiligen Pause“ übergibt das Ego-ICH seinen Platz auf dem Thron – das Zepter geht über an die SEELE und an das SELBST. Dieser Übergang ist nicht laut. Er fragt nicht: Was muss ich tun, um zu beeindrucken? – sondern: Was will sich durch mich ausdrücken?

WAS DAS ZWIEBELPRINZIP MIT DER SELBSTWERDUNG ZU TUN HAT

Selbstwerdung ist kein linearer Weg. Ähnlich wie bei einer Zwiebel wird Schicht für Schicht abgetragen. Erst dann offenbart sich der Kern, der vorher eingewickelt war. In der ersten Lebenshälfte lag der Fokus im Außen. Es galt, den eigenen Platz in der Welt zu finden. Die innere Arbeit dieser Phase entsprach mehr einer Oberflächenbehandlung. Es brachte Erleichterung. Entspannung und das Ablegen mancher Last.

In der zweiten Lebenshälfte verändert sich die Qualität grundlegend. Was ich heute in der Tiefe erlebe, ist ein tiefes Berührtsein – von mir selbst. Gefühle aus einer Tiefe, die ich nicht hätte erahnen können. Eine Dimension des Erlebens, die vorher schlicht nicht zugänglich war. Was diese Tiefe öffnet, ist keine Technik. Es ist die jahrelange Praxis des Mit-sich-Seins. Die Meditation als Selbstanbindung – nicht als Entspannungsmethode. Als Training des Gewahrseins. Irgendwann, wenn genug inneres Licht vorhanden ist, zeigt sich die Wahrheit. „Und es ist immer die Wahrheit, die berührt bis ins Mark.“



Der Schlüssel liegt darin, die erfahrene Stille nicht zu verlassen, wenn die Augen sich öffnen. Den erweiterten inneren Raum mitten im Alltag zu bewahren. Vor einer Entscheidung: innehalten und nachspüren. Der weite innere Raum schenkt die Wahlfreiheit zwischen Reaktion und Aktion. Und jedes Mal, wenn ein altes Muster bewusst umgangen wird – mit einem inneren Siegeslächeln anerkennen: „Gelernt! Das brauche ich nicht mehr.“

DAS ICH UND SEIN KORSETT – DER SCHEIN EINES SELBST

Das ICH ist unsere konditionierte Persönlichkeit. Von Kindheit an haben wir gelernt, welche Seiten von uns willkommen sind – und welche nicht. Die unerwünschten Seiten wanderten ins Unterbewusstsein. Was übrig blieb, ist eine Persönlichkeit, die funktioniert – die Erwartungen erfüllt und dabei vergessen hat, wer sie wirklich ist. Das ICH ist nicht böse. Es hat uns beschützt. Es hat uns einen Platz in der Welt gesichert. Aber es ist nicht vollständig. Es trägt eine Maske – die Persona. Das ICH ist letztendlich nur ein Konstrukt. Der Schein eines Selbst, der nie echt und wahr war.

Wann wird das Korsett zu eng? Das ist von Frau zu Frau verschieden. Wer die inneren Signale lange übergeht, wird früher oder später körperliche Reaktionen erleben. Und manchmal greift das Leben selbst ein.

2022 war mein Kalender prall voll. Ich lebte meine Berufung – und hatte dabei langsam den Kontakt zu meinem inneren Rhythmus verloren. Auf Lanzarote stolperte ich beim Morgenlauf über einen Lavastein und fiel. Im Bruchteil einer Sekunde – noch bevor der Schmerz mein Bewusstsein flutete, wusste ich intuitiv: Das ist eine Notbremse. Meine Hüftpfanne war in fünf Teile gesprengt, der Oberschenkel haltlos. Was folgte, waren Wochen der erzwungenen Stille im Krankenhaus. Keine Termine. Keine Aufgaben. Nur ich – und die Frage, wer ich bin, wenn all das wegfällt. Die Antwort kam nicht sofort. Aber sie kam. Und sie war tiefer, als ich je hätte erahnen können.

DIE WURZELN – AHNENARBEIT ALS FUNDAMENT

Hinter jeder Frau steht eine lange Reihe von Menschen, von Seelen. Es sind Generationen, die geliebt und gelitten haben, Stärken entwickelt und Lasten getragen haben, die nie vollständig verarbeitet wurden. Ahnenarbeit bedeutet, bewusst die Verbindung mit dem Wurzelstock des eigenen Lebens aufzunehmen. Belastende, ererbte Erfahrungen aufzudecken und zu transformieren. Und dann das gute Erbe zu empfangen – die wegweisenden

Stärken jeder Generation. Es geht nicht nur darum, Lasten zu lösen. Es geht darum, das Gold freizulegen, das darunter liegt.

Eine Klientin kam zu mir, weil sie sich innerlich von unsichtbaren Banden zurückgehalten fühlte. Immer wenn sie eine Veränderung herbeiführen wollte, spürte sie es – als würde sie an einem Gummiband zurückgezogen. In der schamanischen Ahnenaufstellung führte ich sie in die energetisch-informative Verbindung mit ihren Ahnen. Als sie mit ihren Urgroßeltern in Kontakt trat, verspürte sie plötzlich einen zugeschnürten Hals, ein enges Herz, festbetonierte Beine. Ihr Körper zeigte, was ihr Verstand nicht wusste: Hier lag eine ererbte Last. Die Arbeit führte bis in die sechste Generation zurück: Eine Ahnin war für ihre mutige Äußerung bestraft worden und hatte geschworen, nie wieder ihre Wahrheit kundzutun. Als das Muster aufgelöst war, empfing meine Klientin die Ahnengabe: die Qualität der Hingabe. Einige Monate später hatte sie sich selbstständig gemacht – erstaunt über ihren plötzlichen Mut und Elan. Das innere Gummiband war weg.

Wie dieser Prozess im Detail funktioniert, habe ich in meinem Buch Schamanische Ahnenarbeit (Mankau Verlag, 2021) beschrieben. Ohne meine eigene intensive Ahnenarbeit wäre ich wahrscheinlich immer noch ein Funkensprüher unter Daueranspannung – viel Licht, das in alle Richtungen zerstreut wird. Heute ähnelt mein Licht einem Laserstrahl. Ich lebe vermehrt im Hier und Jetzt. Es ist still in mir. Der Ahnenfriede ist ein Segen.

DER WEG ZUM SELBST – INITIATION ALS CHANCE

Was ist das SELBST? Es ist das still Wahrnehmende. Zeitlos, tief und weit zugleich – leer und voll zugleich – und doch immerwährend lebendig. Wenn das ICH durchlässig wird, wenn die Masken fallen und die Wurzeln geklärt sind, öffnet sich ein Raum, in dem Liebe nicht mehr ein Gefühl ist, das kommt und geht – sondern ein Seinszustand. Frieden. Freiheit. Fülle. Das sind keine Emotionen. Das sind Seinszustände des SELBST.

Eine Frau, die aus ihrer inneren Autorität heraus lebt, nimmt das Leben so an, wie es sich zeigt. Sie fühlt die Gefühle. Und wenn eine Entscheidung ansteht, schaut sie nach innen – auf den Impuls, der aus der Tiefe kommt. Eine Frau, die diesen Weg gegangen ist, revitalisiert sich von innen heraus. Ihr Seelenfeuer bekommt wieder Sauerstoff. Ihre Seele atmet freier. Sie findet Zugang zu ihrer Kreativität, ihrer

geistigen Fruchtbarkeit, ihrer schöpferischen Kraft. Sie wird zu einem Knotenpunkt im feinen, wengleich nicht sichtbaren Gewebe des Lebens. Sie strahlt von innen, und ihr Licht erhellt im Außen eine langsam erwachende Welt.

**SELBSTWERDUNG:
EIN ENTWICKLUNGSPROZESS,
DER SEINE EIGENE ZEIT BRAUCHT**

Die zurückliegenden neun Jahre waren für mich ein Reifeprozess, ähnlich wie guter Rotwein ihn braucht – um aus dem Rohen das Edle werden zu lassen, um Schärfe in Samtigkeit zu wandeln. Um das Flüchtige in etwas zu verwandeln, das bleibt. 2018 schrieb ich mein zweites Buch „Einfach sein“. Darin näherte ich mich vier großen Begriffen an – aus der Meditationserfahrung heraus: Freiheit. Frieden. Freude. Fülle. Es hat neun Jahre gedauert, bis ich diese Worte nicht mehr nur beschreiben – sondern leben konnte. Bis ich sagen konnte, was das SELBST ist: Zeitlos. Tief und weit zugleich. Leer und voll zugleich. Und doch immerwährend lebendig. Das ist tiefe Reife. Selbstwerdung kennt keine Abkürzung. Und manche Wahrheiten können erst dann erfasst werden, wenn wir reif sind dafür. Don Juan, der Schamane aus Peru, wusste das – als er mir vor über 20 Jahren mit einem verschmitzten Lächeln sagte: „It’s only the beginning.“

Bianka Maria Seidl ist Bewusstseins-Mentorin, Expertin für schamanische Ahnenarbeit, Autorin, Künstlerin. Alle Informationen auf www.biankaseidl.de

Bücher von Bianka Maria Seidl

- ICH - SEELE - SELBST. Erwachen in der Lebensmitte. Edition yoYA, erscheint in 10.2026
- Schamanische Ahnenarbeit. Mankau Verlag, 11.2021
- Einfach sein. 33 Impulse für Geist und Seele. Edition yoYa, 11.2018
- Die Zeit ist reif ...! Eigenverlag, 2024



Im Flow mit den Sternen



ISBN 978-3-7787-9344-2, 272 Seiten,
Quality Paperback, 19,- € [D]

Bist du bereit, deine Träume in eine geliebte Wirklichkeit zu verwandeln? Star-Astrologin Debbie Frank zeigt dir, wie du mit der Energie der Sterne deine Manifestationskraft aktivierst. Dein Geburtshoroskop wird zum Schlüssel, um verborgene Potenziale zu nutzen. StarPower inspiriert mit Ritualen, Übungen und Beispielen für ein erfülltes Leben im Einklang mit dem Universum.

INTEGRAL

Interview mit Nicole Engel

WOMAN – OUT OF SERVICE

Viele Frauen spüren in der Lebensmitte: „Irgendetwas stimmt nicht mehr mit mir.“ Was genau passiert in dieser Phase, das so viele aus dem Gleichgewicht bringt?

In der Lebensmitte treffen mehrere Ebenen gleichzeitig aufeinander: biologisch, psychologisch und sozial. Frauen stehen zwischen Ende 30 und Mitte 50 oft an einem Punkt, an dem sie nicht mehr nur funktionieren, sondern beginnen, ihr Leben zu hinterfragen. Während die 30er vom Aufbau geprägt sind, entsteht in den 40ern eine Zwischenbilanz: War es das? Lebe ich mein Leben wirklich oder spiele ich nur eine Rolle? Gleichzeitig summieren sich die Belastungen: beruflicher Druck

oder Unzufriedenheit, familiäre Verantwortung, veränderte Dynamiken in Partnerschaften, das Älterwerden der Eltern und erste eigene körperliche Veränderungen. Viele Frauen merken, dass sie über Jahre hinweg ihre Bedürfnisse hintenangestellt haben. Das Nervensystem, das lange getragen hat, kommt an seine Grenzen – das Belastungsfass läuft über.

Welche Rolle spielen die Wechseljahre für diese Krise tatsächlich? Wo wird ihre Bedeutung unterschätzt – und wo vielleicht sogar überschätzt?

Die Wechseljahre spielen eine wichtige Rolle, aber sie sind selten die alleinige Ursache. Hormonelle Veränderungen wirken wie ein Verstärker: Sie bringen nicht unbedingt neue Probleme ins Leben, sondern machen sichtbar, was ohnehin schon da ist – ungelöste Konflikte, chronische Überlastung, unterdrückte Bedürfnisse. Unterschätzt wird häufig, wie stark diese hormonellen Umbrüche auch psychisch wirken können: von Reizbarkeit über depressive Verstimmungen bis hin zu Angst oder sogar suizidalen Gedanken. Gleichzeitig werden diese Symptome noch immer oft fehldiagnostiziert, obwohl eine differenzierte, körperliche und psychische Betrachtung wichtig wäre. Überschätzt wird hingegen die Idee, dass „die Hormone schuld sind“. Die Lebensmitte ist eine biopsychosoziale Übergangsphase: Hormone, Lebensumstände und innere Themen greifen ineinander.

Was unterscheidet „Woman out of Service“ von anderen Selbsthilfe- oder Psychologiebüchern?

„Woman out of Service“ verbindet drei Ebenen, die selten so konsequent zusammen gedacht werden: persönliche Einblicke der verfassenden Psychotherapeutin, therapeutische Praxis und konkrete, alltagstaugliche Werkzeuge. Das Buch bleibt nicht bei der Theorie oder allgemeinen Ratschlägen, sondern zeigt anhand realer Fallgeschichten, wie Krisen auf vielfältigste Art und Weise tatsächlich entstehen und wie Veränderung im echten Leben aussieht. Besonders ist auch der Blick hinter die Kulissen psychotherapeutischer Arbeit: Leserinnen bekommen ein Gefühl dafür, wie Interventionen wirken, wie Muster entstehen und wie sie sich verändern lassen. Das Buch will keine schnelle Lösung liefern, sondern ein verändertes, bewussteres Mindset ermöglichen: weg vom reinen Funktionieren hin zu mehr Selbstkontakt, Flexibilität und echter Lebensfreude.

„Ich will endlich wieder funktionieren“ ist der Wunsch vieler Frauen. Warum ist dieser Satz für dich keine Lösung, sondern Teil des Problems?

Weil genau dieses Funktionieren viele Frauen überhaupt erst in die Krise geführt hat. Über Jahre – oft Jahrzehnte – haben sie Erwartungen erfüllt, Rollen getragen und durchgehalten. Sie haben funktioniert, auch wenn es ihnen innerlich nicht gut ging. Der Wunsch, „wieder zu funktionieren“, bedeutet letztlich: zurück in ein System, das sie überfordert und teilweise unglücklich gemacht hat. Doch in der Lebensmitte greift dieses System nicht mehr. Der Körper macht nicht mehr mit, die Psyche zieht die Notbremse. Die eigentliche Aufgabe ist deshalb nicht, wieder leistungsfähig zu werden. Es geht um eine bewusste Neuausrichtung: Was brauche ich wirklich? Wo sind meine Grenzen? Was will ich – jenseits von Erwartungen?

Im Buch spielen Gefühle wie Scham und unterdrückte Wut eine zentrale Rolle. Warum sind gerade diese Emotionen entscheidend für das Verständnis der Krise und den Weg aus ihr heraus?

Weil sie oft im Kern der Krise stehen und gleichzeitig am wenigsten bewusst gelebt werden. Viele Frauen haben früh gelernt, sich anzupassen, Harmonie herzustellen und sich zurückzunehmen. Wut passt da nicht ins Bild. Sie wird unterdrückt oder nach innen gerichtet. Doch genau diese nicht gelebte Wut zeigt sich später häufig in Form von Erschöpfung, Unglücklichsein oder Selbstzweifeln. In der Psychologie sagen wir: Hinter jeder Depression steckt eine nicht gelebte Aggression. Auch Scham spielt eine zentrale Rolle: das Gefühl, nicht zu genügen oder „zu viel“ zu sein. In der Lebensmitte treten diese Gefühle oft stärker hervor. Der Weg aus der Krise führt deshalb nicht am Fühlen vorbei. Erst wenn Frauen lernen, auch unangenehme Emotionen wahrzunehmen und zu integrieren, entsteht echte Veränderung.

Du sprichst nicht von einem „Zurück“, sondern von einem „Anders Weiter“. Was kann sich nach einer solchen Krise positiv verändern?

Eine Krise kann der Beginn eines sehr viel authentischeren Lebens sein. Lebensmodelle werden freier, der Umgang mit sich selbst mitfühlender. Viele Frauen entwickeln in dieser Phase eine neue Klarheit: Sie setzen Grenzen, treffen bewusstere Entscheidungen und orientieren sich stärker an ihren eigenen Bedürfnissen. Statt weiter zu funktionieren oder sich anzupassen, entsteht die Fähigkeit, psychisch flexibler zu reagieren – also nicht mehr automatisch alten Mustern zu folgen, sondern eine andere Version von sich zu entwickeln. Beziehungen können somit ehrlicher werden: Frauen geben mehr Verantwortung ab und Männer sind stärker gefordert, emotional mitzuwachsen.

Wenn dieser Prozess gelingt, entstehen oft tiefere, ehrlichere und gleichwertigere Partnerschaften. Die Lebensmitte ist damit kein Ende, sondern eine Einladung zur Rekalibrierung.



Buchtip:

Nicole Engel, Tina Epking:
Woman Out of Service.
Warum emotionale Krisen zur Lebensmitte dazugehören – und wie du deine Leichtigkeit wieder findest.
Mosaik Verlag, ET: 8.2026,
Paperback, Klappenbroschur,
256 Seiten, 18 Euro,
EAN: 978-3-442-39465-4

Nicole Engel, geboren 1979, ist Diplom-Psychologin, approbierte psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Kognitive Verhaltenstherapie sowie Paar- und Sexualtherapeutin. Nach einer Karriere in Führungspositionen der Wirtschaft entschied sie sich 2013, ihrer Berufung zu folgen und Menschen dabei zu unterstützen, ihr Potenzial zu entfalten und erfüllter zu leben. Sie ist Gründerin des PSYCHOLOGICUM Berlin, Instituts für mentale Gesundheit, und als Expertin in zahlreichen Medienformaten gefragt, darunter ZDF, Vogue und Berliner Morgenpost. Nicole Engel lebt in Berlin.

Tina Epking hat Deutsche Literatur- und Medienwissenschaften und Spanisch in Düsseldorf und Hamburg studiert und ist Absolventin der Axel Springer Akademie in Berlin. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet sie als Redakteurin, Journalistin und Autorin. Sie lebt in Hamburg.

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

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

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

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT



Daniela Schuchardt

DIE WELT AM RANDE EINES WANDELS

Die Welt scheint am Rande eines Wandels zu stehen. Krisen, Unsicherheiten und Spannungen verdichten sich und zeigen sich als Unruhe, als Konflikte, als Zerfall äußerer Ordnungen und Strukturen. Der Mensch ist in Todesangst gefangen und bemüht, um jeden Preis sein Leben abzusichern. Es ist ein ständiger Überlebenskampf, der manchmal gewonnen und manchmal verloren wird. Es ist die Angst vor Veränderung, vor dem Wandel, vor dem Zerfall, vor dem Tod, die sich als Krise im Menschen selbst oder im Außen als Spaltung, als Kampf, als Krieg, als Chaos in der Welt zeigt. Dieses Chaos wirkt wie eine äußere Zerstörung. Es sieht aus wie der Wandel einer persönlichen äußeren Welt. Und doch scheint es die ewige Wiederholung desselben persönlichen Überlebenskampfes zu sein, der durch die oft unbewusste Todesangst des Menschen geschieht. So ist der Mensch oft unbewusst, weil er nicht erkennt, dass sein Denken und Handeln von dieser zerstörerischen Angst gesteuert wird. Es ist der unbewusste Zustand, der Schlafzustand des Menschen.

DIE SUCHE NACH SICHERHEIT UND STABILITÄT IM AUßEN

Aufgrund von Todesangst, sucht der Mensch im Außen nach Sicherheit und Stabilität, meistens in anderen

von ihm getrennten Wesen, z. B. in Partnerschaften, bei Familienangehörigen, bei Freunden, Vorgesetzten, Parteien, Regierungen, und auch bei Religionsführern oder anderen Gurus. Aus Angst vor Verlust oder Zusammenbruch findet eine ewige Suche nach Sicherheit und Stabilität statt, um ein zufriedenes Leben zu erreichen.

Doch bei genauem Hinsehen bleibt diese Suche im Außen stets unvollständig. Wer genau hinschaut, bemerkt, dass sich diese Suche nach Sicherheit und Stabilität, nach einem zufriedenen Leben nicht wirklich erfüllt. Etwas fehlt immer. Entweder entspricht das Denken und Handeln der anderen Wesen nicht meiner Vorstellung von Sicherheit und Stabilität, und/oder es besteht die Angst, diese wieder zu verlieren, wenn die Vorstellung gerade einmal erfüllt ist. So bleibt die Suche nach Stabilität für ein zufriedenes Leben eine Sehnsucht, die nie auf Dauer erfüllt sein kann.

Wenn das wirklich erkannt wird, wenn die damit verbundene Ausweglosigkeit und Verzweiflung wahrgenommen werden, könnte das der Wendepunkt in sich selbst sein. Gibt es ein zufriedenes Leben in Sicherheit und Stabilität? An diesem Wendepunkt kann Resignation oder Erwachen geschehen. Die Brücke von der Resignation hin zur Hingabe an das Leben kann die Hinter-



Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Werten unserer Zeit

Spiritimmobilien

Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin
Coach · Dozentin

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

 www.spiritimmobilien.com

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

Immobilienberatung per ZOOM möglich!



fragung der bisherigen Suche nach einem zufriedenen Leben sein. Die meisten Menschen erkennen nicht die spirituelle Botschaft dieser Resignation als bewusste Hingabe an das, was ist. Resignation kann sich äußern als Krise, die unabhängig von einer Lebensmitte ist, als Depression, als Verzweiflung, als Panikattacke, weil ich im Leben nicht bekomme, was ich will.

MIDLIFE- CRISIS

Die Krise in der so genannten Mitte des Lebens setzt ein, wenn erkannt wird, dass die Vorstellung eines zufriedenen, erfüllten Lebens keine Stabilität hat. All mein Tun, ein zufriedenes Leben zu erreichen und dies nach meiner Vorstellung zu stabilisieren, ist nicht erreicht. Diese Erkenntnis, dass nichts wirklich Bestand hat, ist der Zusammenbruch der Vorstellung eines glücklichen Lebens. Der Erfolg stellt sich nicht ein, wie gedacht, Partnerschaften gehen auseinander, nahestehende Menschen sterben, die Familie oder andere Lebensgemeinschaften trennen sich, gesellschaftliche Strukturen und Systeme verändern sich, der Körper bekommt Beschränkungen und kann nicht mehr alles tun, wie gewohnt etc.

Die Vorstellung von einem zufriedenen Leben zerbricht, wird als eine Illusion erkannt, weil sie nicht erfüllbar ist. Es war ein grundlegender Irrtum. Diese Erkenntnis ist der Umkehrpunkt, an dem wieder Resignation oder Erleben geschehen kann.

DER WEG DER ERKENNTNIS

Die bewusste Hinterfragung ist als „The Work of Byron Katie“ bekannt – was der schon von Sokrates erkannten Mäeutik entspricht. Es ist die Hebammenkunst des Erkennens der Wahrheit in sich selbst. Es ist der Weg nach innen – zur Wahrheit, zur Liebe in sich selbst. Die Wahrheit ist somit keine Lehre, die vermittelt werden kann. Sie kann nur in sich selbst erinnert werden. Der grundlegende Glaube „Ich bin ein getrennter Körper, der geboren werden und sterben kann“ kann durch die Hinterfragung und die Wahrnehmung der daran gekoppelten Angst, ins Licht des Bewusstseins treten.

DAS ERWACHEN DER LIEBE IN SICH SELBST

Indem sich die Aufmerksamkeit nach innen richtet, öffnet sich ein innerer Raum, der jenseits von Angstgedanken ist: Es ist stilles liebevolles Gewahrsein. Die Umkehrungen der ursprünglichen Angstgedanken eröffnen in sich selbst die Erfahrung von bedingungslosem Frieden. Frieden ist bereits da. In diesem Frieden ist von innen heraus klar, was zu tun ist. Wo Frieden ist, bin ich zu Hause, geborgen. So könnte man hier von einer „Hausgeburt“ der Liebe sprechen. Es wird das sichtbar, was immer schon da war und was niemals sterben

kann. Es ist das stille, geheimnisvolle Bewusstsein, das ich bin. Mit dem Erkennen dieser Wahrheit findet eine körperliche Entspannung statt, wodurch sich sogar Krankheitssymptome auflösen können. Die Lösung von Angstgedanken ist gleichzeitig die Lösung von Schuld und Scham. Hier und jetzt ist die Angst vor äußeren Veränderungen verloren. Was bleibt, ist der mysteriöse Zustand des liebevollen Gewahrseins, wo das Leben fließt und wo es keine Trennung gibt.

Daniela Schuchardt ist Coach und Autorin in der geistreich Bewusstseinschule. Online oder im Raum Berlin bietet sie Einzel- und Gruppenbegleitungen „Hin zum Erleben der Liebe in sich selbst“ an. Im Sommer finden Retreats auch mit Daniela im Seddiner Wald, nahe Potsdam statt. Nächster Zeitraum für eine Teilnahme (mind. 1 Woche): Juli und August 2026, Kosten: 70 Euro pro Retreat-Tag / 35€ ermäßigt. Weitere Infos unter www.geistreich-sein.de

Gefangen im Kreislauf von Frustessen, Selbstkritik und Diätversagen?

Ohne Diät und Zwang: Erfolgscoach Andreas Winter begleitet dich Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht.
Mit »Zehn-Tage-Abnehm-Offensive«!



ANDREAS WINTER
Abnehmen durch Annehmen
Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden

190 Seiten,
Klappenbroschur
13,5 × 21,5 cm
| € 18,00 (D)
| € 18,50 (A)

ISBN 978-3-86374-794-7

Auch als Hörbuch erhältlich:
1 MP3-CD im Jewelcase,
Laufzeit ca. 304 Min., 8-seitiges Booklet
UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)
ISBN 978-3-86374-797-8
Oder als Download: € 12,99

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

Bücher, die den
Horizont erweitern

**man
kau**



Interview mit Dr. Kyra Bobinet

UNSTOPPABLE BRAIN

ALS „MACGYVERS“ UNSERES EIGENEN VERHALTENS WERDEN WIR IMMUN GEGEN MISSERFOLGE!

„Unsere Habenula fungiert als eine auf das Überleben ausgerichtete ‚Bremse‘ für Verhaltensweisen und wird aktiv, wenn sie etwas als ‚gescheitert‘ wahrnimmt. ‚Scheitern‘ ist jedoch keine Tatsache – es ist eine schädliche Interpretation, die wie eine Giftpille auf die Habenula wirkt und dazu führt, dass wir völlig aufgeben. Das Gegenmittel für die Habenula-Falle ist eine iterative Denkweise: Wenn wir das emotionale Gewicht des Misserfolgs abstreifen und uns die Idee des ‚Herumprobierens‘ zu eigen machen – also unsere Bemühungen als eine Reihe von Experimenten betrachten und nicht als Test, den man besteht oder nicht –, schützen wir unsere Motivation und verhindern, dass der ‚Aufgeben‘-Schalter im Gehirn umgelegt wird.“ Die Neurowissenschaftlerin und Verhaltensforscherin Dr. Kyra Bobinet, Autorin des Ratgebers „Unstoppable Brain“, ist überzeugt, dass das bahnbrechende Wissen um die Habenula unsere Sichtweise auf körperliche und psychische Gesundheit, schädliche Gewohnheiten, beruflichen Erfolg, Beziehungen und vieles mehr verändern wird – „es wird absolut alles verändern!“

Seit mehr als drei Jahrzehnten befassen Sie sich mit Neurowissenschaften, Physiologie, Psychologie und sogar Spiritualität, um Menschen dabei zu unterstützen, ihr Leben und ihr Verhalten zum Besseren zu verändern. Was hat Sie zu Ihrem neuen Buch inspiriert?

Was mich inspiriert hat, ist die Bedeutung der neurowissenschaftlichen Erkenntnisse rund um die Habenula und wie grundlegend dieses Wissen unsere Sichtweise auf Gesundheit, Verhaltensänderungen, schädliche Gewohnheiten, Sucht, psychische Probleme, Beziehungen, beruflichen Erfolg und persönliche Selbstbestimmung verändern wird – es wird absolut alles verändern! Darüber hinaus wollte ich die iterative Denkweise als das wirksamste Mittel beschreiben,

das ich je gefunden habe, um mit der Kraft der Habenula umzugehen und sie zu nutzen. Iteration hilft uns, diese Kraft positiv umzulenken, uns von der Selbstsabotage zu befreien, die auftritt, wenn die Habenula ausgelöst wird, und gleichzeitig von ihren Funktionen zu profitieren.

Das bisher kaum bekannte Hirnareal der Habenula steht also im Mittelpunkt von „Unstoppable Brain“. Was hat es sich damit auf sich, und warum hat es das Potenzial zum Game Changer, was die Veränderung menschlichen Verhaltens angeht?

Die Habenula ist das zentrale Steuerungssystem des Gehirns für das Verhalten. Sie fungiert als Hauptschalter, der bestimmt, ob wir etwas tun oder nicht, wie wir zu einer Handlung stehen und – was am wichtigsten ist – ob wir weitermachen oder aufhören. Der Begriff „Habenula“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „kleines Zügelchen“. Das ist die perfekte Metapher: Es ist der winzige Zügel am Nasenring eines Kamels, der dieses riesige Tier lenkt. Dieses kleine Hirnareal steuert im Wesentlichen das gewaltige Tier des menschlichen Verhaltens.

Diese Entdeckung ist ein echter Wendepunkt, denn die Veränderung des menschlichen Verhaltens wurde in der Vergangenheit in eine sehr unnatürliche und künstliche Richtung getrieben. Wir haben uns auf leistungsorientierte Werkzeuge und Modelle verlassen, die sich tatsächlich als schädlich erwiesen haben und langfristig sicherlich nicht hilfreich sind. Die Habenula überwacht unsere „Gewinn-Verlust-Bilanz“; sie ist das Anti-Belohnungs-Zentrum des Gehirns. Wenn sie wahrnimmt, dass wir scheitern, löst sie eine physiologische Aufgabe-Reaktion aus. Sie ist das biologische Bremspedal, das unsere Motivation abschaltet und uns dazu bringt, uns in bestimmten Verhaltensweisen süchtig oder in anderen hilflos zu fühlen.

Indem wir uns auf die Habenula konzentrieren, können wir endlich verstehen, warum uns die herkömmliche Willenskraft so oft im Stich lässt. Wenn wir uns starre Ziele setzen und diese zwangsläufig verfehlen, lösen wir ungewollt diesen Hauptschalter aus, der dann unsere Bemühungen untergräbt und uns dazu bringt, aufzugeben. Dieses Verständnis ermöglicht es uns, zu einer iterativen Denkweise überzugehen – dem wirksamsten Mittel, um mit der Macht der Habenula umzugehen. So können wir uns von der Selbstsabotage befreien, die entsteht, wenn wir in einem Kreislauf vermeintlicher Misserfolge gefangen sind. Anstatt gegen unsere Biologie anzukämpfen, können wir lernen, mit dem zentralen Betriebssystem unseres Gehirns zusammenzuarbeiten, um sicherzustellen, dass wir die Dynamik für eine dauerhafte, gesunde Veränderung aufrechterhalten.

Das sogenannte Scheitern oder Versagen sei, Ihren Erkenntnissen zufolge, eine bloße Illusion bzw. eine Wahrnehmung des Gehirns. Wie kann es gelingen, diese ursprünglich aus der Evolution stammende Überlebensstrategie so umzuformulieren, dass man weitermacht, anstatt aufzugeben?

Wir müssen erkennen, dass die Habenula als eine auf das Überleben ausgerichtete „Bremse“ für Verhaltensweisen fungiert, die sie als nicht lohnend wahrnimmt. „Scheitern“ ist keine Tatsache; es ist eine schädliche Interpretation, die wie eine Giftpille wirkt und dazu führt, dass wir völlig aufgeben. Um dies zu überwinden, können wir Misserfolg als bloße „Datenerhebung“ oder Rückmeldung neu definieren. Er ist lediglich ein Signal dafür, dass wir aus dem „Flow“ geraten sind oder dass ein bestimmter Ansatz nicht funktioniert. Wenn wir das emotionale Gewicht des Misserfolgs abstreifen und ihn als reine Information betrachten, gelangen wir in einen Anpassungsprozess. Diese Verschiebung ermöglicht es uns weiterzumachen, anstatt beim ersten Anzeichen von Schwierigkeiten stehen zu bleiben.

Um aus der Sackgasse des Versagens herauszukommen, empfehlen Sie das sogenannte iterative Mindset. Woher stammt dieses Konzept, und was ist notwendig, um es im privaten und beruflichen Alltag fruchtbar zu machen?

Dieses Konzept entstand aus meiner Forschung, in der ich Menschen, die gesundheitliche Veränderungen langfristig erfolgreich beibehalten haben, mit denen verglichen habe, die aufgegeben haben. Die iterative Denkweise war die einzige Strategie, die die erfolgreiche Gruppe gemeinsam hatte. Sie dient als das ultimative Gegenmittel gegen die „Habenula-Falle“. Die Daten aus meiner Forschung zeigen, dass diese Denkweise zu 300 Prozent stärker mit langfristigen Ergebnissen korreliert als jede andere gängige Strategie. Um sie fruchtbar zu machen, müssen wir uns die Idee des „Herumprobierens“ zu eigen machen: Indem wir unsere Bemühungen als eine Reihe von Experimenten betrachten und nicht als Test, den man besteht oder nicht, schützen wir unsere Motivation und verhindern, dass der „Aufgeben“-Schalter im Gehirn umgelegt wird.

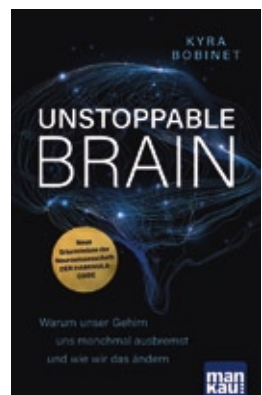
Sie kommen an verschiedenen Stellen Ihres Buches immer wieder auf den Serienhelden MacGyver zu sprechen. Warum ist diese Figur so bedeutsam für Ihren Ansatz, und was können wir alle heute noch von ihm lernen?

MacGyver ist der ultimative „Meister der Iteration“. Er verkörpert die iterative Denkweise durch drei wesentliche Verhaltensweisen: Er betrachtet einen Rückschlag niemals als endgültiges Scheitern (wodurch er die Wirkung seiner Habenula neutralisiert), er stützt sich auf die durch ständiges Üben erworbene Meisterschaft, und er optimiert unermüdlich seine Umgebung, bis er eine Lösung findet. Er begegnet einer Krise mit Neugier statt mit Verzweiflung. Wir können lernen, dieselbe geniale Haltung gegenüber unseren eigenen Lebenshindernissen einzunehmen. Indem wir zu „MacGyvers“ unseres eigenen Verhaltens werden, lernen wir, mit der Biologie unseres Gehirns zusammenzuarbeiten, um selbst die schwierigsten Herausforderungen zu lösen, anstatt uns von ihnen besiegen zu lassen.



Dr. Kyra Bobinet ist Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin mit fast 30 Jahren Erfahrung in der Verhaltensforschung. Sie hat an der University of California, San Francisco (UCSF) Medizin studiert und einen Master in Public Health in Harvard absolviert. Als Expertin für Verhaltensänderung leitet sie Fresh Tri, ein Unternehmen für neurowissenschaftlich fundierte Verhaltenssoftware, und unterrichtet im AIM-Labor der Stanford Medical School. Ihr Bestseller „Well Designed Life“ gilt als international anerkannter Impulsgeber im Bereich Verhaltensänderung. Dr. Bobinet ist Mitglied der Ojibwe vom Leech Lake in Minnesota und lebt mit ihrer Familie in den Santa Cruz Mountains in Kalifornien. Foto: © Natalie Ladd Photography

Buchtipp:
Dr. Kyra Bobinet:
Unstoppable Brain. Warum unser Gehirn uns manchmal ausbremst und wie wir das ändern.
Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaft: Der Habenula-Code.
Mankau Verlag 5.2026,
Klappenbroschur, 271 Seiten,
24,90 Euro





Peter Maier

MÄNNER-INITIATION MIT DEM AFRIKANISCHEN SCHAMANEN MALIDOMA ... EIN NACHRUF

Vor mehreren Jahren nahm ich an einem sechstägigen Workshop im Tirolerischen Wörgl teil. Die Veranstaltung trug den für mich verheißungsvollen Titel „Männer-Retreat: Das Echo der Ahnen hören.“ Eingeladen hatten die beiden Tiroler Vereine „Nahverwandt e.V.“ aus Wörgl und „Mannsbilder e.V.“ aus Innsbruck. Als Referent reiste der afrikanische Schamane, Männer-Initiator, Buchautor und Uni-Dozent Malidoma Patrice Somé, der damals in Kalifornien lebte, extra für dieses Seminar aus den USA an. 60 Männer aller Altersstufen, von 18 bis 65 Jahren, aus Österreich, der Schweiz, Südtirol und Deutschland, trafen nun aufeinander – in einer großen Scheune eines ehemaligen Bauernhofes als Tagungsort und auf Heuballen sitzend. Der Einödhof liegt oberhalb des Inntales direkt am Fuße der Berge.

MÄNNER-WORKSHOP IM HEUSTADEL

Etwa 30 der Männer waren nur deshalb gekommen, weil sie durch die Lektüre des Buches „Vom Geist Afrikas“ derart angerührt und betroffen waren, dass sie den Autor Malidoma nun unbedingt auch persönlich kennen lernen wollten. Im Grunde hatte auch ich selbst diesen „Werdegang“, nur dass ich Malidoma schon in einem anderen Kurs im Jahr zuvor begegnet war.

Jetzt erfuhr ich durch Malidoma bei diesem Workshop in Österreich, welch großen Schatz die animistische, schamanische, familiensystemische und tief spirituelle Denkweise traditioneller afrikanischer Stammesgesellschaften für uns „Westler“ bereithalten kann, die wir doch fast ausschließlich am Logischen, Technischen, Naturwissenschaftlichen und Linearen orientiert sind. Und dieser ganz andere Ansatz Malidomas, die Welt zu sehen, konnte uns Männern helfen. Denn vielen von uns wurde in den sehr offen geführten Gesprächskreisen erneut schmerzlich bewusst, dass von uns in Familie und Gesellschaft – als Partner, Ehemänner, Väter und Geldverdiener – zwar viel erwartet wird, dass wir aber bisher keine wirkliche Initiation in unser Mann-Sein für dieses verantwortungsvolle und oft auch entbehrungsreiche und fordernde Leben erhalten hatten.

Wir sollten überall unseren Mann stehen, ohne für dieses Mann-Sein in all ihren Facetten jemals wirklich vorbereitet und vor allem eingeweiht worden zu sein. Bei vielen von uns entstand daher der sehnliche Wunsch zu einem Nachreifen in unserem ganz persönlichen Mann-Sein. Viele waren sich des Themas „Initiation“ und über dessen Sinn und Notwendigkeit bisher überhaupt nicht richtig bewusst gewesen, weil es in unserer westlichen

Gesellschaft im Grunde keine adäquaten Rituale mehr gibt, die den Übergang ins Erwachsensein klar markieren würden. Was fehlt, sind echte Initiationsrituale. Das sollte sich nun für uns bei dieser Veranstaltung mit Malidoma jedoch grundsätzlich ändern.

AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA „INITIATION“

Malidoma, in dessen Stammestradiation „Initiation“ als eines der Hauptthemen im Leben gilt, der sich eine Gemeinschaft als Ganze und jeder einzelne stellen muss, sobald die Zeit dafür gekommen ist, wurde nun für uns Männer zu einem wichtigen Lehrer. Und genau davon handelt ja auch sein Buch „Vom Geist Afrikas“. Der Ethnologe Michael Meade schreibt darüber:

„Der Bericht einer Initiation, einer Reise zwischen Leben und Tod. Nach 15 Jahren in einem Jesuitenseminar flieht Malidoma im Alter von 20 Jahren zurück zu seinem Volk, dem Stamm der Dagara in Burkina Faso. Er muss deren lebensgefährliche Initiationsrituale auf sich nehmen, um als Stammesmitglied wieder aufgenommen zu werden. Eindringlich schildert er seine Erlebnisse und inneren Wandlungen im Spannungsfeld zweier Welten – als 'weißer Schwarzer'.“

„Malidoma“ ist der Taufname aus seinem Stamm und auf dem Workshop jetzt ereignete sich wieder, was der Schamane schon zum Abschluss seines Buches selbst erklärt hatte: „Ich erfüllte nur meine Bestimmung, die mir der Name 'Malidoma' vorausgesagt hatte: Sei Freund dem Fremden und dem Feind. Eine ganze Kultur ging jetzt ins Ausland, um dort verschluckt zu werden.“

Wir waren als Weiße für ihn, den Schwarzafrikaner, zwar Fremde, aber nicht Feinde. Feinde waren für ihn lange Zeit die französischen Jesuiten-Missionare gewesen, die ihn mit fünf Jahren aus seinem Dorf entführt hatten und ihn unter Zwang zu einem katholischen Priester machen wollten. Sie wären damit fast erfolgreich gewesen.

So aber ist etwas Seltsames und letztlich Wunderbares geschehen, von dem nun auch ich profitieren konnte: Durch seine abenteuerliche Lebensgeschichte schien es so, als ob „Gott“, „die Götter“, „die afrikanischen Geister“, „das Göttliche“ oder auch das Universum einen Dolmetscher zwischen zwei Kulturen geschickt hätten, der mit uns „Westlern“ zu kommunizieren verstand, weil er die westliche Kultur, Denkweise und Schulbildung – wenn auch durch sehr koloniale und missionarische Vorzeichen gefärbt – kannte, ja sogar Teil davon gewor-

den war. Malidoma lebte später über zehn Jahre lang in Kalifornien und hat mehrere akademische Grade erworben – u.a. auch zwei Dokortitel an einer französischen und einer amerikanischen Universität.

Gleichzeitig wurde Malidoma nach seiner Rückkehr aus seinem als Gefangenschaft und Gehirnwäsche empfundenen Aufenthalt in der militärisch geführten Jesuitenschule unter der Leitung von europäischen Priestern in seinem eigenen Land Burkina Faso nun von seinen Stammesältesten der üblichen, knallharten Initiation zum erwachsenen Mann unterzogen. Und weil er diese heftigen Prüfungen mit großem Erfolg meisterte, konnte er nun unser Lehrer sein, so dass wir un-initiierten westlichen Männer unter seiner Leitung Heilung, Sinn und Beruhigung erfahren konnten.

Denn nun wurde in uns etwas nachgeholt, was unserer ganzen Kultur bis heute fehlt und was jeder einzelne von uns Teilnehmern in der Tiefe seines Wesens und seiner Seele vermisst hatte. Indem Malidoma sich im Ausland, also jetzt gerade von uns, „verschlucken“ ließ, wurden wir und unsere Seelen emotional und geistig-spirituell sehr angeregt, berührt und irgendwie nach Hause geholt – nicht in ein afrikanisches Zuhause, sondern nach Hause zu uns selbst, in unser Göttliches Selbst. Und dies geschah vor allem durch Rituale in der Gemeinschaft von Männern.

Es hat sich gezeigt, dass die von Malidoma mitgebrachten und angebotenen, bei Afrikaner praktizierten Rituale auch für uns geeignet waren, weil dadurch eine archetypische Seite in uns angesprochen und berührt wurde: unser aller „kollektives Unbewusstes“. Dadurch gerieten fast alle Männer sofort mitten in einen ganz persönlichen und sehr intensiven inneren Seelenprozess. Eines der Rituale – das „Wasserritual“ – soll nun im Folgenden näher beschrieben und sein initiatorisches Moment aufgezeigt werden. Für diese Erzählung wird bewusst die Präsenz-Form verwendet.

DAS WASSERRITUAL ERGREIFT ALLE MÄNNER

Am Morgen des vierten Tages brechen einige der Assistenten des Workshops, denen die gebirgige Gegend am Rande des Inntals sehr vertraut ist, mit Äxten, Planen und Rucksäcken auf. Was haben sie vor? Wir übrigen Männer sind im Plenum und in Gruppen noch mit Themen beschäftigt, die am Tag zuvor aufgebrochen sind und nun näher besprochen und bearbeitet werden wollen.

Nach dem Mittagessen kommen die Assistenten zurück und holen die 60 Männer ab. Auf gebirgigen Pfaden kommen wir immer näher in einen Talschluss, aus dem ein wilder Gebirgsbach hervorschießt und über einige Wasserfälle tosend ins Tal rauscht. Auf beiden Seiten ragen hohe Felswände auf, wir sind in einer klammartigen, ca. 20 Meter breiten Hochebene gelandet, die vollkommen mit Steinen übersät ist.

Was wir sehen, spricht uns sofort ganz elementar an: Unsere Assistenten – harte Burschen – haben den nur ca. einen halben Meter tiefen Gebirgsbach durch Planen, Baumstämme und große Steine zu einem etwa zweieinhalb Meter tiefen Becken aufgestaut und haben dafür eine Stelle großen Gefälles ausgenützt. Etwa 30 Meter weiter unterhalb ist bereits ein großes Feuer entfacht, das mit dem „Strandgut“, d. h. mit den Ästen, Stämmen und dem Trockengras, die in dem kleinen Hochtal zu Genüge herumliegen, gespeist wird. Hier soll während des Wasserrituals das „Männerdorf“ entstehen, in dem sich alle aufhalten und sich gegenseitig vor und nach dem uns nun bevorstehenden Ritual bestärken können.

Alle sind nackt – ein für einige ungewohntes, aber letztlich dann doch ganz selbstverständliches und befreiendes Gefühl. Auch Malidoma ist dabei. In einigen kurzen Worten versucht er, uns den Sinn des Rituals nahe zu bringen, weist aber bei ängstlichen Rückfragen von einigen der Männer darauf hin, dass es nun um ein elementares Erleben geht, das mit Worten und Erklärungen sowieso nicht mehr ganz einzufangen wäre. Die Spannung steigt dadurch noch mehr.

Ja, ich gebe zu, dass nun auch in mir vorübergehend Angst aufkeimt. Was wird da auf mich zukommen? Worin wird denn das Ritual bestehen? Denn das Stau-becken ist gleich um die Ecke hinter einem Felsen und niemand soll es vorher näher begutachten und auch nicht danach fragen, was hier denn eigentlich passieren soll. Afrikanische und westliche Denkweise prallen nun heftig aufeinander.

Die Assistenten sind aber bereits eingeweiht und mit der Durchführung des Rituals unter dem Vorsitz von Malidoma betraut, der seine Position eines von uns allen anerkannten „Häuptlings“ oder „Ältesten“ sehr einfühlsam, zurückhaltend, ja fast schon partnerschaftlich und irgendwie mit einem leichten Schalk im Nacken wahrnimmt. Vielleicht ist er selbst immer wieder davon überrascht, mit welchem Ernst und mit welcher Bereitschaft westliche Männer sehnsüchtig darauf warten, von ihm Anleitungen zu Ritualen zu bekommen, von denen

sie sich viel erhoffen, ohne aber genau zu wissen, was dabei wirklich geschieht. Diese Männer hier stammen aus allen beruflichen Schichten: Ingenieure, Lehrer, Sozialpädagogen, Landwirte – Angestellte, Beamte und Selbständig.

Viele von uns und ich selbst sind nun gerade dabei, in einem elementaren archaischen Wasserritual etwas Altes und Überkommenes, vielleicht auch einen Teil westlicher Arroganz, ein für allemal abzuwaschen. Gleichzeitig stehen wir jetzt unmittelbar davor, etwas Neues, Unbekanntes gerade in und mit den Elementen der Natur und an einem unwahrscheinlich anziehenden Kraftort in den österreichischen Alpen unter der Anleitung eines afrikanischen Schamanen zu erfahren. Ich spüre eine tiefe Sehnsucht in mir, ohne aber näher sagen zu können, wonach. Diese Situation des Unbekannten ist bereits die halbe Miete des Rituals. Wir westlichen Männer wollen und müssen uns nun auf etwas Fremdes einlassen, ohne vorher genau zu wissen, was da auf uns zukommt – sicher eine sehr heilsame Übung.

GELLENDEN SCHREIE IN DER KLAMM

Auf dem „Dorfplatz“ am Feuer herrscht eine neugierige, angespannte Stimmung. Nun holen die Assistenten die ersten drei Männer ab und führen sie um die Ecke. Schon nach kurzer Zeit hört man gellende Schreie – gleichsam „Urschreie“! Was ist passiert? Die Anspannung unter der Schar der wartenden Männer steigt. Einige versuchen sich, mit lautem Reden abzulenken. Da kommen die Männer auch schon wieder zurück, am Arm geführt von je einem Assistenten. Wasser tropft ihnen vom nackten Körper, sie haben einen irrationalen Gesichtsausdruck, der Schreck steht ihnen ins Gesicht geschrieben.

Nun klatschen alle Männer und begrüßen mit lautem Hallo oder mit einem freundschaftlichen Klaps diese „neugeborenen“ Männer, die soeben ihre zweite Taufe – oder noch besser – ihre zweite Geburt erlebt haben. Immer mehr Männer werden „weggeführt“ und kommen dann wieder verändert zurück. Meine Gefühle schwanken in immer kürzeren Abständen zwischen steigender Neugier, Erregung, Scheu vor dem Kommenden und blanker Angst. Worauf habe ich mich denn da eigentlich eingelassen? Ich weiß, dass es nun für mich kein Zurück mehr gibt. Ich will nun auch „das“ erleben, was da um die Ecke noch verborgen liegt.

Nach einer als endlos lange empfundenen Zeit bin ich an der Reihe. Sehr einfühlsam werde ich von einem der Assistenten-Männer um die Ecke geführt – nackt und barfuß auf dem Geröll. Zwei der Ritual-Männer stehen

die ganze Zeit im Wasser. Bevor ich alles überblicken und genauer hinschauen kann, bin ich auch schon am Rande des Beckens angekommen und werde gleich von einem der Männer im Wasser heftig gepackt. Was jetzt passiert, geht so schnell, dass ich zunächst mit meinem Bewusstsein gar nicht mehr mitkomme: Ich werde sofort mit kräftigen Händen vollkommen untergetaucht.

Das Gebirgswasser ist eiskalt und lässt mich fast erstarren. Wie halten die Assistenten-Männer, die fast zwei Stunden lang ohne Unterbrechung im Wasser stehen werden, dies nur aus? Mir scheint das Blut in den Adern zu gefrieren aufgrund des Kälteschocks. Aber darüber nachzudenken habe ich überhaupt keine Zeit. Denn nun bekomme ich das Gefühl zu ersticken: Kräftige Hände halten die ganze Zeit meinen Kopf unter Wasser.

Soll ich umgebracht werden und einen gewaltsamen Tod durch Ertränkt-Werden erleiden? Solche existenziellen Gefühle kommen mir schlagartig hoch und es wird mir schwarz vor den Augen. Instinktiv und ohne zu überlegen stoße ich mich reflexartig vom Grund des Baches ab, schnelle empor und... brülle mit einem gewaltigen Schrei „alles“ heraus. Jetzt erst kommen mir die gellenden Schreie der anderen Männer in den Sinn, die vor mir dran waren.

Noch etwas anderes schießt jetzt blitzartig durch meinen Kopf: die Schreie meines Sohnes während seiner Geburt 15 Jahre zuvor. Beide Erlebnisse fließen nun zusammen – die Schreie meines Sohnes, als er ins Leben kam und meine eigenen Schreie jetzt. Vermutlich habe auch ich selbst schon einmal so existenziell und von innen herausgeschrien – bei meiner eigenen Geburt.

Und so elementar und intensiv wie in diesem Augenblick habe ich erst einmal etwas in meiner bewussten Zeit als Mensch erlebt: meinen Autounfall etwa 15 Jahre zuvor, bei dem es auch um Leben und Tod ging. Nun fließen alle diese Gefühle, Erlebnisse, Bilder und Erinnerungen in einem gewaltigen Strom von Gedanken durch meinen Kopf und ich schreie alles hemmungslos heraus – vor allem meine Angst; und alle Anwesenden haben dafür tiefstes Verständnis, weil sie entweder als die „Unterwasser“ die Auslöser dieser Gefühle sind und um den tieferen Sinn dieses Rituals bereits wissen oder weil sie es selbst bereits soeben erlebt haben.

Dann geht alles wieder sehr schnell: Wie in Trance werde ich von meinem Begleiter zu den anderen Männern zurückgeführt, die mich nun als „neugeborenen“ Mann begrüßen – mit großer Wärme, Herzlichkeit und mit einer

von mir als elementar empfundenen Anerkennung, wie ich sie selten zuvor erleben durfte. Ich habe etwas gewagt – und ich habe Neues gewonnen. Was? Mich selbst, mein Bewusstsein über mich selbst, die Dankbarkeit, dass ich überhaupt da und im Leben bin, d.h. dass ich leben darf, einen ganz neuen Geschmack am Leben usw. – vollkommen geschützt im Kreis gleichgesinnter Männer.

Ich darf mich in diesem Lebensmoment einfach nur fallen lassen und werde aufgefangen von der Gemeinschaft von Männern, die sich alle zumindest in diesem Augenblick auf einer so tiefen, existenziellen Ebene verbunden und nahe fühlen, wie es sonst oft nur in langjährigen Freundschaften oder Partnerschaften der Fall sein kann.

Bleibt nur noch zu erwähnen, dass wir Männer noch stundenlang am Feuer beieinandersitzen und gar nicht nach unten zu unserem Tagungsort gehen wollen. Doch bei Sonnenuntergang müssen wir wieder von der Höhe ins Tal hinabsteigen. Jetzt geht es darum, das Erlebte zu verarbeiten und zu deuten, seinen Sinn im Zusammenhang des Workshops zu erkennen und es in unser Leben zu integrieren. Ich weiß aber schon jetzt, dass ich nicht mehr der gleiche bin wie heute am Morgen. Etwas Wesentliches hat sich in mir ereignet: Heute bin ich mehr Mann geworden. Dieser Artikel soll zugleich eine Würdigung für einen meiner wichtigsten spirituellen Lehrer sein: für Malidoma (gestorben am 9.12.2021). Sein Buch: „Vom Geist Afrikas. Das Leben eines afrikanischen Schamanen“ ist mittlerweile vergriffen.



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
www.initiation-erwachsenwerden.de

Barbara Simonsohn

WEGWARTE, MELISSE UND ORANGENBLÜTE

DAS DREIGESTIRN DER HEILPFLANZEN FÜR GUTE STIMMUNG, STARKE NERVEN UND INNERE RUHE!



Mäßiger und zeitlich begrenzter Stress, Eustress genannt – „eu“ heißt „gut“ – befähigt uns zu Höchstleistungen und ist mit Begeisterung, Vorfreude und Glücksgefühlen verbunden. Chronischer Stress oder Distress – „dis“ heißt „schlecht“ – kann uns zermürben und unserer Energiereserven leeren. Alle Körpersysteme sind von Stress betroffen, von der Verdauung über die Energieproduktion der Zelle über die Entgiftung und Herztätigkeit bis zum Immunsystem. Es gibt fast keine Krankheiten, von Bluthochdruck über Herz-Kreislauferkrankungen bis Krebs, die nicht durch Stress ausgelöst oder verschlimmert werden können. Schlimmstenfalls landen wir im Burn-out, fühlen uns ausgebrannt, oder im chronischen Müdigkeitssyndrom Fatigue.

Bei Burnout handelt es sich um eine Erschöpfungsdepression. Symptome von Depressionen sind Schlafprobleme, Antriebslosigkeit, das „Gefühl der Gefühllosigkeit“, Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit und Leistungsabfall. 70 Prozent der Deutschen haben erkannt, dass wir uns „zu Gefangenen gemacht haben zwischen Erwartungen von außen, scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten und ihren Bedürfnissen, und sehen dies kritisch.“ („Endlich Zeit für mich“, Titelstory STERN Nr. 15 v. 5.4. 2023). Viele haben den Stress von „Fomo“ – Fear of missing out“, die Angst, etwas zu verpassen.

Unter „Unruhe“ verstehen die meisten etwas Vorübergehendes und relativ Harmloses. Allerdings bezeichnet der Begriff in der Psychologie und Psychopathologie seit dem Ende der 1990-er Jahre ein ernstzunehmendes Symptom oder besser Syndrom, weil sich Unruhe in verschiedenen Symptomen äußern kann. Viele Betroffene wippen unbewusst mit den Beinen, und nesteln an Händen oder Haaren. Innere Unruhe kann sich aber auch durch ernste Symptome Ausdruck verschaffen wie Hände- oder Kinnzittern, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen. Eine Umfrage, die bereits 2005 unter 1078 Frauen zwischen 25 und 65 Jahren gemacht wurden, ergab, dass fast alle – nämlich

97 Prozent – oft oder häufig, oder sogar immer unter Unruhe litten. Gerade Phasen des Lebensübergangs wie Pubertät, Schwangerschaft, Familiengründung, Kinder verlassen das Haus oder die Wechseljahre sind oft von intensiver innerer Unruhe geprägt (A. Meie 2005: „Innovationsreport: 97 Prozent der Frauen in Deutschland leiden unter innerer Unruhe“ vom 15.7. 2005).

Chronischer Stress vermindert Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis, und auch die geforderte Leistung kann nicht mehr erbracht werden. Es werden Fehler bei der Arbeit gemacht, und in Prüfungen kann das Erlernete nicht abgerufen werden, das „Computer-Programm“ stürzt quasi ab. Cortisol, das vor allem bei langanhaltendem Stress den Organismus belastet, ist im Übrigen ein Zellgift und macht auf die Dauer krank. Auf Dauer kann ein hoher Cortisolspiegel sogar zur Alzheimer-Erkrankung führen, indem Gehirnzellen schrumpfen und absterben.

Die körperlichen Regulationsmechanismen funktionieren bei Dauerstress nicht mehr, weil sie auf Dauerstress nicht eingerichtet sind. Steigt der Cortisolspiegel in einer Stresssituation, werden normalerweise Glucocorticoid-Rezeptoren im Hippocampus aktiviert, einem Teil im Gehirn, der unter anderem für die Gefühlsverarbeitung zuständig ist. Dadurch wird der Cortisolspiegel gedrosselt, weil die Ausschüttung eines Corticotropin-freisetzendem Hormon namens CRH/CRF unterbunden wird. Bei Menschen, die entweder depressiv sind oder unter chronischem Distress leiden, wird die Ausschüttung von CRH/CRF im Hypothalamus nicht gebremst, der Cortisolspiegel bleibt hoch oder steigt sogar (vgl. N. Biermann, „Depression – die unverstandene Krankheit“, „Pharmazeutische Zeitung“, Ausgabe 47/2009.) Man spricht von einer Störung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse.

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ von Friedrich Hölderlin: Wie drei Heilpflanzen bei Stress entlasten, Resilienz stärken und vor Burnout schützen.

WALDWEGWARTE

Die Waldwegwarte, lateinisch *Cichorium intybus* L., wurde schon in der Antike als Heilpflanze verwendet, aufgrund ihrer hohen Konzentration an wertvollen Bitterstoffen vor allem bei Verdauungsstörungen. Die alten Ägypter nannten diese Heilpflanze „Agon“. Dioskurides empfahl die Wegwarte bei Gastritis, Plinius nannte sie sogar „Zauberpflanze“. Plinius: „Die Magier sagen, wenn man sich mit Öl vermischten Saft der ganzen Pflanze salbe, so würde man von anderen mehr Gunstbezeugungen und alles, was man wolle erhalten.“ (zitiert nach W. Chr. Simonis, S. 290). Das könnte man so interpretieren: Wenn wir seelisch ausgeglichen und guter Stimmung sind, sind wir beliebter, und alles fällt uns mühelos zu. Karl der Große sorgte 812 dafür, dass sie als Heil- und Nutzpflanze europaweit angebaut wurde. Die „Wegleuchte“ wächst bis zu 1 ½ Meter hoch, und ihre lichtblauen Zungenblüten blühen von Juni bis September. Ihr harter Stängel beugt sich weder Sturm noch Regen: die Wegwarte hält Stand.

Eine seit der Antike belegte Anwendung – bei „schwarzer Galle“ oder Melancholie – geriet zunächst in Vergessenheit. Im antiken Griechenland ordnete man der Milz die sogenannte „Schwarzgalle“ (Melan-Chole = Schwarzgalle) zu. Überwog er, so wurde der Mensch melancholisch, und seine Leber- und Gallenfunktion war gestört. Die Wegwarte wurde als eines der wenigen Milzmittel zur Anregung von Leber, Galle und Milz eingesetzt und fand zur Heilung von Schwermut Anwendung, wie auch im gesamten Mittelalter. Die Wegwarte wurde auch gegen Hysterie und Hypochondrie eingesetzt, wie ärztliches Schrifttum dokumentiert. Aktuelle Forschungsergebnisse, Näheres weiter unten, bestätigen nun diese alten Erkenntnisse und weisen die beruhigende, stresslösende und angstlösende Wirkung dieser Heilpflanze nach.

In den blauen Blüten der Waldwegwarte kommen Anthocyane vor. Eine Funktion der blauen Farbstoffe beruht darin, Licht in Wärme überzuführen (vgl. W. Chr. Simonis, „Heilpflanzen und Mysterienpflanzen“, S. 730). Die Stängel enthalten Cumarine wie Umbelliferon, die frischen Blätter bioaktive Substanzen wie Kaffeesäure, Chicoreesäure, und die Wurzel der Pflanze die Sesquiterpenlactone Lactucin und Lactucopikrin. Die Pflanze schmeckt sehr bitter, wofür ihre Lactuca-Bitterstoffe verantwortlich zeichnen wie Cichorin in der Blüte, Lactucin in Stängeln und Blättern, Intybin in der Wurzel sowie bitter schmeckende Sesquiterpenlactone in allen Pflanzenteilen. Diese Bitterstoffe wirken nicht nur reinigend und entschlackend, sondern Lactucin sorgt darüber hinaus für einen ruhigen und erholsamen Schlaf. Die blauen Blüten enthalten antioxidativ wirkende Anthocyane, die kraftvollsten Fänger von freien Radikalen, die man kennt.

Wegen der Vielfalt ihrer Heilwirkungen war die Wegwarte „Heilpflanze des Jahres 2020“. Die Wegwarte saniert über ihre Bitterstoffe das Darm-Mikrobiom. Ist unsere Darmflora gesund, produziert der Darm mehr Serotonin, einen stimmungsaufhellenden Botenstoff. Mittlerweile bestätigen mehrere Forschungsergebnisse die seelisch ausgleichende Wirkung der Wegwarte. Eine Rolle spielt dabei das natürliche Chrom in der Pflanze, was die Produktion von Tryptophan anregt, eine Vorstufe vom „Wohlfühlhormon“ Serotonin. Dr. Edward Bach erkannte die Seelenkräfte der Wegwarte und entwickelte als „Chicory“ ein Mittel, das uns hilft, bedingungslos zu lieben – auch sich selbst - und frei zu geben, ohne den Gedanken an eine Gratifikation. Dichter wie Hermann Löns und Novalis haben die Wegwarte besungen. Die geheimnisvolle Blaue Blume wurde zentrales Symbol für die Epoche der Romantik und steht für Sehnsucht, Liebe und das metaphysische Streben nach dem Unendlichen.





MELISSE

Die Melisse ist seit alters her für ihre beruhigende Wirkung bekannt. *Melissa officinalis* L., so ihr lateinischer Name, war wie die Waldwegwarte schon bei den Griechen und Römern als Gewürz- und Heilpflanze beliebt. Bereits im 16. Jahrhundert war „Melissenwasser“ offiziell bekannt. 1611 stellten die Karmelitermönche in Paris den sehr begehrten Karmelitergeist her, der als besonders heilkräftig gilt und den Vorläufer des heute geläufigen Melissegeistes bildet. Die Blätter der bis zu 90 Zentimeter großen Staude mit starkem Zitronenduft enthalten bis zu 0,8 Prozent ätherisches Öl mit Citral und Citronellal als Hauptkomponenten. Außerdem enthalten Melissenblätter Terpene und Lamiaceen-Gerbstoffe, dazu zählen vorwiegend Rosmarinsäure, Kaffeesäure und Chlorogensäure.

Melisse wirkt antibakteriell und virustatisch gegen Viren, aber auch entkrampfend, und beruhigend. Schon Hildegard von Bingen (1098-1179) schrieb: „Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne, weil ihre Wärme die Milz beeinflusst und daher das Herz erfreut wird.“ Auch Paracelsus hielt große Stücke auf sie und behandelte damit Herzprobleme und Lähmungen. Die Pflanze kommt auch heute noch bei Herzbeschwerden, Magen-Darm-Leiden, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhezuständen, Kopfschmerzen und Depressionen zur Anwendung. Bei neueren wissenschaftlichen Untersuchungen in Großbritannien wurde festgestellt, dass Melisse die Gehirnleistung verstärkt und dadurch wahrscheinlich Demenzkranken Unterstützung bieten kann (vgl. „Sanfte Medizin für Körper und Seele. Die Melisse im Porträt“, w.w.w.nabu.de)

ORANGENBLÜTE

Die dritte Pflanze, die bei Stress und davon bedingter innerer Unruhe hilft, ist die Orangenblüte. Die Orange, lateinisch *Citrus x sinensis* L., ist die am häufigsten angebaute Zitrusfrucht der Welt. „Apfelsine“ heißt „chinesischer Apfel“. In China wurde die Orange schon vor 4000 Jahren angebaut und verspeist. Es gibt mehr als 1000 Sorten.

Es handelt sich um einen immergrünen, bis 13 Meter hohen rundkronigen Baum mit Zweigdornen. Die Blätter sind dunkelgrün, die weißen Blüten wachsen einzeln oder in kleinen Trauben, sie duften intensiv und süß, und haben bis zu 25 Staubblätter. Die Blüten sind reich an ätherischem Öl mit den Hautbestandteilen Limonen, Sabinen, Linalool, Alpha-Terpinen, Myrcen, Benzaldehyd und Farnesol.

Orangenblütenöl gilt als bewährtes Mittel gegen Nervosität, zur Entspannung gegen Prüfungs- und Alltagsstress und zur Förderung der inneren Balance. In der Volksmedizin kommt das ätherische Öl als mild wirkendes Beruhigungsmittel bei Nervosität und Schlafstörungen zum Einsatz. Schon Napoleon soll es bei Feldzügen gegen Angst und Schüchternheit eingesetzt haben. Neroliöl gilt bei Angst und Schockzuständen in der Bachblütentherapie als Notfallmedikation. Es ist DAS „Anti-Schock-Öl“ in der Aromatherapie, wirkt lindernd und tröstend zum Beispiel bei Liebeskummer und lindert Ängste. Orangenblüten sind gespeicherte Sonnenkraft und bringen die Freude zurück ins Leben, schenken ein „sonniges Gemüt“. Neroli, Orangenblütenwasser, ist auch bei Schülern und Studenten ein beliebtes effektives Prüfungsöl.



WIE WENDET MAN DAS „DREIGESTIRN“ FÜR DIE PSYCHE AN, UND WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Sie könnten natürlich Waldwegwarte sammeln, Melisse im Garten ernten, beides trocknen, dann getrocknete Orangenblüten hinzugeben und dies als Teemischung nutzen.

DER GEMÜTSWEIN

Susanne Fischer-Rizzi hat einen „Gemütswein“ entwickelt, in dem zu gleichen Teilen Wegwarteb Blüten, Melisseblätter, Ysop-Blüten und -Blätter gemischt werden, dann mit einer Handvoll Rosinen gemörsert und mit einem Liter Rotwein übergossen werden, was in einem Schraubdeckelglas gut verschlossen drei Wochen stehen gelassen und danach abgeseiht wird. Geben Sie noch Orangenblüten hinein, haben Sie das Dreigestirn für die Seele hergestellt. Anzumerken ist: Alkohol ist nicht jedermanns Sache, auch kleine Mengen gelten neuerdings auf Dauer als gesundheitlich bedenklich.

Der Apotheker Dr. Georgios Pandalis erforschte schon in den 1980er Jahren altbewährte europäischen Pflanzen, die sich in der Volksmedizin bewährt hatten, aber vielfach vergessen wurden, wie den Bärlauch, den „Knoblauch der Germanen“, den er als Heilpflanze wiederentdeckte und damit seine Renaissance einläutete.

Aus Waldwegwarte, Melisse und Orangenblüten entwickelte Dr. Pandalis „Blauwarten Bio Mastitabs“. Er hatte die Pflanzen gründlich erforscht und festgestellt, dass sie synergetische Wirkungen entfalten, das heißt, sich in ihrer positiven Wirkung auf die Psyche gegenseitig unterstützen. Dr. Pandalis hatte in wissenschaftlichen Studien recherchiert (Hauber 2002, Buckley 2011), dass Lactucin in der Wegwarte als ein sogenannter Adenosin-Rezeptor-Agonist agiert, also die gegenteilige Wirkung von Coffein hat und schlaffördernd wirkt. Lactucopikrin, ein weiterer Lactuca-Bitterstoff der Pflanze, lässt zu hohen Blutdruck sinken und wirkt beruhigend. Der Parasympathikus-Tonus wird erhöht, was dazu beiträgt, die Schlafphasen zu verlängern.

Im Rahmen einer umfangreichen Anwendungsbeobachtungs-Studie über vier Wochen mit 87 Teilnehmern unter Leitung von Dr. med. Bernhard Schweiger wurde eine signifikante Milderung der Beschwerden wie innere Unruhe, Nervosität, Konzentrationsschwäche, Angespanntheit und Einschlafschwierigkeiten bei den Studienteilnehmern beobachtet bei 3 Mal 3 Tabs zu den Mahlzeiten. 65% der Studienteilnehmer beurteilten die Wirkung als „gut“, 12% sogar als „sehr gut“ (Schweiger 2004 Abschlussbericht: „Anwendungsbeobachtung mit Blauwarten Bio Mastitabs“).

Professor Dr. Dr. Holger Kiesewetter führte an der Uniklinik Charité in Berlin eine doppelblinde, prospektive, randomisierte, placebokontrollierte Studie mit Patienten und Patientinnen durch, die über innere Unruhe klagten. Die Studiendauer betrug 36 Tage. Patienten litten unter Symptomen wie Nervosität, Impulsivität, Antriebslosigkeit, innerer Unruhe und Einschlafschwierigkeiten. Auch hier waren die Ergebnisse signifikant, besonders stark war die Wirkung bei Einschlafschwierigkeiten, Nervosität und Konzentrationsschwäche. Die Ergebnisse der Studie sind ermutigend: „Drei Viertel der Probanden fühlten sich schon nach kurzer Zeit ruhiger, während Antriebslosigkeit, Anspannung und Nervosität sich bei fast 70 Prozent der Versuchspersonen besserten“, so der Studienleiter. Das Fazit der Studie: die Blauwarten Bio Mastitabs stellen laut Professor Kiesewetter „eine wirksame und nebenwirkungsarme Alternative zu chemischen Präparaten dar.“ (vgl. Kiesewetter 11.5. 2005, „Abschlussbericht: Blauwarte bei hyperkinetischem Syndrom“). Eine 2013 durchgeführte Untersuchung zeigte, dass der Extrakt antidepressiv wirkt und als Zusatztherapie bei der Behandlung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und Demenz empfohlen werden kann (W. Dimpfel, 2013: „Report NCAG 37/13 – Electropharmacogram „Screening“, Neurocode AG, Wetzlar).

Die EFSA, Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, stellt zur Melisse fest: „hilft bei der Aufrechterhaltung einer positiven Stimmung und guten kognitiven Funktionen, unterstützt die Entspannung und das geistige und körperliche Wohlbefinden, trägt dazu bei, einen gesunden Schlaf aufrechtzuerhalten.“ Auch die beiden anderen „Sterne“ im Dreigestirn, Waldwegwarte und Orangenblüten, haben nachweislich diese Eigenschaften. Klar können Sie sich selbst einen Tee daraus zubereiten. Wer keine Zeit und Lust zum Sammeln und Präparieren hat, für den gibt es eine wohlgedachte Alternative mit Rohstoffen aus Bio-Anbau. In einer immer hektischer werdenden Welt ist die Wiederentdeckung dieser drei Anti-Stress-Pflanzen Waldwegwarte, Melisse und Orangenblüten, die nicht müde machen, in meinen Augen von großer Bedeutung.

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



Rainer Taufferthöfer

BOR/BORAX UND KREBS:

WAS DIE FORSCHUNG WEISS, WAS DIE INDUSTRIE VERSCHWEIGT – UND WARUM BEIDES NICHT REICHT

Die Diagnose ist gestellt. Prostatakrebs. Brustkrebs. Oder der erste Verdacht auf etwas, das sich in den kommenden Wochen klären soll. Was dann folgt, sehe ich in meiner Arbeit regelmäßig: das Wachliegen, das obsessive Recherchieren am Küchentisch bis tief in die Nacht, die Suche nach irgendetwas, das Hoffnung gibt.

Der übliche Weg führt zuerst zum Onkologen. Wenn die Chemotherapie nicht hält, was sie verspricht, oder wenn die Nebenwirkungen irgendwann schlimmer werden als das, wogegen sie ursprünglich eingesetzt wurde, kommt der nächste Schritt – Naturheilkunde, Heilpraktiker, manchmal auch irgendwelche Zentren im Ausland, deren Namen man auf Facebook aufgeschnappt hat. Ein kleiner Teil der Menschen, die zu mir kommen, geht noch weiter. Liest alles. Jede Studie, jedes Forum, jede Telegram-Gruppe, bis der Kopf schmerzt und die Verwirrung größer ist als zu Beginn.

Irgendwann stoßen diese Menschen auf eine Substanz, über die in der Mainstream-Medizin niemand mehr spricht und in der alternativen Szene fast nur noch Unsinn kursiert. Seit über zwanzig Jahren liegen zu ihr präklinische Daten vor. In über zwanzig Jahren hat niemand sie ernsthaft klinisch geprüft. Und gleichzeitig wird sie in Foren und auf Kanälen als Geheimtipp gegen Krebs weitergereicht – meistens verbunden mit erfundenen Quellenangaben und maßlos überzogenen Heilversprechen, die dem ganzen Thema mehr schaden als nützen.

Die Substanz ist Bor. Ein Spurenelement, das jeder Mensch ohnehin täglich über die Nahrung aufnimmt, irgendwo zwischen einem und zwei Milligramm pro Tag, je nachdem, wie gemüse- und nussreich er sich ernährt. Kein exotisches Heilmittel. Kein Geheimnis. Aber auch nicht das, was größere Teile des Internets daraus machen wollen.

WAS DIE ONKOLOGIE SIEHT – UND WAS SIE SYSTEMATISCH ÜBERGEHT

Die konventionelle Krebsmedizin hat einen klaren Fokus, und aus ihrer Sicht ist das auch konsequent: Der Tumor soll weg. Dazu wird geschnitten, bestrahlt und chemisch vergiftet. In akuten Situationen rettet das manchmal Leben, und ich bin der Letzte, der das leugnen würde. Aber die Logik, die hinter all diesen Verfahren steht, ist immer dieselbe – zerstöre, was wächst. Frag nicht, warum es wächst.

Die eigentlich entscheidende Frage spielt in der onkologischen Praxis keine Rolle. Warum hat eine Zelle ihre Ordnung verloren? Warum teilt sie sich plötzlich unkontrolliert, obwohl sie Jahrzehnte lang genau wusste, wann sie aufhören muss? Warum ignoriert sie die Signale, die ihre Nachbarzellen ihr geben? Darauf bekommt man in der Onkologie keine Antwort, weil die Frage dort nicht gestellt wird. Man behandelt das, was messbar ist. Den Rest überlässt man dem Zufall oder dem Schicksal.

Und so bleibt ein ganzes Forschungsfeld weitgehend unsichtbar: Substanzen, die nicht töten, sondern regulieren. Substanzen, die nicht den Tumor angreifen, sondern das Milieu verändern, in dem er überhaupt entstehen konnte. Substanzen, die in der Natur vorkommen und deshalb kein pharmazeutisches Unternehmen patentieren kann – mit der Folge, daß sie, egal wie interessant die präklinischen Daten aussehen, kaum jemals den Sprung in eine klinische Studie schaffen. Bor ist ein gutes Beispiel dafür. Und ein beunruhigendes.

WAS DIE FORSCHUNG TATSÄCHLICH ZEIGT

Fangen wir mit dem an, was überprüfbar ist. Im Jahr 2004 veröffentlichte die Arbeitsgruppe um Yaping Cui und Curtis Eckhart an der UCLA School of Public Health in Los Angeles eine Auswertung der NHANES-III-Daten – einer der größten US-amerikanischen Ernährungs- und Gesundheitserhebungen überhaupt. Verglichen wurden die Bor-Aufnahmen von 95 Männern mit Prostatakarzinom mit denen von 8.720 männlichen Kontrollpersonen. Das Ergebnis war bemerkenswert: Männer im höchsten Quartil der Bor-Aufnahme hatten ein um 54 Prozent niedrigeres Prostatakrebsrisiko als Männer im niedrigsten Quartil. Die Dosis-Wirkungs-Beziehung war deutlich erkennbar. Die Autoren haben sauber gearbeitet und für die üblichen Verzerrungen adjustiert: Alter, Ethnie, BMI, Rauchen, Alkohol, Kalorienzufuhr. Publiziert wurde das Ganze in *Oncology Reports* ^[1].

Das klingt eindrucksvoll, und es ist es auch – vorausgesetzt, man versteht die Grenzen der Studie. 95 Fälle sind keine große Zahl, und das Querschnittsdesign erlaubt keine Aussage über die zeitliche Abfolge. Das heißt: Die Studie kann nicht beantworten, ob weniger Bor tatsächlich zu einem höheren Krebsrisiko führt, oder ob Männer mit Prostatakrebs schlicht eine andere Ernährung entwickeln. Die Autoren schreiben das selbst in aller Deutlichkeit. Wer die Studie ohne diese Einschränkungen zitiert, hat sie entweder nicht gelesen oder absichtlich selektiv gelesen. Beides ist im Umgang mit dem Thema Bor und Krebs nicht selten.

Drei Jahre später kam die Gegenprobe. Die VITAL-Studie, eine prospektive Kohortenuntersuchung mit 35.244 Männern und 832 Prostatakrebsfällen, fand keinen Zusammenhang zwischen Bor-Aufnahme und Prostatakrebsrisiko. Die Hazard Ratio zwischen höchstem und niedrigstem Quartil lag bei 1,17 und war statistisch nicht signifikant. Publiziert in *Cancer Causes & Control* ^[8].

Wer sich auf Cui beruft, ohne VITAL zu erwähnen, betreibt Rosinenpickerei. Wer VITAL ins Feld führt und Cui fallen lasst, schließt aus einer einzelnen Negativstudie mehr, als zulässig ist. Die ehrliche Lesart der epidemiologischen

Lage ist: Es gibt ein Signal, aber die Studienlage ist uneinheitlich. Mehr lässt sich daraus nicht machen. Weniger aber auch nicht.

WAS IM LABOR PASSIERT

Interessanter wird es, wenn man die Zellkulturarbeiten ansieht. Und hier beginnt das, was mich als jemanden, der seit vielen Jahren mit schwerkranken Menschen arbeitet, nicht mehr loslassen will.

Wade Barranco und Curtis Eckhart an der UCLA publizierten im Dezember 2004 in *Cancer Letters* ^[2] eine Arbeit, in der Borsäure – die natürlicherweise im menschlichen Blutplasma zirkulierende Form von Bor – die Proliferation zweier Prostatakrebszelllinien hemmte. Gemeint sind DU-145, ursprünglich aus einer Hirnmetastase gewonnen, und LNCaP, aus einer Lymphknotenmetastase. Die Hemmung war dosisabhängig, und sie trat bei Konzentrationen auf, die im Bereich normaler menschlicher Blutplasma Spiegel liegen. Das ist methodologisch kein Detail am Rande. Viele Zellkulturergebnisse werden zu Recht kritisiert, weil sie bei pharmakologisch unrealistischen Konzentrationen erzielt wurden. Bei Barranco war das nicht der Fall.

Zwei Jahre später, im März 2006, folgte im *British Journal of Cancer* ^[3] die Beobachtung, die mich bis heute beschäftigt. Borsäure tötete die Krebszellen nicht. Sie löste keine Apoptose aus. Stattdessen geschah etwas anderes: Die behandelten Zellen zeigten in der Zusammenfassung des Papers reduzierte Adhäsion, reduzierte Migration und Invasion sowie Veränderungen im F-Aktin-Gerüst, die auf ein verringertes metastatisches Potenzial hinweisen.

Was dabei konkret passierte: Die Cycline A bis E – die Schlüsselproteine der Zellteilung – wurden dosisabhängig herunterreguliert. Die MAPK-Proteine, zuständig für Wachstum und zelluläre Wanderung, ebenfalls. Die Daten legen einen seneszenz-ähnlichen Zustand nahe – eine Art biologischen Ruhezustand. Ob dieser Zustand reversibel ist, lässt das Paper offen; die Autoren machen dazu keine abschließende Aussage. Die Zellen wurden nicht zerstört – das ist der Befund. Ob sie dauerhaft stillgelegt sind, bleibt eine offene Frage.

Hier ist auch der Punkt, an dem ein informierter Kritiker zu Recht einhaken wird. Seneszenten Zellen – oder Zellen in einem seneszenz-ähnlichen Zustand – sind nicht notwendigerweise harmlos. Über den sogenannten Senescence-Associated Secretory Phenotype (SASP) können sie entzündungsfördernde Zytokine ausschütten, darunter IL-6 und IL-8, die unter bestimmten Bedingungen selbst tumorfördernd wirken können. Das ist kein Randphänomen, sondern aktiver Forschungsstand in der Tumor-Seneszenz-Forschung. Die vorliegenden

Bor-Daten sagen dazu nichts, und das muss man sagen. Ob der beobachtete Ruhezustand dieser Zellen einen SASP-Effekt einschließt oder ausschließt, ist nicht untersucht. Das ist eine Forschungslücke, die in der alternativen Szene nie erwähnt wird – aus naheliegenden Gründen.

Einen mechanistischen Hinweis, der diese Befunde ergänzt, liefert eine 2009 veröffentlichte Arbeit aus derselben UCLA-Gruppe. Henderson und Eckhart zeigten in PLoS ONE ^[7], daß Borsäure die rezeptorgesteuerte intrazelluläre Calciumfreisetzung in Prostatakrebszellen hemmt. Calcium-Signalwege sind eng mit Proliferations- und Migrationsprozessen verknüpft – was hier auf molekularer Ebene sichtbar wird, ergänzt die morphologischen Befunde von Barranco und Eckhart um eine mögliche Erklärungsebene. Das ist keine Erklärung, das ist ein Puzzelstück.

Soweit die Daten. Was jetzt kommt, ist nicht mehr Studie. Es ist die Frage, die sich mir stellt, wenn ich diese Befunde mit dem abgleiche, was ich in der Arbeit mit schwerkranken Menschen seit Jahren beobachte.

In der konventionellen Onkologie werden solche Ergebnisse regelmäßig mit einem Schulterzucken quittiert. Eine Substanz, die nicht tötet – was soll man damit anfangen? Diese Reaktion verrät mehr über die Denkweise der modernen Krebsmedizin als über Bor. Wer nur ein Werkzeug kennt, um Krebs zu behandeln, nämlich die Zerstörung, der kann mit einem Wirkprinzip, das auf Regulation statt Vernichtung beruht, wenig anfangen. Für mich weist gerade das Ergebnis von Barranco und Eckhart auf etwas hin, was aus der inneren Logik der Onkologie heraus gar nicht gesehen werden kann.

DER WIDERSPRUCH, DEN NIEMAND VERSTECKEN DARF

Im April 2007 präsentierten Stephen Carper und Kollegen von der University of Nevada Las Vegas auf der Jahrestagung der American Association for Cancer Research Daten zu Brustkrebszelllinien ^[5]. Wichtig: Es handelt sich um einen Conference Abstract, nicht um eine begutachtete Vollpublikation – methodologisch ein Unterschied, der bei der Gewichtung dieser Daten zählt. Borsäure hemmte demnach das Wachstum von ZR-75-1 und SK-BR-3 und löste in diesen Linien Apoptose aus, bestätigt durch Flowzytometrie und Caspase-3-Assay. Vier weitere Linien – MDA-MB-231, MDA-MB-435, MCF-7 und T-47D – reagierten nicht.

Nur ein Jahr später publizierte die Gruppe um Romulus Scorei aus Rumänien in Biological Trace Element Research ^[6] eine Studie, die genau bei MDA-MB-231, jener Zelllinie, die Carper als unempfindlich beschrieben hatte, eine dosisabhängige Proliferationshemmung

dokumentierte. Zusätzlich verglich die rumänische Gruppe Borsäure mit Calciumfructoborat. Beide hemmten das Wachstum, aber nur das Calciumfructoborat löste auch Apoptose aus.

Das ist ein direkter Widerspruch zwischen zwei unabhängigen Arbeitsgruppen, die beide sauber gearbeitet haben. Möglicherweise lag es an unterschiedlichen Konzentrationen, an Expositionszeiten, an den konkreten Kulturbedingungen. Vielleicht zeigt es aber auch, dass die Datenlage bei diesen frühen Arbeiten einfach inkonsistenter ist, als die begeisterten Zitierungen in der alternativen Szene es gerne hätten. In der biomedizinischen Forschung sind solche Widersprüche weit häufiger, als in der öffentlichen Darstellung zugegeben wird. Ich verschweige diesen Widerspruch nicht. Ich benenne ihn, weil genau hier die Trennlinie verläuft zwischen jemandem, der Quellen tatsächlich gelesen hat, und jemandem, der nur das zitiert, was ihm ins Konzept passt.

DAS TIERMODELL – UND DIE STILLE DANACH

Ebenfalls im Jahr 2004 publizierten Maria Gallardo-Williams und Kollegen, affiliert am US-amerikanischen National Institute of Environmental Health Sciences, in Toxicologic Pathology ^[4] eine Arbeit, die mich in ihrer Deutlichkeit bis heute verblüfft. Sie transplantierten menschliche LNCaP-Prostatatumoren in immundefiziente Mäuse und verabreichten einer Versuchsgruppe Bor über das Futter. Die Ergebnisse: Die PSA-Werte sanken um 88 Prozent. Die Tumorgöße wurde um ein Viertel bis über ein Drittel reduziert, je nach Dosierungsgruppe. Die Expression von IGF-1 im Tumorgewebe war signifikant vermindert.

Das sind Zahlen, die jeder Onkologe zur Kenntnis nehmen sollte – mit dem Vorbehalt, der bei Xenograft-Modellen immer gilt: Immundefiziente Mäuse mit transplantierten menschlichen Tumoren sind ein artifizielles System. Die Übertragbarkeit auf die klinische Situation des Menschen ist nicht garantiert, und Xenograft-Daten sind historisch oft vielversprechender ausgefallen als das, was sich in klinischen Studien später gezeigt hat. Das schmälert die Relevanz dieser Zahlen nicht – aber es relativiert sie.

Und dann: nichts. Nach dieser Arbeit und einer früheren Arbeit derselben Gruppe zur PSA-Hemmung durch Borsäure (Prostate 2003) ^[10] sind keine weiteren Publikationen von Gallardo-Williams zu diesem Thema erschienen. Fehlende Finanzierung? Mangelnde Reproduzierbarkeit? Institutionelles Desinteresse? Es ist öffentlich nicht dokumentiert. Aber die Frage, warum eine so vielversprechende Studienreihe einfach abbricht, ist legitim – und wer sie nicht stellt, hat nicht verstanden, wie die biomedizinische Forschung im 21. Jahrhundert tatsächlich funktioniert. Fortsetzung auf Seite 32

Gedicht von Isabel Berchtold

ROSAROT

Die rosarote Brille
abgesetzt
Verdammt noch mal
ich bin
verletzt
hab vor Wut im Bauch
fast mein ich
verloren
versteckt, geduckt
nie aufgemuckt
doch ich kann
„Ich“, „Mich“, „Selber“ auch
ohne dich
mein ich
neu geboren
ich steh auf
das wird mein neuer Brauch



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

DIE PHARMAZEUTISCHE DOPPELMORAL

Die Pharmaindustrie ist keineswegs blind für die chemischen Eigenschaften des Elements Bor. Sie nutzt es längst. Bortezomib, vermarktet unter dem Handelsnamen Velcade, ist ein Dipeptid-Boronsäure-Derivat und wurde von der FDA als Proteasom-Inhibitor für die Behandlung des Multiplen Myeloms zugelassen. Es ist eines von inzwischen mehreren FDA-zugelassenen Medikamenten, in denen eine Boronsäuregruppe das pharmakologisch aktive Strukturelement darstellt.

Ich muss an dieser Stelle präzise sein, sonst macht man sich angreifbar: Bortezomib wirkt über einen völlig anderen Mechanismus als einfache Borate. Die Borgruppe bindet dort kovalent an das aktive Zentrum des 26S-Proteasoms und greift hochspezifisch in den intrazellulären Proteinabbau ein. Das hat mit den Regulationseffekten der einfachen Borsäure, von denen die präklinischen Arbeiten von Barranco und Eckhert berichten, direkt nichts zu tun. Wer in Telegram-Gruppen verbreitet, Borax und Bortezomib seien im Grunde dasselbe, weil in beiden Bor enthalten sei, versteht weder das eine noch das andere – und diskreditiert damit genau jene Forschung, auf die er sich eigentlich berufen will.

Aber der Vergleich legt etwas anderes offen, und das ist der eigentlich interessante Punkt. Die Pharmaindustrie hat das chemische Potenzial von Bor-Verbindungen längst erkannt. Sie hat daraus patentierbare Moleküle entwickelt, die heute Milliardenumsätze generieren. Und sie lässt gleichzeitig eine viel einfachere, naheliegendere Frage systematisch unbeantwortet – nämlich die Frage, ob natürlich vorkommende Borate über andere molekulare Wege vergleichbare regulatorische Effekte auf Tumorzellen ausüben können. Diese Frage wird nicht gestellt, weil die Antwort darauf nicht patentierbar und damit nicht kapitalisierbar wäre.

Der Mechanismus, der dahinter liegt, ist einfach zu durchschauen, wenn man sich einmal die Mühe macht. Was nicht patentierbar ist, wird nicht finanziert. Was nicht finanziert wird, wird nicht klinisch geprüft. Was nicht klinisch geprüft ist, gilt in der offiziellen Medizin als nicht bewiesen. Und was als nicht bewiesen gilt, darf dort nicht angewendet werden. So schließt sich der Kreis, und so entstehen die Forschungslücken, die wir hier sehen.

Das ist, um es ganz klar zu sagen, keine Verschwörung. Es ist schlicht die Funktionslogik eines Systems, in dem medizinischer Fortschritt an die Verfügbarkeit von Risikokapital gekoppelt ist und in dem Substanzen, die kein Unternehmen exklusiv vermarkten kann, keinen Fürsprecher finden. Wer diese Logik einmal verstanden

hat, sieht die Welt der biomedizinischen Forschung mit anderen Augen. Und versteht, warum manche der interessantesten präklinischen Befunde seit Jahrzehnten brachliegen, ohne daß jemand sie aufgreift.

DIE STILLE SEIT 2012

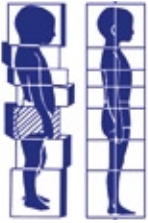
Die Hauptlast der präklinischen Arbeit zu Bor und Krebs hat über Jahre die Arbeitsgruppe um Curtis Eckhert an der UCLA getragen ^[2, 3, 7]. Ergänzt wurde sie durch Gallardo-Williams am NIEHS ^[4, 10], durch Carper und Meacham an der University of Nevada Las Vegas ^[5, 9] und durch die Gruppe um Scorei in Rumänien ^[6]. Wer die Literatur systematisch durchsieht, stellt etwas Bemerkenswertes fest: Die zentralen Outcome-Befunde – die epidemiologischen Daten, das Tiermodell, die ersten in-vitro-Hemmungsbefunde – fallen in den Zeitraum zwischen 2003 und 2012. Was danach folgte, beschränkt sich auf mechanistische Detailarbeiten derselben Gruppe um Eckhert. Curtis Eckhert trägt inzwischen den Status eines Professor Emeritus. In über einem Jahrzehnt hat keine einzige Forschungsgruppe weltweit die vorhandenen Befunde in eine Phase-II- oder Phase-III-Studie überführt. Das ist eine Aussage, die sich überprüfen lässt – und die zutrifft.

Ob das ausschließlich an fehlender Finanzierung liegt, oder ob auch andere Faktoren eine Rolle spielen – ob etwa junge Wissenschaftler, die dieses Thema hätten weiterverfolgen wollen, karrieretechnische Nachteile befürchten mussten –, ist nicht dokumentiert. Aber es ist eine Frage, die gestellt werden muss, wenn man ernsthaft an einer evidenzbasierten Medizin interessiert ist.

WAS DIE ALTERNATIVE SZENE DARAUS MACHT – UND WARUM ES SCHADET

Wer in Telegram-Gruppen oder auf einschlägigen Foren nach den Stichworten „Bor“ und „Krebs“ sucht, findet innerhalb weniger Minuten Texte, die mit Quellenangaben aufwarten, die näher betrachtet nicht existieren. Studien, die nie geschrieben wurden. DOIs, die ins Leere führen. Journals, die es zwar gibt, in denen die behauptete Arbeit aber nicht erschienen ist. KI-generierte Phantomquellen, professionell formatiert, ausgestattet mit allem, was Seriosität simuliert – und im Kern doch nur frei erfundener Unsinn.

Das ist nicht nur schlampig, das ist in der Wirkung verheerend. Es diskreditiert ein legitimes Forschungsfeld. Jeder Onkologe, der einen solchen Text liest und die angegebenen Quellen prüft, wird in seinem Vorurteil bestätigt: Die alternative Szene erfindet sich ihre Evidenz, wenn sie welche braucht. Und in dem konkreten Fall, den er gerade in den Händen hält, hat er damit recht. Das ist das eigentlich Tragische. Fortsetzung auf Seite 34



ROLFING®

SOMMER-AKTION: 50% RABATT

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

Vereinbaren Sie einen Termin:

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

% ANGEBOT



UND HIER KÖNNTE IHR ANGEBOT REINPASSEN!

Interessiert?

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
 Körper Geist Seele Verlag

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.*

Juli/August 2026

Seminare und Workshops

- Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, experimentell, Kraftquellen
- Alleingeborener Zwilling
- Schutzengel-Workshops
- Mentale Selbstheilung
- Flowing Emotions
- Buchinger-Fastenwochen.

Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen, Schmerztherapie, Kinesiologie,
 Integration/Initiation, Gewaltfreie Kommunikation

Regelmäßige Gruppen und Kurse

Mo: Ganzheitl. Heilberatung, Yin-Yoga (Präv.)
 Di: Schreiben, QiGong, Yoga, Aufstellungen
 Mi: QiGong, Yoga, Aufstellungen, Transmission/
 Satsang, Baum-Meditation
 Do: Hatha-Yoga, Flowing Emotions
 Fr: Yoga, Aufstellungen

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

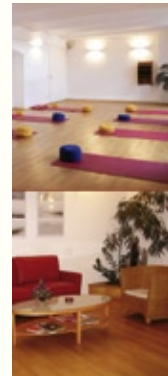
Vorschau

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

Das Problem ist also nicht die Forschung zu Bor. Die Daten, über die ich in diesem Artikel geschrieben habe, sind real, sind publiziert, sind in PubMed unter den im Quellenverzeichnis genannten Fundstellen nachprüfbar, und sie sind wissenschaftlich interessant genug, um eine ernsthafte Diskussion zu tragen. Das Problem sind Menschen, die zu faul oder zu unfähig sind, die tatsächliche Forschungslage zu recherchieren, und die stattdessen Texte in Umlauf bringen, die das gesamte Feld beschädigen. Ihnen ist das Thema wichtiger als die Wahrheit über das Thema. Und das ist in meinen Augen unverzeihlich.

DIE FRAGE HINTER DER FRAGE

Hier beginnt das, was über die reine Biochemie hinausgeht. Was passiert eigentlich, wenn eine Zelle in einen Ruhezustand übergeht? Wenn sie aufhört, sich unkontrolliert zu teilen, und ihre aggressiven Eigenschaften verliert? Die konventionelle molekularbiologische Antwort lautet: Ein chemisches Signal hat einen Signalweg aktiviert, der die Zellzyklusproteine herunterregelt hat. Cycline runter, MAPK runter, Proliferation stoppt. Alles sauber beschreibbar, alles Biochemie, alles gut dokumentiert.

Aber damit ist die eigentlich interessante Frage noch nicht einmal berührt. Warum hat diese Zelle ihre Fähigkeit zur Ordnung überhaupt verloren? Warum hat sie angefangen, jene Signale zu ignorieren, die sie in den Jahrzehnten zuvor völlig zuverlässig in ihr Gewebe eingefasst haben? Warum ist eine Zelle, die ein Leben lang im Takt mit ihren Nachbarzellen geschwungen hat, plötzlich aus diesem Takt gefallen?

Die Schulmedizin sagt: Mutation, genetischer Schaden, Zufall. Die Naturheilkunde sagt: Terrain, Übersäuerung, Toxinbelastung. Die Psychosomatik sagt: unverarbeitete Konflikte, die sich im Körper manifestieren. All das trifft jeweils einen Aspekt. Keines dieser Modelle trifft das Ganze.

Die Studien zu Bor zeigen präklinisch Folgendes: Eine Substanz, die keine Zelle tötet, kann unter Laborbedingungen Krebszellen in einen geordneten Ruhezustand überführen. So viel, und nur so viel, sagen die Daten.

Was ich darin sehe – und das ist jetzt meine Lesart, nicht die der Forscher, die die Arbeiten publiziert haben – ist ein Hinweis auf etwas Größeres. Nämlich die Möglichkeit, dass biologische Systeme nicht ausschließlich zerstört oder repariert, sondern unter bestimmten Bedingungen auch in Richtung Kohärenz zurückgeführt werden können. Nicht durch Gewalt, sondern durch einen Impuls, der das Milieu verändert, aus dem die

Störung hervorgegangen ist. Die Biochemie beschreibt dabei Signalwege und Proteine, und das ist korrekt und notwendig. Aber sie beschreibt möglicherweise nicht die ganze Geschichte. Das ist keine esoterische Spekulation. Das ist die Frage, die sich aufdrängt, wenn man diese Daten wirklich ernst nimmt.

Ob diese Lesart zutrifft, lässt sich mit den vorliegenden Daten weder beweisen noch widerlegen. Aber sie ist die Frage, die mich seit Jahren nicht mehr löst. Und sie lässt sich mit reinem Wissen nicht beantworten.

WARUM WISSEN ALLEIN NICHT HEILT

Wir leben in einer Zeit, in der jeder Mensch im Prinzip alles wissen kann. Über Bor. Über Krebs. Über Seneszenz, Cycline, MAPK-Signalwege. Die Information ist verfügbar, jederzeit, in Sekundenschnelle, kostenlos. Und trotzdem, und das ist das Paradox unserer Zeit, werden die Menschen nicht gesünder. Sie werden besser informiert. Das ist nicht dasselbe.

Man kann wirklich alles über Bor wissen und trotzdem krank bleiben. Man kann jede verfügbare Studie gelesen, jede Dosierung im Kopf haben, jedes kursierende Protokoll befolgt haben – und trotzdem am Ende dort stehen, wo man angefangen hat. Das liegt nicht daran, dass das Wissen falsch wäre. Es liegt daran, dass Information allein niemals ein biologisches oder seelisches System wieder in Ordnung bringt.

Information verändert, was man weiß. Transformation verändert, wer man ist. Das ist ein Unterschied, den man nicht theoretisch erfassen kann – man muss ihn durchleben. Und diese Art von Transformation geschieht nicht durch Lesen, nicht durch Protokolle und auch nicht durch Substanzen allein. Sie geschieht durch Begegnung mit einem anderen Menschen, der die Ebenen kennt und der im Gespräch etwas miträgt, was sich in keinem Text abbilden lässt.

WAS IM NETZ NICHT STEHT

Dass die Quellen in der alternativen Szene erfunden sind, ist das eine. Dass auch die Anwendungslogik, die dort kursiert, in weiten Teilen nicht stimmt, ist das andere. Und das wird selten ausgesprochen, weil es niemandem nützt – weder denen, die Protokolle verkaufen, noch denen, die sie befolgen wollen.

Ich habe mit Bor über Jahre gearbeitet. Nicht theoretisch. Nicht als Literaturübersicht. In der Beobachtung an Menschen, die schwer krank waren und bereit, einen Weg zu gehen, der sich nicht aus Foren ableiten lässt. Was dabei entstanden ist, ist Erfahrungswissen – über Kontext,

über Dosierung, über Timing, über das Zusammenspiel mit anderen Prozessen, die parallel im Organismus laufen. Dieses Wissen deckt sich nicht mit dem, was als Standardprotokoll durch die Kanäle gereicht wird. An entscheidenden Stellen widerspricht es ihm.

Es ist auch nirgends publiziert, und ich sage dazu gleich etwas Wichtiges: Nicht, weil es geheim wäre, sondern weil es aus einer Arbeitsweise entsteht, die sich nicht in ein Protokoll pressen lässt. Ein Text kann niemals abbilden, was ein konkreter Mensch, der mir gegenüber sitzt, in seiner konkreten Situation braucht. Eine Tabelle kann nicht ersetzen, was in der Beobachtung über Wochen und Monate hinweg sichtbar wird. Kein PDF der Welt kann das tragen, was in einer tatsächlichen Begegnung zwischen zwei Menschen entschieden werden muss. Darum kann und wird dieses Wissen auch nie vollständig digitalisiert werden. Das Internet ist voll von Bor- und Borax-Artikeln. Von dem, was zählt, steht dort nichts.

WAS BLEIBT

Bor ist kein Wundermittel, und ich werde es auch nie als eines bezeichnen. Es ist ein Spurenelement mit interessanter präklinischer Evidenz, die aus Gründen, die nicht in den Daten selbst liegen, sondern im übergeordneten Forschungs- und Finanzierungssystem, bislang nicht in die klinische Prüfung gelangt ist. Das sind zwei sehr unterschiedliche Dinge, und wer sie verwechselt, bekommt ein verzerrtes Bild von dem, was möglich wäre, wenn dieses System anders funktionieren würde.

Wer die Forschungslage tatsächlich kennt – in ihren Stärken und in ihren Grenzen gleichermaßen –, ist im Verständnis dieses Themas ein gutes Stück weiter als die meisten Onkologen und als die allermeisten Akteure der alternativen Szene. Er hat Fakten. Was er damit allein aber noch nicht hat, ist eine Antwort auf die Frage, die ihn vermutlich erst in diesen Artikel hineingeführt hat: Warum ist mein Körper aus der Ordnung geraten? Warum gerade jetzt? Warum gerade ich?

Diese Antwort findet man nicht in Studien, nicht in Protokollen und auch nicht im Internet. Man findet sie, wenn überhaupt, im Gespräch mit einem Menschen, der diese Ebenen kennt und der über die Werkzeuge hinaus etwas hat, was sich nicht abkürzen und was sich nicht aus Büchern lernen lässt. Erfahrung. Präsenz. Und die Bereitschaft, den konkreten Menschen, der im Raum sitzt, ernster zu nehmen als jedes Protokoll, das gerade durch das Internet gereicht wird.

Mehr habe ich dazu an dieser Stelle nicht zu sagen. Der Rest ergibt sich im Gespräch – für die, die ihn suchen.

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

Bücher von Rainer Taufertshöfer:

- Clordioxid. Potenzial und Grenzen. Weitergedacht. Was weder Befürworter noch Kritiker sagen. BoD 4.2026, Hardcover, 444 Seiten, 54 Euro
- Neue schwarze Salbe. Handbuch: Die (r)evolutionäre Kraft der neuen schwarzen Salbe und ihrer ‚Indian Herbs Kapseln‘ gegen Krebs. Jim Humble Verlag 11.2023. Hardcover, 200 Seiten, 36,90 Euro



Quellenverzeichnis

- [1] Cui Y, Winton MI, Zhang ZF, Rainey C, Marshall J, De Kernion JB, Eckhart CD: Dietary boron intake and prostate cancer risk. *Oncology Reports* 11(4):887–892, 2004. PMID: 15010890
- [2] Barranco WT, Eckhart CD: Boric acid inhibits human prostate cancer cell proliferation. *Cancer Letters* 216(1):21–29, 2004. PMID: 15500945
- [3] Barranco WT, Eckhart CD: Cellular changes in boric acid-treated DU-145 prostate cancer cells. *British Journal of Cancer* 94(6):884–890, 2006. PMID: 16495920
- [4] Gallardo-Williams MT, Chapin RE, King PE, Moser GJ, Goldsworthy TL, Morrison JP, Maronpot RR: Boron supplementation inhibits the growth and local expression of IGF-1 in human prostate adenocarcinoma (LNCaP) tumors in nude mice. *Toxicologic Pathology* 32(1):73–78, 2004. PMID: 14713551
- [5] Carper S, Elegbede A, Hall C, Shen S, Meacham S: Boric acid induces apoptosis in both prostate and breast cancer cell lines. *Cancer Research* 67(9 Supplement):4220, 2007. AACR Annual Meeting Abstract (Conference-Poster, keine Vollpublikation).
- [6] Scorei R, Ciubar R, Ciofrangeanu CM, Mitran V, Cimpean A, Iordachescu D: Comparative effects of boric acid and calcium fructoborate on breast cancer cells. *Biological Trace Element Research* 122(3):197–205, 2008. PMID: 18176783
- [7] Henderson K, Stella SL Jr, Kobylewski S, Eckhart CD: Receptor Activated Ca²⁺ Release Is Inhibited by Boric Acid in Prostate Cancer Cells. *PLoS ONE* 4(6):e6009, 2009. PMID: 19554099
- [8] Gonzalez A, Peters U, Lampe JW, White E: Boron intake and prostate cancer risk. *Cancer Causes & Control* 18(10):1131–1140, 2007. PMID: 17851770
- [9] Meacham SL, Elwell KE, Ziegler S, Carper SW: Boric Acid Inhibits Cell Growth in Breast and Prostate Cancer Cell Lines. In: *Advances in Plant and Animal Boron Nutrition*, Springer, 2007.
- [10] Gallardo-Williams MT, Maronpot RR, Wine RN, Brunssen SH, Chapin RE: Inhibition of the enzymatic activity of prostate-specific antigen by boric acid and 3-nitrophenyl boronic acid. *Prostate* 54(1):44–49, 2003. PMID: 12481254



Himmliche

Juli/August 2026

Allgemeine Trends

Worauf können wir zurecht stolz sein und worauf bilden wir uns zu viel ein? (Jupiter wechselt am 30. Juni in Löwe). Unser Ich braucht Anerkennung, deswegen verleitet es uns dazu, uns wichtiger zu nehmen als wir sind. Solange wir dem falschen König unseren inneren Thron überlassen, dürfen wir uns nicht wundern, wenn unsere wahren Potenziale ein Schattendasein führen. Es genügt nicht, nur an uns selbst zu glauben, um andere für uns einzunehmen. Erst wenn wir authentisch sind und Wärme und Zuversicht ausstrahlen, können wir die Herzen der anderen erreichen. Es ist unsere Güte, die uns adelt, und nicht die Geltungssucht unseres Ichs.

Unsere Begeisterungsfähigkeit scheint grenzenlos (Löwe-Jupiter Trigon Widder-Neptun am 20. Juli). Wir sind stolz auf unsere Wünsche und wollen hoch hinaus. Doch wie können wir das Feuer weitergeben, ohne uns daran die Finger zu verbrennen? Damit sich unser Handeln nicht als Strohfeuer entpuppt, dürfen wir keine falsche Größe und Stärke vortäuschen. Wir brauchen Ziele, die unseren Möglichkeiten entsprechen und die uns darin unterstützen, zu zeigen, was in uns steckt.

Spirits

Das Schicksal, das sich gegenwärtig vollzieht, liegt nicht in unserer Hand (Zwillinge-Uranus Sextil Widder-Neptun am 15. Juli und Trigon Wassermann-Pluto am 18. Juli.). Es ergibt wenig Sinn, den Göttern dazwischenzureden. Es sei denn, wir haben pfiffigere Ideen als sie. Doch selbst dann ist damit zu rechnen, dass sie uns eines Besseren belehren.

Psyche

Was unseren Stolz herausfordert, legt die herrschenden Machtverhältnisse offen (Löwe-Jupiter Trigon Widder-Neptun, Opposition Wassermann-Pluto am 20. Juli und Sextil Zwillinge-Uranus am 21. Juli.). Wie wichtig wir sind und worauf wir Einfluss haben, darüber entscheiden andere mit, ob es uns passt oder nicht.

Kommunikation

Unser Denken wird von Gefühlen gesteuert. Dies zu ignorieren kann zu Entscheidungen führen, die niemand versteht, am wenigsten wir selbst (Krebs-Merkur wird am 24. Juli direktläufig). Wie sollen wir hören, was unser Bauch uns sagt, wenn unser Kopf voller Lärm ist? In der Stille ruht der Geist.

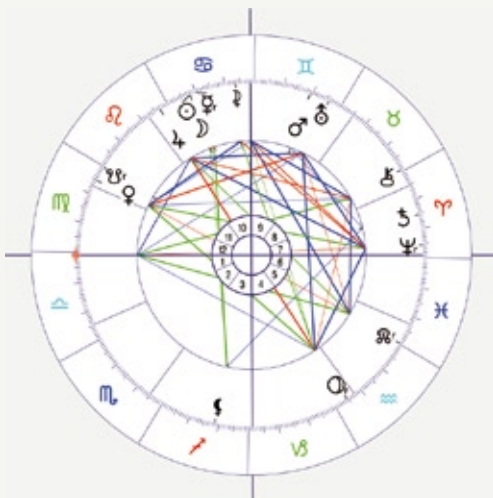


Abb.: Neumond in Krebs (14.7.), Konjunktion rückläufiger Merkur: Alles, woran wir uns erinnern, ist bereits vergangen, was wir gerne verdrängen, während wir uns daran erinnern.

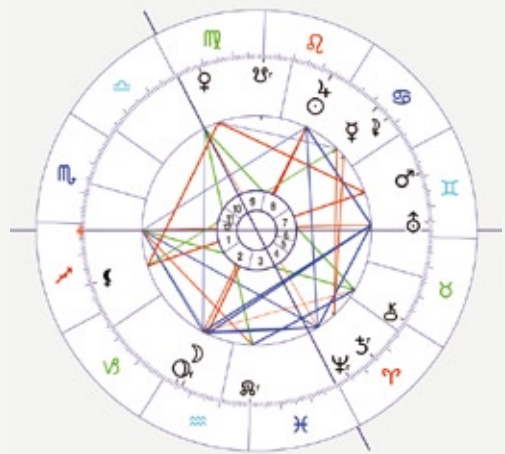


Abb.: Vollmond in Wassermann (29.7.), Konjunktion Pluto, Opposition Jupiter: Uns großartig vorzukommen, kann sehr anstrengend sein, vor allem für andere.

Konstellationen

von Markus Jehle

Solange wir in Gedanken nur um uns selbst kreisen, bleiben wir in unserem Tunnelblick gefangen (Merkur wechselt am 9. August in Löwe, Opposition Wassermann-Pluto am 12. August und Konjunktion Jupiter am 15. August.). Nach turbulenten Debatten am Ende recht zu behalten, käme einem Wunder gleich. Wir haben viel Überzeugungsarbeit zu leisten, was uns umso besser gelingt, je authentischer und glaubwürdiger wir sind. Mit dem richtigen Wort zum passenden Zeitpunkt können wir vieles wieder richten, was schon länger aus dem Lot geraten ist. Es gilt, unseren Stolz zu überwinden und unsere Hand zur Versöhnung zu reichen. Eigentlich eine Kleinigkeit.

Was zu tun ist

Auch wenn unser Ego gerne Regie führen würde, das Drehbuch wurde von höheren Instanzen verfasst. Es ist nicht unsere Geschichte, auf die es ankommt, egal, wie wichtig wir uns fühlen. (Löwe-Sonne Konjunktion Jupiter am 29. Juli, Trigon Widder-Neptun, Opposition Wassermann-Pluto und Sextil Zwillinge-Uranus am 27. Juli.). Um den Dingen unseren Stempel aufzudrücken, müssen wir weit über uns selbst hinauswachsen. Möglich wäre es, garantiert ist es nicht. Was tun, wenn unsere Gegner nicht zu greifen sind? Mit Schattenboxen ist es nicht getan (Krebs-Mars Quadrat Widder-Neptun am 17. Juli.). Solange unser Zorn weiter in uns brodelt, brauchen wir Ziele, die über unseren Eigenwillen hinausgehen.

Lust und Liebe

Mit das Schönste ist das Glück, zu lieben und geliebt zu werden (Venus wechselt am 6. August in Waage). Doch vielleicht sind wir falsche Kompromisse eingegangen oder waren nicht freundlich genug? Warum wir Zurückweisung erleben, kann viele Gründe haben. Dennoch fair zu bleiben, ist das Gebot der Stunde (Waage-Venus Opposition Widder-Saturn am 21 August).

Der Sonne-Mond-Zyklus (Abb. unten)

Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase von Vollmond zu Neumond steht dann die Verarbeitung und Integration im Vordergrund.

advertorial

Astrologie Zentrum Berlin

- Astrologie-Ausbildung für Einsteiger, Fortgeschrittene und angehende Profis
- Neue Kurse ab September 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

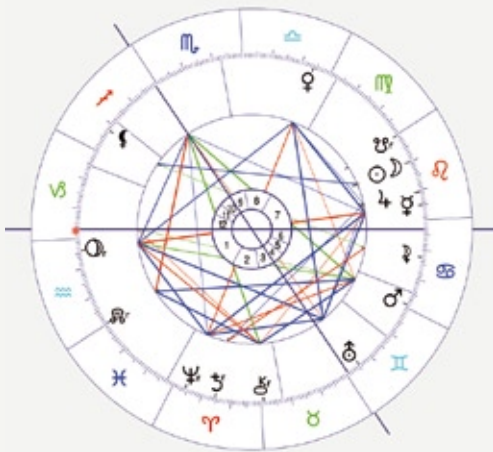


Abb.: Neumond in Löwe (12.8.): Wenn wir unser Ich zu groß schreiben, machen wir uns damit klein.

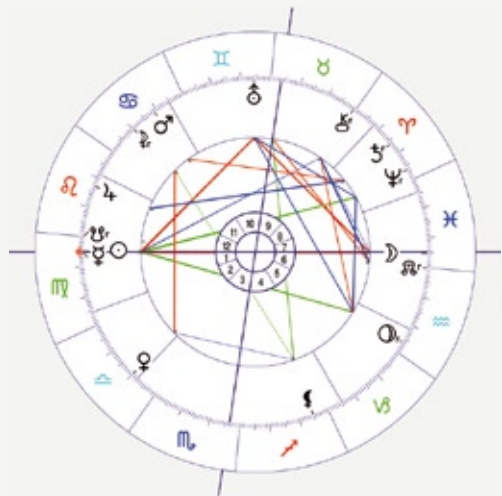


Abb.: Vollmond in Fische (28.8.): Quadrat Uranus: Meist sind es Kleinigkeiten, die uns in den Wahnsinn treiben.



KATALOG

Wer macht Was

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



Quantenheilung

Dorothée Hauck, HP Psych., Mentorin

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

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

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

Quantum Entrainment® nach Dr. Frank J. Kinslow

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



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



Raumschwingungshygiene – Dann hat die liebe Seele Raum.

Karin Kemmerling

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

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

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

Bist Du bereit?

**Dann lass uns loslegen!
Starte mit deinem Anruf!**



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



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.



**Paarweise:
Die Kunst bewusst zu lieben**

**Dipl. Psychologin Hella Suderow
HP Psychotherapie Christian Schumacher**
Tel. 04165-829484
www.paarweise.info

Sexualität & Bindung

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

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

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



**Im Hamsterrad am Ende?
Man Selbst Sein ist möglich ...**

Dr. Helge E. Baas
info@helge-baas.de, Tel. 030-24641613
www.shiva-shaktipat.de, Aquariana Berlin

Wach, authentisch, frei sein; statt gefangen
in Routinezwang, Traumablockade und
Problemlance. Nutze die Urkraft traditi-
oneller **Indischer Spiritualität!** Gepaart mit
innovativer **Humanistischer Psychologie:**

1. Coaching & Guidance Session –
Für besondere Anliegen (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 –
Bewusst von Daheim (Mo 20 Uhr)
6. Intensive & Yogic Retreat –
Gesammelt in Einem (Mi zu Do)



Inspiration, Impulse, Orientierung

Thomas Häßle & Jasmin Linsin
**Lebensanalysen und
Soul Art-Energiebilder**
www.kabbala-Lebensanalyse.com

**Neu
im Katalog**

Unabhängig von Religion, Volkszugehörig-
keit oder Herkunft, vermittelt die Lebens-
analyse universelle Prinzipien. Sie hilft zu
erkennen, warum es in unserem Leben zu
unangenehmen Situationen und Umständen
wie Krankheiten, Beziehungsprobleme,
finanzielle Probleme kommt. Sie beschreibt
unsere Lern- und Lebensaufgaben, wobei
keine Bewertung in „gut“ oder „schlecht“
stattfindet. Sie behandelt alle Bereiche des
Lebens, wie z. B. Gesundheit, Beziehung,
Beruf und hilft uns, uns selbst besser zu
verstehen.

**Die Inspiration für mehr Freude und
Klarheit im Leben!**



**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 Mutter-
leib“ und „Wer ist mit im Bett? – Wege zum
Glück für Paare und Noch-Singles“



**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, Gutenbergrstr. 11

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

**Coaching, Beratung, Begleitung
in Potsdam**

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



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

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

**Red. Beitrag
Seite 16**

Der einfache Weg in den inneren Frieden

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

Sommer-Retreat im Wald nahe Potsdam
Zeitraum: Juli & August 2026
Teilnahme: min. 1 Woche
Kosten: 70€ pro Retreat-Tag / 35€ ermäßigt



Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möritz

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

Deine Lebensaufgabe findest du nicht in deinem Lebenslauf.

Nicht in deinen Abschlüssen.
Nicht in deinen Erfahrungen.
Nicht in dem, was andere von dir erwarten.

Deine Lebensaufgabe will bereits durch dich wirken.

In drei persönlichen Telefongesprächen entschlüsselt Stephan Möritz deine Lebensaufgabe.

Seit über 20 Jahren begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Erfüllung.



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

Therapie als Psycho-spirituelle Seelenbegleitung, Einzel & Paare, auf Deutsch und Französisch.

Neuer Start Ausbildung in 2026:

„Integrativ*r Therapeut*in: Psycho-spirituelle Seelenbegleiter*in“, Tiefenpsychologie & Spiritualität, staatlich anerkannt, Beginn 17.10., jeden 3. Sa./ Monat, 10-15:30 Uhr, im Aquariana, Berlin. Anmeldung ab jetzt! Auch als Module buchbar! Alle Infos auf 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“



Astrologie Zentrum Berlin

Markus Jehle

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

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



Ganzheitliche Augentherapie

Für die Augen, das Sehen ... und den ganzen Menschen!

Heilpraktiker Ulrich Christen
Am Tempelhofer Berg 7d (im Yoga Sky)
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel. 030-201693093
post@ulrichchristen.de
www.ulrichchristen.de

- Ganzheitliche Behandlung von Augen-erkrankungen
- Chinesische Medizin (Akupunktur und Massage)
- Sehtraining
- auch für Kinder und Jugendliche

Um mehr über Ihre Möglichkeiten zu erfahren, können Sie ein kostenloses Vorgespräch mit mir vereinbaren.



Und hier könnte Ihr Angebot reinpassen!

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag



**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:

- 30.6. Infoabend HP Allgemein
- 6.8. Beginn Refresherkurs für HP-Prüfungskandidaten
- 25.8. Infoabend TCM/Akupunktur
- 31.8. Beginn Ausbildung HP Psychotherapie
- 1.9. Beginn Ausbildung Fußreflexzonenmassage
- 1.9. Beginn Seminar Aromatherapie
- 5.9. Beginn Ausbildung 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



**InTouch® Massageausbildung
Massage lernen
und Menschen berühren**

**Ausbildung zur* InTouch®
Massagetherapeut*in ab 31.10.2026**

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

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

Buche hier dein kostenloses Infogespräch:
www.infogespraech.intouch-massage.de



**Ausbildungen im
Institut Christoph Mahr**

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

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

- **EMDR:** 19.-23. September 2026
- **Hypnose/Ericksen'sche Hypnotherapie** 18.-22. November 2026
- **Heilpraktiker Psychotherapie** Ab 19. Oktober 2026
- **Hypnotherapie mit dem Inneren Kind** 30./31. Januar 2027
- **Integrative Psychotherapie & Coaching** 12 Wochenenden ab April 2027

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



... schalten Sie unter
www.kgsberlin.de
Link: Anzeigenschaltung
Annahmeschluss für
KGS 9/10 ist der 10.08.2026

Regelmäßig freitags

18:45-21:00 EFT/Klopfakupressur
Übungsabend. Einmal im Monat, Schöneberg. Bring etwas Erfahrung mit und die Bereitschaft, an dir zu arbeiten und andere dabei zu begleiten. Thomas 0159-02374132

1.7. Mittwoch

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

2.7. Donnerstag

18:00 Ambulante Sommer-Fastenkur, 2. bis 11.7.2026, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/fasten

ZEGG SOMMERCAMP

24.7. – 4.8.2026

11 Tage Sommer im ZEGG...
Das Geheimnis der Liebe & der Lebenslust

mit
Buster Rådvik . Dolores
Richter. **Tobi Rosswog**

WIR FREUEN
UNS SO AUF EUCH! **Yael Deckelbaum** ua

sommercamp.zegg.de



11 Tage Sommer im ZEGG...
Das Geheimnis der Liebe & der Lebenslust

Verbunden im Erkunden
mit
Buster Rådvik . Dolores
Richter. Tobi Rosswog
WIR FREUEN
UNS SO AUF EUCH! Yael Deckelbaum ua
sommercamp.zegg.de






4.7. Samstag

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

7.7. 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

19.7. Sonntag

10:45-11:45 Tempeldienst. In Stille lassen wir einigen Texten und Gedanken aus der rosenkreuzerischen Philosophie. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

22.8. Samstag

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

29.8. Samstag

18:30-20:00 Musik und Meditation - Klänge und Gesang weiten unser Herz und lassen unseren Geist ruhiger werden. Auf Spendenbasis. Folgetermin: 19.9., wegdermitte.de/mm, Tel: 030-8131040

30.8. Sonntag

10:45-11:40 Meditative Besinnung. In ruhiger Atmosphäre hören wir ausgewählte Texte. Phasen der Stille geben Raum, die gehörten Impulse auf sich wirken zu lassen. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/Veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

1.9. Dienstag

20:00 Familienaufstellungen u. 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

5.9. Samstag

Tag der offenen Tür im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. Infos unter: www.aquariana.de oder T. 030-69 80 81-0



Gemeinschaft

Erwachen – im Einsein mit dem Leben

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

In Berlin: Presse Armin Pitterle,
Akazienstr. 11, 10823 Berlin

Energie-/Heilarbeit

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

Entspannungsverfahren

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

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 7.7., 1.9., 20 Uhr, Seminar 9.-11.10., mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Heilpraxis

Heile alte Wunden: Hole verlorene Seelenanteile liebevoll zu dir zurück. Löse Muster & finde tiefe innere Ruhe. Ich führe dich sicher durch den Prozess. www.wellenwege-berlin.de

Körper(psycho)therapie

Möchtest du dir in deiner Tiefe begegnen und behutsam körperliche und seelische Blockaden lösen? Gerne begleite ich dich mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen: komm-zu-dir.de/rosen-methode oder 030-38103838

Rosen-Methode Einführungskurs: 24./25.10.2026. Frühbucher: -10 % bis 31.8., 030-38103838 oder www.komm-zu-dir.de/einfuehrungskurs

Lebenshilfe (mediale)

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

Magie

Hexenkalender 2026/2027 u. a. mit Runen-Orakel, Sprüche, Rituale und Platz für Notizen. hexentempel.de, buchshop.bod.de



Medium

HealingRoom by Spirit: Mediale Arbeit und Heilung – liebevoll, klar und nah. Laila arbeitet seit fast 20 Jahren als Medium nach dem englischen Spiritismus. Offener medialer Heilcircle: jeden letzten Freitag im Monat. Offener medialer Online-Circle: jeden 2. Mittwoch im Monat. Jenseitskontakte und Readings individuell buchbar. Du bist herzlich willkommen. www.healingroombyspirit.com - Laila: 030-58912144

Natur-/Gesundheitsprodukte

Kreutherkraft Manufaktur. Naturverbundene Kräuterelixiere, Tonika, Blütenessenzen und mehr. www.kreutherkraft.com

Partnervermittlung

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

Räume/Häuser bietet

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

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

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

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

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.

Tai Che Gong

Tai-Che-Gong-Sommer-Special, kostenlos, freitags vom 10.07. bis 31.07.2026, 09:15-10:00 Uhr auf der Wiese am S-Bhf. Schlachtensee. Infos unter: www.tai-che-gong.de

Tierkommunikation

Erlernen der Tierkommunikation: am Sa und So mit Iljana Planke. (TiKo seit 2005, auch Onlinekurse sowie Hausbesuche für dein Tier!) tel. 0177-1956847, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com

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 mit Aqua-Release® Healing in Berlin, 28.9. bis 3.10., mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Womb Surround - Integration früherer Erfahrungen: Mit Achtsamkeit, in Verbindung, in der Sicherheit der Kleingruppe, zeigt unser Körper unseren ureigenen Weg für das Hier und Jetzt. Rudolstadt (Thür.) 3.-6.9.26, Berlin 6.-9.11.26. www.in-mir-ruhen.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

Zeige dich!

Bewerben Sie Ihre Angebote, Veranstaltungen, Produkte, (Heil-)Praxen oder anderes. Schaltungen unter www.kgsberlin.de, Link: Anzeigenschaltung. Fragen Sie gerne nach Rabatten bei Neukunden im Großanzeigenbereich. Tel. 030-61201600

ANZEIGE IN DIESEM FORMAT

Stopper Medium
43x48 mm

Wäre das was für Sie?

Gerne setzen wir Ihren persönlichen Werbewunsch um.

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



Leuchten jetzt!

Falten als Zeichen gelebten Lebens, graue Haare als Statement: Eine neue Generation von Frauen entfacht die Revolution der Lebenserfahrenen. Sie wehren sich dagegen, als „verbraucht“ zu gelten – sie leuchten stattdessen. Dieses Buch ist eine Einladung, die eigene Kraft zu entdecken, zu nutzen und mit Wut, Lust und Gelassenheit persönlichen wie gesellschaftlichen Wandel zu schaffen. Nach Jahren der Anpassung und familiären Rücksichtnahme haben diese Frauen die Nase voll. Silke Burmester, Bestsellerautorin und Publizistin, gibt ihnen eine Stimme. Mit Humor und Biss zeigt sie, wie lebenserfahrene Frauen Beziehungen neu definieren und die Kraft weiblicher Solidarität nutzen, um gesellschaftliche Normen neu zu definieren. Wer Jahrzehnte Erfahrung, Netzwerke und den Mut zur Veränderung mitbringt, ist nicht am Ende – sondern am Anfang der interessantesten aller Lebensphasen. Wann, wenn nicht jetzt? Silke Burmester, geboren 1966, ist Publizistin, Bestsellerautorin und Gründerin von Palais F*luxx, dem Onlinemagazin „für Rausch, Revolte, Wechseljahre“. Sie ist für ihre bissigen Texte und Kolumnen u. a. in taz, Spiegel und der Süddeutschen Zeitung bekannt. Ihr Buch „Mutterblues“ war ein

Spiegel-Bestseller. Sie wirkt außerdem als Moderatorin, Dozentin für kreatives Schreiben und Speakerin zum Thema „Modern Aging“. Zusammen mit Gesine Cukrowski hat sie die Kampagne „Let’s Change The Picture“ initiiert, mit der sie etwa die ARD-Degeto und das ZDF in Bezug auf eine zeitgemäße Altersdarstellung von Frauen beraten.

Silke Burmester: Leuchten jetzt! Wie lebenserfahrene Frauen ihre Welt verändern. Ullstein, 8.2026, Hardcover mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 24 Euro



Verflixt im Kopf!

Kennst du das? Die Gedanken rasen, die innere Stimme plappert unaufhörlich und raubt dir Schlaf, Energie und Lebensfreude. Verflixt im Kopf! könnte dein Ausweg aus dem Gedankenchaos sein. Der Bewusstseinsforscher und Buchautor Marko C. Lorenz möchte dir zeigen, wie du mit nur 5-10 Minuten täglich dein Grübelmonster zähmen und echte Gedankenstille finden kannst. Sein vielfach erprobtes ClearMindCode-Programm schenkt Klarheit, Fokus und emotionale Stärke. Spüre selbst, wie dein Stress nachlässt, Kreativität zurückkehrt und du ungeahnte innere Freiheit gewinnen kannst. Denn ein ruhiger Geist ist nicht nur Entspannung – er ist der Schlüssel zu mehr Lebensenergie, persönlicher

Entfaltung und wahrer Gelassenheit. Marko C. Lorenz ist Gründer des Brainwave Entertainment Research Instituts. Schon in jungen Jahren war er von der Kraft des Geistes und der Meditation fasziniert. Er begann sich intensiv mit Themen wie Astralreisen, Seelenreisen und Bewusstseinsweiterung auseinanderzusetzen und entwickelte eine besondere Leidenschaft für die Erforschung von Frequenzen und deren Auswirkungen auf Geist und Körper. Neben seiner Tätigkeit als Forscher und Unternehmer leitet er auch Seminare und Workshops zu den Themen »Außerkörperliche Erfahrung« und »Bewusstseinsweiterung«. Hier teilt er sein Wissen mit anderen Menschen und hilft, ihre geistigen Fähigkeiten zu erweitern und ihr volles Potenzial zu entfalten.

Marko C. Lorenz: Verflixt im Kopf! Wie du dein inneres Grübelmonster zähmst und dein Leben zurückgewinnst. Heyne 6.2026. Paperback, Broschur, 256 Seiten, 15 Euro



Nicht tot zu sein, ist noch kein Leben

Seit dem Studium sind sie das „doppelte Lenchen“ und beste Freundinnen: Helena wird Ärztin und Palliativmedizinerin, Marlene Wissenschaftsjournalistin. Nach einer gescheiterten Ehe verliebt sich Marlene in den attraktiven Lektor Julian, dessen Charme auch Helena beinahe

erliegt. Für Helena werden selbstbestimmtes Sterben und assistierter Suizid unverhofft zum persönlichen Thema, als Marlene auch ihre Patientin wird. Sie leidet unter einer besonders bösartigen Form von Brustkrebs, kurz nach der Erstbehandlung schwindet die Hoffnung auf Heilung. Die lebenslustige Marlene ist entschlossen, ihr Dasein und die Liebe bis zur Neige auszukosten. Doch sie bittet Helena, ihr als letzten Freundschaftsdienst einen assistierten Suizid zu Hause zu ermöglichen, falls der Krebs ihre Lebensqualität in unerträglichem Maße mindern sollte. Sie hatte dies schmerzlich bei ihrer Zwillingsschwester erlebt, die wegen einer unheilbaren Nervenerkrankung Sterbehilfe in der Schweiz suchte, da eine Suizid-Assistenz in Deutschland nach § 217 StGB strafbar ist. Diese Rechtslage stellt auch Helena vor ein Dilemma. Doch dann setzt das Bundesverfassungsgericht den Paragraphen außer Kraft. Dieses Buch kann interessant sein für Menschen mit großem Interesse an medizinisch und juristisch korrekt dargestellten Themen des (Gesundheits-)Lebens, die sich über das Thema selbstbestimmtes Sterben in Roman-Form informieren möchten sowie für Mediziner und Pflegepersonal, unheilbar Erkrankte und Angehörige, die sich mit dem Thema selbstbestimmtes Sterben auseinandersetzen möchten oder müssen.

Lou Biel: Nicht tot zu sein, ist noch kein Leben. Unken Verlag 5.2025, Hardcover, 272 Seiten, 22 Euro

Ungebetene Gäste

Chronische Beschwerden, Schmerzen, Autoimmunreaktionen, Borreliose – und niemand findet die Ursache? Was, wenn ein übersehener, aber behandelbarer Parasit dahintersteckt? In diesem Buch sind reale Fälle von Betroffenen veröffentlicht, die sich mit Ihren Briefen an Hana Bláhová gewendet haben und beinhaltet somit dokumentierte Fälle von Patienten

und Patientinnen mit schwer einzuordnenden, teils als „unheilbar“ geltenden Erkrankungen. Mit dem Artikel „Rezeptbuch für Kollegen und Klienten“ werden Diagnosewege und Therapieansätze aufgezeigt. „Ungebetene Gäste“ eignet sich für Betroffene mit ungeklärten Symptomen, chronisch Erkrankte, Angehörige, Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen sowie alle, die fundierte alternative Perspektiven zu Diagnostik und Therapie suchen.



Hana Bláhová: Ungebetene Gäste. Parasiten erkennen und behandeln. Jim Humble Verlag 4.2026. Hardcover mit vielen Bildern, 324 Seiten, 29,90 Euro

Der Cortisol-Effekt

Kennen Sie das: Unerklärliche Gewichtszunahme, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Entzündungsherde im Körper? Dann könnte das Stresshormon Cortisol aus der Balance geraten sein, was spürbare Folgen für Gesundheit und Lebensqualität hat. Vor allem Frauen sind häufig betroffen, zu oft bleibt die Ursache unerkannt. Die Autorin Marina Wright, Gesundheitscoach und Ernährungsberaterin, ist spezialisiert auf hormonelle Gesundheit und vermittelt alles, was man über Hormonbalance wissen muss. Was löst die oft verwirrenden Symptome aus, wie wirkt sich chronischer Stress auf den Körper aus und welche



Gewohnheiten helfen, die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen? Mit ihrem fünfstufigen Ernährungs- und Lebensstilprogramm kommen die Hormone ins Gleichgewicht, das Körperbewusstsein wird gestärkt, der zirkadiane Rhythmus reguliert und es entstehen neue Routinen, die langfristig vor den Auswirkungen

wasserkontor.de



Wasserfilter

weil dein Körper es wert ist



persönliche Beratung
Lösungen für jedes Budget

030 44737670 Böttzowstr.29
Mo-Sa 10-18 Uhr

advertorial



von chronischem Stress schützen. Das Buch beinhaltet einen Selbsttest zur Einschätzung der eigenen Symptome; neuestes Wissen darüber, wie und wo sich Stress im Körper auswirkt; stressreduzierende Rezepte und umfassende Ernährungsempfehlungen; leicht umsetzbare tägliche Gewohnheiten, die den Körper beruhigen und ins Gleichgewicht bringen.

Marina Wright: Der Cortisol-Effekt. Runter mit den Stresshormonen in 5 einfachen Schritten: Schluss mit Bauchfett, Erschöpfung, Schlafstörungen. Mit großem Selbsttest für deinen Cortisol-Spiegel. Deutsche Erstauflage in Verlag Heyne 11.2025 (Originalverlag/-titel: Ebury/The Cortisol Reset Plan). 400 Seiten, 15 Euro



Chlordioxid – Potenzial und Grenzen

Seit fast zwanzig Jahren wird in der westlichen Welt über Chlordioxid (CDL/CDS) gesprochen. Anwendungsprotokolle wurden entwickelt, Bücher veröffentlicht, Positionen verhärtet. Erfahrungsberichte stehen neben behördlichen Arzneimittelwarnungen und medialer Kritik. Überzeugung neben institutioneller Ablehnung. Doch eine zentrale Frage bleibt unbeantwortet: Warum reagieren Menschen auf dieselben Protokolle so verschieden? Warum funktionieren standardisierte Szeneempfehlungen bei manchen – und scheitern bei anderen? Dieses Buch ist das Ergebnis dieser Arbeit.

Es entwickelt ein konsistentes biologisches Modell, das erklärt, warum dieselbe Substanz je nach Systemzustand unterschiedlich reagiert – und warum diese Unterschiede kein Zufall sind. Reaktionen, die bisher unerklärlich schienen, werden lesbar. Entscheidungen gewinnen Substanz. Wer die bestehende Literatur kennt, erkennt, wo bisherige Ansätze an ihre Grenzen stoßen – und wie sich daraus eine neue Ordnung ergibt. Es benennt Verläufe mit tödlichem Ausgang aus eigener Feldbeobachtung – Fälle, über die in der Szene nicht gesprochen wird. Und es zeigt ein Potenzial, das beide Seiten durch ihr jeweiliges Verhalten aktiv verhindert. Dieses Buch verbindet chemische Grundlagen, regulatorische Biologie und langjährige Feldbeobachtung zu einem Referenzrahmen, der das Thema Chlordioxid – von der Chemie über die biologische Wirkung bis zum gesellschaftlichen Diskurs – erstmals konsistent strukturiert. Über 80 Seiten Quellenverzeichnis dokumentieren die analytische Tiefe – kapitelweise, nachprüfbar und transparent. Geschrieben für alle, die in diesem Thema Entscheidungen treffen, Positionen bewerten oder Orientierung suchen – unabhängig davon, von welcher Seite sie kommen.

Rainer Taufertshöfer: Chlordioxid – Potenzial und Grenzen. Weitergedacht: Was weder Befürworter noch Kritiker sagen. BoD – Books on Demand 4.2026, Hardcover, 444 Seiten, 54 Euro

Weitere Buchankündigungen aus den vorigen Ausgaben finden Sie auf unserer Webseite 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

Orianiestr. 14, 10999 Berlin-Kreuzberg,
T. 030-6183015
www.mondlicht-berlin.de

Zenit Buchhandlung

Zentrum f. Spiritualität in Berlin
Pariser Str. 7, 10719 Berlin
T. 030-8833680
www.zenit-berlin.de

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

Impressum*

KGS Berlin

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

Briefanschrift:
Schweitzerstr. 30, 14169 Berlin

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

Redaktion:
030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen:
030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

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

Annahmeschluss:

Ausgabe September/Oktober 2026

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:
10.08.2026 (Montag)

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

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

* Stand Juni 2026

Der Schlüssel zur Freiheit aus dem Netz eines Manipulators

NEU
Juni 2026

Aus dem Schatten des Anderen

Nach einer über 30-jährigen Beziehung mit einem „Verdeckten Narzissten“ gelingt es Eva endlich, sich von ihrem Partner zu lösen. Nach der Trennung schließt sie sich in einem Akt verzweifelten Mutes einer Selbsthilfegruppe an. Sie vertieft sich in die Psychologie des „Verdeckten Narzissmus“, besucht Workshops, geht in Therapie und beginnt langsam, aber sicher den erlittenen Beziehungsschaden zu verarbeiten. Evas persönliche Geschichte zieht sich durch das gesamte Buch – abwechselnd mit sorgfältigen Analysen und passender Poesie. Wie konnte es sein, dass diese Beziehung so viele Jahre andauerte? Und wie ist es möglich, dass Eva danach noch trauert?

Als Erfahrungsexpertin nimmt Eva dich mit auf ihren Weg. Offen erzählt sie von Momenten, in denen die Hoffnung aufleuchtet, aber auch von schmerzhaften Tiefpunkten. Warum werden ausgerechnet empathische Menschen zum Opfer eines Narzissten?

Bist du vielleicht selbst im Netz eines Meistermanipulators gefangen? Dieses Buch gibt dir den Schlüssel zu deiner Befreiung.

Die Autorin Hannah Jansen

macht anhand von Evas Geschichte verständlich, was „Verdeckter Narzissmus“ bedeutet und wie es die Betroffenen innerhalb einer solchen Beziehung schädigt. Dieses Buch bietet einen klaren und angenehm lesbaren Einblick in die dunkle Welt des „Verdeckten Narzissten“.

Hannah Jansen stammt aus dem Bereich der Sozialhilfe: als Heim-
erzieherin beim Jugendamt, als Sozialarbeiterin für Kriegsbe-
troffene und schließlich als Therapeutin mit eigener Praxis für
Kinder des neuen Zeitalters und Erwachsene.

In den letzten zehn Jahren widmete sie sich vor allem „Het
Labyrinth“, wo sie monatlich Bewusstseinslesungen und spiritu-
elle Veranstaltungen organisiert. Das Schreiben dieses Buches
entstand nach ihrer Pensionierung als späte Berufung – wird
aber sicher nicht ihr letztes Werk bleiben.



Hannah Jansen:
Aus dem Schatten des Anderen
Verdeckter Narzissmus & HSP
Jim Humble Verlag, ET: 6.2026
Softcover, 250 Seiten
ISBN: 9789088792533
23,99 Euro

JIM
HUMBLE
VERLAG

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.



www.jimhumbleverlag.com



info@jimhumbleverlag.com

