



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS



**9/10
2026**

KGS
seit
1994

Gratis

Sehnsucht

als schöpferische Kraft



Lucas⁺
Scherpereel
Hellseher.
Heiler.

Soforthilfe für Hilfesuchende

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

Heilen und Hellsehen

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

Gesundheit, Glück und Wohlergehen.

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

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



„Heilen und Hellsehen ist meine Berufung“

LUCAS SCHERPEREEL

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

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

Phone /WhatsApp: +39 340 1999 623

www.lucas-scherpereel.com

Mail: info@lucas-scherpereel.com

Inhaltsverzeichnis

Redaktioneller Service

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

Artikel

- 10 **Sehnsucht - als schöpferische Kraft**
Wolf Sugata Schneider
- 12 **Sehnsucht nach Geborgenheit und Verbundenheit** | Clara Welten
- 15 **Sehnsucht – Die Suche nach dem Heiligen Gral** | Tatjana Haas
- 18 **Es braucht die Leere**
Yvonne Wöbcke
- 20 **Die falsch verstandene Liebe**
Caroline Raasch
- 24 **Wenn vertraute Wege sich leise trennen**
Claudia und Stephan Möritz
- 26 **Kiefergelenkschmerzen und Zähneknirschen**
Dr. med. dent. Mandy Scheunchen
- 28 **Der Queller oder „Meeresspargel“**
Heilpflanzentipp von Barbara Simonsohn
- 32 **Algenöl statt Budwig Öl-Quark**
Ernährungstipp von Rainer Taufertshöfer

Regelmäßige Anzeigenrubriken

Highlight / Portrait: 9 / 31
Angebote/Termine & Events 36
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: © Anciëns – 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: DER HEIMATLOSE

Nach 14 Jahren auf dem Festland kehrt Hein in seine Heimat zurück – das einzige Dorf auf einer abgelegenen Nordseeinsel. Zu seiner Überraschung erkennt ihn die eingeschworene Dorfgemeinschaft nicht wieder. Sogar sein Kindheitsfreund Friedemann distanziert sich von ihm, obwohl sie einst unzertrennlich waren. Um herauszufinden, ob Hein wirklich der ist, für den er sich ausgibt, rufen die Bewohner*innen ein Dorfgericht ins Leben. Doch im Verlauf des Prozesses mehrten sich die Ungereimtheiten. Heins Erinnerungen an seine Jugend unterscheiden sich grundlegend von denen der geladenen Zeugen und Zeuginnen. Mit jedem Verhandlungstag verschlechtert sich die Stimmung im Dorf, aus Verdächtigungen wird offene Feindseligkeit. Alle sind überzeugt, dass Hein ein Betrüger ist. In seiner Angst, alles zu verlieren, begibt sich Hein verzweifelt auf die Suche nach Beweisen, die seine Erinnerungen bestätigen – bis er erkennt, was er lange nicht sehen wollte.

Film: Der Heimatlose (Deutschland). Buch und Regie: Kai Stänicke. Besetzung: Paul Boche, Philip Froissant, Emilia Schüle, Stephanie Amarell. Kinostart: 27.08.2026. Bild: © Florian Mag

BEGEGNUNG IN DER OFFENEN KIRCHE, CAFÉ & MITMACHANGEBOTE

Die „Offene Kirche“ mit dem Galerie-Café ist ein schönes Angebot für Menschen aus dem Lichtfelder Kiez und ein erholsamer Zwischenstopp nicht nur für Besuchende des Wochenmarktes auf dem Kranoldplatz. Beim Besuch der Petruskirche können Sie einen Moment zur Ruhe kommen, wechselnde Kunstausstellungen besichtigen oder Tickets für die zahlreichen Kulturveranstaltungen erwerben. Bei einer Tasse Kaffee kann man mit Menschen ins Gespräch kommen und im Gemeindemagazin „Schlüssel“ oder den Kulturflyern interessante Anregungen finden. An jedem 1. Samstag im Monat findet ab 10:30 Uhr eine Kurzandacht statt. Jeden 1. Mittwochnachmittag im Monat verwandelt sich die Winterkirche in ein Handarbeits-Café „Verstrickt

& Zugenäht“. Es ist ein Angebot für alle, die Häkeln oder Stricken lernen möchten, ein neues Projekt suchen, die Hilfe bei ihrer angefangenen Handarbeit benötigen aber auch natürlich für alle, die einfach nur nette Gesellschaft suchen. Jeden 3. Mittwochnachmittag im Monat verwandelt sich die Winterkirche in ein Spiele-Café „Würfel & Brett“. Egal, ob Sie Karten, Brettspiele, Strategie oder Würfelglück bevorzugen – Sie sind eingeladen, um mitzuspielen.



Offene Kirche & Galerie-Café mit dem ehrenamtlichen Team der offenen Kirche, Öffnungszeiten: Galerie-Café mit Kaffee & Kuchen: jeden Mittwoch, 15–18 Uhr. Galerie-Café mit Frühstücksangebot: jeden Samstag, 10–13 Uhr. Kurzandacht: jeden 1. Samstag im Monat ab 10:30 Uhr. Treff „Verstrickt & Zugenäht“: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15–18 Uhr. Treff „Würfel & Brett“: jeden 3. Mittwoch im Monat, 15–18 Uhr. Ort: Petruskirche, Oberhofer Platz, 12209 Berlin (S-Lichterfelde Ost). Weitere Infos unter: www.petrus-kultur.de. Bild: © sebbboy12_AdobeStock

FILM: VATERLAND

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs begeben sich Literaturnobelpreisträger Thomas Mann (Hanns Zischler) und seine Tochter, die Schauspielerin, Autorin und Kabarettistin Erika (Sandra Hüller), auf eine Reise durch ein Deutschland in Trümmern – von Frankfurt in der amerikanischen Besatzungszone bis ins sowjetisch kontrollierte Weimar. Zum Goethe-Jubiläum wünscht man sich auf beiden Seiten der innerdeutschen Grenze Worte des Trostes, der Zustimmung und der Vergebung vom größten aller Erzähler. Zwischen euphorischen Wagner-Erben und literarisch versierten Generälen wird Deutschlands wichtigster Schriftsteller hofiert und manchmal auch beschimpft, während das Drama seiner eigenen Familie leise eskaliert. Es ist das erste Mal seit dem Krieg, dass Thomas Mann in sein Heimatland zurückkehrt, aus dem er einst ins Exil geflohen war. Eine Reise in die verwundete deutsche Seele, die heilen soll – sie wird für Erika und den Zauberer, wie seine Kinder Thomas Mann oft nannten, zu einer Reise ins Innerste. Der Regisseur Pawel Pawlikowski erzählt in überragenden Kinobildern eine große deutsche



Familiengeschichte im Tumult der Nachkriegszeit. Mit zarter Unerbittlichkeit überblendet „Vaterland“ den Nullpunkt der deutschen Geschichte mit dem Finale einer Familiensaga. Eine intensive filmische Erfahrung, getragen von einem überragenden Ensemble.

Film: Vaterland (Deutschland, Polen, Italien, Frankreich). Regie: Pawel Pawlikowski. Besetzung: Hanns Zischler, Sandra Hüller, August Diehl, Devid Striesow, Joachim Meyerhoff, Fritz Haberlandt, Milan Peschel. Kinostart: 03.09.2026. Weitere Infos, Kinozeiten und Tickets auf www.vaterland-der-film.de. Bild: © Agata Grzybowski



KONZERT BUTTERFLY & WOLF

Das neue Bühnenprogramm „Butterfly & Wolf“ der Songpoetin und Multiinstrumentalistin Ronja Maltzahn ist ein poetisches Gesamtkunstwerk aus Folk-Pop, Elektronik, Geschichten und Projektionen. Zusammen mit dem Bühnenpartner Federico Marina erschafft sie ein vielschichtiges Klangbild, das zwischen Leichtigkeit und Kraft pendelt. Dabei bewegt sich Ronjas markante Stimme zwischen akustischer Wärme und Klanglandschaften von cinematischer Weite. Als Gast bereichert die Sängerin und Songwriterin Marianne Neumann den Abend. „Deep Pop“ nennt die gebürtige Berlinerin und ehemalige Frontfrau der Band „Berge“ ihren Stil, der die Verbindung der oberflächlichen Popkultur mit tieferen menschlichen Erfahrungen herstellt.

Konzert: „Butterfly & Wolf“ mit Ronja Maltzahn (Cello, Gitarre, Gesang, Ukulele, Keyboard) und Federico Marina (Bass, Gesang, Synths) sowie Gastsängerin Marianne Neumann mit Gitarre, 03.09.2026, 20 Uhr, Ticket: 20 Euro (an der Abendkasse), Ort: Petruskirche, Oberhofer Platz, 12209 Berlin (S-Lichterfelde Ost). Weitere Infos und Tickets unter: www.petrus-kultur.de. Bild: © Thomas Bader

GESPRÄCH WENDEGENERATION EISENKINDER

Als die Mauer fiel, war sie 15 Jahre alt und gehörte damit zur gleichen Generation wie die Mörder des NSU. 2011, unter dem Eindruck der Bekennervideos von Bönnhardt, Mundlos und Zschäpe und angestoßen von den Vorurteilen in der Ost-West-Debatte, begibt Rennefanz sich auf eine nachdenkliche Suche nach Spuren, Mustern und Zusammenhängen, nach Heimat und nach der Identität ihrer Generation – den Eisenkindern. „Ein Unbehagen, eine tiefe Verunsicherung, eine stille, unterschwellige Wut“ das sei das gemeinsame Erbe der letzten Kinder der DDR, so Sabine Rennefanz. Sie ist 1974 in Beeskow geboren, arbeitet als Journalistin u. a. für Der Spiegel, Tagesspiegel und Radio 1. Sie war langjährige Redakteurin der Berliner Zeitung und wurde für ihre Reportagen und Essays mit dem Theodor-Wolff-Preis und dem Deutschen Reporterpreis ausgezeichnet. 2013 erschien ihr Bestseller »Eisenkinder. Die stille Wut der Wendegeneration«.



Literatur LIVE | Sabine Rennefanz und Marlen Hobrack im Gespräch: Eisenkinder. Die stille Wut der Wendegeneration. Mo, 21.09.2026, 20 Uhr (Einlass 19:30 Uhr), Eintritt: 18 Euro, im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin, Infos: www.pfefferberg-theater.de oder www.literatur-live-berlin.de. Bild: © Sven Gatter

GESPRÄCH ZUSAMMENBLEIBEN

Gemeinsam alt werden - zwischen Trennungsraten, Polyamorie und der Sehnsucht nach dem nächsten »Match« wirkt das wie ein überkommenes Lebensmodell, das man eher aus Pflicht erfüllt: wegen der Kinder, der gemeinsamen Wohnung oder aus Gewohnheit. Doch was, wenn genau dort, im vermeintlich Unzeitgemäßen, eine übersehene Form von Freiheit steckt? In Auseinandersetzung mit Søren Kierkegaard,



der die Freiheit der Bindung philosophisch zu begründen versuchte, aber selbst nie heiratete, schaut die Autorin und Philosophin Svenja Flaßpöhler auf ihre eigene Ehe und dorthin, wo moderne Beziehungen am empfindlichsten sind: in die Zone des Konflikts zwischen Mann und Frau, zwischen Gewohnheit und Lust, zwischen Realität und dem Reiz des Möglichen. Gerade hier, in der Möglichkeit zu gehen, entdeckt Svenja Flaßpöhler die Voraussetzung eines freien Bleibens. Nicht aus Konvention oder Zwang, sondern als bewusste Wahl, den Konflikt zu wagen - auch mit sich selbst. Eine lebendige, konkrete Philosophie, die aus der persönlichen Erfahrung heraus entwickelt, was es bedeutet, aus Freiheit ein Leben zu teilen. Ein flammendes Plädoyer für die feste Zweierbeziehung. Svenja Flaßpöhler ist promovierte Philosophin, Chefredakteurin des Philosophie Magazins sowie Gründerin des Berliner Philosophie-Festivals »Philo.live!«. Ihre Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt, zuletzt erschien bei Klett-Cotta ihr Bestseller »Sensibel«. Sie lebt in Berlin.

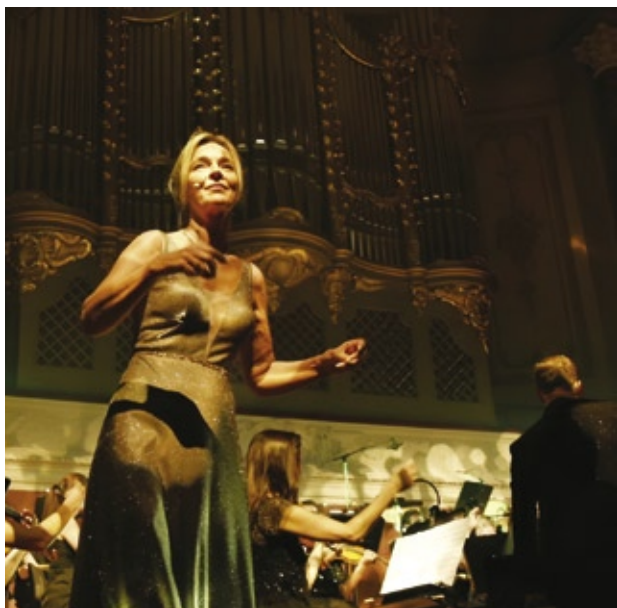
Literatur LIVE | Svenja Flaßpöhler: Zusammenbleiben. Von der Freiheit fester Bindungen: Mi, 23.09.2026, 20 Uhr (Einlass 19:30 Uhr), Eintritt: 19 Euro, im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin, Infos: www.pfefferberg-theater.de oder www.literatur-live-berlin.de. Bild: © Maximilian Gödecke

THEATER AWAKENING



Tritt ein in das Unbekannte. Werde Zeuge des Erwachens. Durch experimentellen zeitgenössischen Tanz verkörpert „Awakening“ einen fortwährenden Prozess: roh, fließend und tief spirituell. Es entfaltet sich an der zerbrechlichen Grenze, an der Bewusstes und Unbewusstes zusammenkommen, aufeinandertreffen und ineinander übergehen. Hier ist „Awakening“ ein Zustand des Werdens. Der Körper offenbart verborgene Impulse, leise Transformationen, Fragmente von Präsenz. Das Publikum wird eingeladen, diesen Zwischenraum zu betreten – nicht nur zu beobachten, sondern den Prozess zu durchleben, die Verschiebungen zu spüren und selbst Teil des Erwachens zu werden. Bewegung, Klang und Licht erschaffen eine wandelnde Landschaft, in der Körper miteinander in Verbindung treten, aufeinander reagieren und sich im Dialog verwandeln. „Awakening“ beginnt auf der Bühne, findet jedoch seine wahre Form in jedem von uns.

Theater-, Live-Performance „Awakening“ mit der Awake Crew: Sa, 26.09.2026, 20 Uhr (Einlass 19:30 Uhr), Eintritt: 25/erm. 22 Euro, im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin, Infos: www.pfefferberg-theater.de oder www.literatur-live-berlin.de. Bild: © Roman Varava & Serhii Sivak



KONZERT KOSMOS & ORCHESTER

Im Oktober 2026 geht mit „Kosmos & Orchester“ ein spektakuläres Konzerterlebnis auf große Europatour, das initiiert wird von Silke Schäfer, einer der bekanntesten Astrologinnen im deutschsprachigen Raum, Moritz Schneider, einem preisgekrönten Schweizer Komponisten mit Talent für Orchesterproduktionen und immersive Konzerterlebnissen, sowie dem britischen Dirigenten und Komponisten Robert Emery. Gemeinsam mit dem National Philharmonic Orchestra of Great Britain können die Besucher eine Produktion erleben, das sinfonische Musik mit realen Klangaufnahmen aus dem Weltraum, Live-Performance, Storytelling und eindrucksvollen visuellen Welten verbindet. Besonderes Merkmal des Live-Events sind die in die eigens komponierte Musik integrierten Originalplanetentöne der NASA. Das Publikum wird durch gemeinsames Tönen, Gesang, geführte Meditationen und interaktive Elemente aktiv Teil des Geschehens sein. Begleitet von einer spektakulären Lichtshow entfaltet sich eine Reise durch kosmische Räume, innere Bilderwelten und emotionale Klanglandschaften. Ob Fans der Astrologie, Liebhaber orchesterlicher Musik, Wissenschaftsinteressierte, Meditationsbegeisterte oder Besucher auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Kulturereignis – „Kosmos & Orchester“ verspricht einen Abend, der in vielerlei Hinsicht lange nachklingen wird.

Konzert „Kosmos & Orchester“, Tournee 2026: in Berlin im Admiralspalast, Di., 13.10.2026, 19:30–21:45 Uhr. Mehr Infos zu den Musikern, zum Ticketerwerb und weiteren Veranstaltungsorten finden Sie unter <https://kosmos-orchester.com>. Bild: © Kosmos&Orchester, scharfsinn.ch & privat, Silke Schäfer

KONZERT MIT BURAK ÇEBİ: HOMAGE AN LUDOVICO EINAUDI

Tauchen Sie ein in die gefühlvolle Welt der Klänge von Ludovico Einaudi, einem der bedeutendsten und meist-gehörten Komponisten der Klassik und Neoklassik. Mit einer einzigartigen Fähigkeit, Minimalismus, Pop und klassische Strukturen zu verbinden, schafft Einaudi eine Atmosphäre, die tief berührt und den Raum mit einer unvergesslichen Stimmung erfüllt. Präsentiert von dem herausragenden Pianisten Burak Çebi, wird dieser Abend den Kompositionen von Einaudi Raum geben, ihre ganze Wirkung zu entfalten. Freuen Sie sich auf Werke, die in TV-Produktionen, Dokumentationen und Spielfilmen wie „Ziemlich Beste Freunde“ zu hören sind. Burak Çebi konzertiert regelmäßig in renommierten Konzerthäusern wie der Berliner Philharmonie, dem Leipziger Gewandhaus, der Glocke in Bremen, dem Reitstadel in Neumarkt und der Laeiszhalle Hamburg. Der türkische Pianist wuchs in einer Musikerfamilie auf, deren Wurzeln seit Generationen tief mit der westlich-klassischen Musiktradition verbunden sind.



Konzert mit Burak Çebi: Eine Hommage an Ludovico Einaudi: Mi., 14.10.2026, 20 Uhr in der Philharmonie Berlin, Kammermusiksaal, Herbert-von-Karajan-Straße 1, 10785 Berlin. Preis je nach Sitzplatzkategorie ab 40 Euro. Weitere Informationen und Ticketkauf unter: <https://weltkonzerte.com/burak-cebi>. Bild: © Weltkonzerte, Clara-Evens-003-quadrat-scaled

FILM: DIE ANDERE SEITE

Die Ärztin Hanna hat durch eine ansteckende Krankheit alles verloren. Als Infizierte ist sie Überträgerin des Virus und wird von der Gesellschaft ausgeschlossen. Hanna hat sich in die Einsamkeit der Berge geflüchtet, wo sie in der alpinen Wildnis zur Einzelkämpferin geworden ist.



Als sie auf eine junge Frau trifft, die ebenfalls zu den Ausgegrenzten zählt, ändert sich alles. Hanna nimmt sich ihrer an, gemeinsam wollen sie über die Alpen nach Süden, wo ein Leben in Freiheit möglich scheint. Vor einer rauen, atemberaubenden Bergkulisse entfaltet der Film seine volle Wucht und erzählt von Flucht, Freiheit und Grenzerfahrungen. In der Rolle der Hanna, die aus ihrem Leben gerissen wurde und nun in der alpinen Natur auf sich allein gestellt ist, begeistert die Schauspielerin Nina Hoss mit einer präzisen und zutiefst menschlichen Performance.

Film: Die andere Seite (Deutschland/Österreich). Regie: Mariko Minoguchi. Besetzung: Nina Hoss, Precious Mariam Sanusi, Barbara Petritsch. Kinostart: 22.10.2026. Bild: © Trimafilm, Felix Pflieger, X Verleih

Vom 4. bis 6. September
ist die Messe
„Spiritualität & Heilen“
wieder in Berlin-Wilmersdorf,
im Logenhaus, Emser Str. 12-13

Schauen Sie mal rein!

Infos, Programm und Preise
finden Sie auf
www.esoterikmesse.de





FILM: CHOPIN – EINE SONATE IN PARIS

Paris, 1835. Aufruhr herrscht in Europa. Frédéric Chopin ist 25 und der Star der Stadt. In Salons und bei Soireen wird er gefeiert und vom König verehrt. Er gilt als musikalisches Genie, das mit sensibler Virtuosität mehr bewegt als andere mit donnerndem Pathos. Doch hinter dem strahlenden Glanz verbergen sich Schatten: Chopins Gesundheit ist fragil und seine Musik – kühn, raffiniert, poetisch – zeigt eine Seele, die schwermütiger ist, als er offenbart, inspiriert von der Sehnsucht nach seiner polnischen Heimat. Chopin verliebt sich in die Schriftstellerin George Sand, eine unkonventionelle, scharfzüngige und furchtlose Stimme ihrer Zeit. Mit ihr erlebt er kreative Höhenflüge und schmerzhaftes Krisen. Doch seine Gesundheit schwindet und die resultierende Abgeschiedenheit schlägt dem Melancholiker aufs Gemüt. Je schwächer sein Körper wird, desto entschlossener wird sein musikalischer Wille. In den späten Nocturnes und Klaviersonaten bündelt Chopin alles, was ihn ausmacht – Sehnsucht, Stolz, Verletzlichkeit und eine künstlerische Freiheit, die ihrer Zeit weit voraus ist. Mit dem aufwändig ausgestatteten Spielfilm gelingt die beeindruckende Biografie eines der größten musikalischen Genies aller Zeiten. Der Film bringt uns eine der berühmtesten und dennoch rätselhaftesten Persönlichkeiten näher, die die Geschichte der Musik für immer veränderten. Erik Kulm in der Titelfigur balanciert virtuos zwischen den zahlreichen seelischen Facetten dieser Ikone und bringt uns eine Zeit näher, in der Musik, Liebe und Rebellion Hand in Hand gingen. Es bleibt ein Klang, dessen Zartheit kaum zu überhören ist und der ein kulturelles Erdbeben auslöste, das die Welt erhellte.

Film: Chopin – Eine Sonate in Paris (Polen, Frankreich). Regie: Michal Kwiecinski. Besetzung: Eryk Kulm, Joséphine De La Baume, Victor Meutelet, Lambert Wilson, Karolina Gruszka, Maja Ostaszewska, Michal Pawlik, Dominika Ostalowska, Martyna Byczkowska. Kinostart: 22.10.2026. Bild: © Neue Visionen Filmverleih

KONZERT HUUN-HUUR-TU

Tuvinischer Kehlkopf- und Obertongesang ist eine der faszinierendsten Vokaltechniken der Welt, und „Huun-Huur-Tu“ beherrschen ihre verschiedenen Spielarten meisterhaft. Unüberhörbar gibt es einen rituellen Charakter in dieser Musik, aber allen meditativen Tendenzen stellen „Huun-Huur-Tu“ eine stark rhythmische Ausrichtung gegenüber. Zutiefst geheimnisvoll bleibt dieser faszinierende Obertongesang, der bis zu 3 Melodien gleichzeitig erklingen lassen kann. Traditionell wurde tuvinische Musik meist von Solisten vorgetragen, und Musiker spezialisierten sich auf ein bestimmtes Genre oder einen Stil. Diese Genres und Stile wiederum haben ihren Ursprung in bestimmten sozialen Anlässen. „Huun-Huur-Tu“'s eklektische Aufführungen alter Lieder und Melodien als Gruppe, begleitet von Instrumenten, bewegen sich so zwischen allen Elementen tuvinischen Musiklebens. Für westliche Ohren klingen sie faszinierend fremdartig, aber gleichzeitig zeitgenössisch und modern.



Konzert: Huun Huur Tu, mit den Musikern: Kaigal-ool Khovalyg – Vocals (Khöömei, Sygyt, Kargyraa) Igyt; Radik Tyulyush – Vocals (Barbang Nadyr), Byzaanchi, Khomuz (jew's harp); Alexej Saryglar – Vocals (Sygyt), Tuyug (horse hooves), Tungur; Sayan Bapa – (Kargyraa & Khöömei), Toschpulur, Guitar, Igyt. Termin: Sa., 31.10.2026, 20 Uhr in der Urania Berlin, Humboldt-Saal, An der Urania 17, 10787 Berlin. Preis je nach Sitzplatzkategorie ab 45 Euro. Weitere Infos und Tickets unter: <https://weltkonzerte.com/huun-huur-tu/>. Bild: © Weltkonzerte

HEILERIN NINA DUL

VOM 25. BIS 31. OKTOBER IN BERLIN

NEU

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

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

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

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

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

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

Buchempfehlung



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



Erlebnisabend

So. 25.10.2026, 18 Uhr, 17 Euro

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

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo.–Fr., 26.–30.10., jew. 19 Uhr, je 62 Euro/ ca. 2 Std.

Doppelseminar

Aura-Aufbauseminar und
Magenta-Grundlagen-Seminar mit Einweihung
Sa. 31.10., 10:30 – ca. 20 Uhr, 242 Euro

Aurafotos

werden mit Deutung täglich gemacht.

Rabatt

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

Ort der Veranstaltungen

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

Infos / Anmeldung

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



Wolf Sugata Schneider

SEHNSUCHT ALS SCHÖPFERISCHE KRAFT

SEHNSUCHT NACH HÖHEREM

Nicht mehr hungern müssen und ein Dach überm Kopf haben, das kommt in den Schlagen eher nicht vor. Für diese Hörer scheint es schon erfüllt zu sein. Sie sehnen sich nach etwas Höherem, das noch nicht gestillt ist, wenn die Grundbedürfnisse erfüllt sind. Sie besingen eine Sehnsucht, die auch dann noch bleibt, wenn sie Medaillen gewonnen und Mitbewerber übertrumpft haben oder unermesslich reich geworden sind. Ist das dann eine spirituelle Sehnsucht – oder nur ein Luxusproblem? Jan Löffeld schrieb über die vermeintliche religiöse Indifferenz der Gegenwart ein viel beachtetes Buch mit dem Titel »Wenn nichts fehlt, wo Gott fehlt«.

SEKTENPFARRER

In Berlin sind zurzeit noch etwa 19 % der Einwohner Mitglied in einer der beiden großen Kirchen. Bis 2040 wird das gemäß aktuellem Trend auf circa 11 % absinken. Bis 2050 gutmöglich auf unter 5 %. Etwa zwei Drittel evangelisch, ein Drittel katholisch. Die Prognosen besagen, dass die Kirchen sich auf die Größe von Sekten verkleinern werden, das heißt von religiösen Minderheiten, wie sie vor zwei Generationen noch von den »Sektenpfarrern« der Großkirchen im Schulterschluss mit den Staatsmedien (Tagesschau & Co) diffamiert wurden, weil sie den Nimbus der Großkirchen, die sich für *too big to fail* hielten, zu untergraben schienen.

WOHIN MIT UNSERER SEHNSUCHT?

Wenn die alten Kirchen, vielleicht ähnlich den „Altparteien“, sich im Getümmel der kommenden KI-gesteuerten Algorithmen zu immer irrelevanten Institutionen in Richtung auf völlige Irrelevanz bewegen, wohin dann mit unserer Sehnsucht nach dem Absoluten? Nach dem, was frühere Kulturen „Gott“ nannten und ich heute das Transzendieren der eigenen Echokammer nenne. Wohin mit dieser Sehnsucht, wenn Schlager, Predigten und sogar die immer persönlicheren Empfehlungen unserer Lieblings-KI uns immer noch unerfüllt hinterlassen? Die in Hunderte diverser Kultgruppen zersplitterte spirituelle Szene bedient dieses Bedürfnis ja schon heute nur mit „gefühlten Wahrheiten“. Was kann dann und schon heute die auch in einem profanen Deutschland noch immer vorhandene Sehnsucht nach mehr stillen ... diesen Verzweiflungsschrei aus dem Herz der Midlife-Crisis: „Das kann doch nicht schon alles gewesen sein!“?

Schlager gibt es in allen Kulturen der Welt. Überall dort, wo eine Musikindustrie sich von der Vermarktung menschlicher Sehnsüchte einen Gewinn erwartet. Meist geht es da um die Sehnsucht nach Liebe. Schlager thematisieren manchmal aber auch andere Sehnsüchte, je unerreichbarer, desto besser fürs Geschäft. Auch nach Freiheit und sozialem Heldentum sehnen wir uns und nach Akzeptanz von „I am what I am“ (Gloria Gaynor), d. h. „von Gott akzeptiert“ zu werden, so, wie in dem Gospel „When the Saints go marching in“ – obwohl dieses Lied nicht nur der Pop-Musik angehört, sondern auch ein Jazz-Evergreen ist. Jedenfalls spricht es unsere Sehnsucht nach Vollkommenheit an: Beim Jüngsten Gericht wollen wir unter den Heiligen sein und mit ihnen zusammen ins Himmelreich des ewigen Lebens hineinspazieren.

„RELIGIÖS UNMUSIKALISCH“, GIBT ES DAS?

Auf einer der Bühnen meiner Lokalität Greven im Münsterland luden mein örtlicher katholischer Pfarrer und ich zu einem Dialog über den Wesenskern von Buddhismus und Christentum ein. Ihr findet das Gespräch in meinem Youtube-Kanal „Sugata und der Wolf“. Eine von den 30 Besuchern sagte danach, dass sie mit dem Gesagten nicht viel anfangen könne.

Das führt mich zu der Frage, ob es Menschen gibt, denen Profanität genügt? Pro-fan kommt aus dem Lateinischen und meint das, was sich vor (pro) dem Heiligen (fanum) befindet. Mein Namensvetter Wolf Schneider galt als der deutsche Sprachpapst; ich hatte ihm mein durchaus evidenzbasiertes Buch „Zauberkraft der Sprache“ zugeschickt, daraufhin schrieb er mir, er sei „religiös unmusikalisch“. Gibt es das?

Psychotherapeuten, Coaches und Seelsorger sind sich weithin einig, dass wir Menschen auf die eine oder andere Art auf der Suche nach „Höherem“ sind. Die bekannteste grafische Darstellung dieser Motivation ist die Maslowsche Bedürfnispyramide. Ob die Suche nach Selbstverwirklichung und Transzendenz, die dort ganz oben steht, nun spirituell oder religiös zu nennen ist, das hatte man, wie man will. Ich stimme in der Hinsicht Ken Wilber zu: Menschen, für die Liebe, Gerechtigkeit oder Respekt ein ultimativer Wert ist, nennt er spirituell.

SEHNSUCHT NACH DER BEDINGUNGSLOSEN LIEBE

Der Liebe im eigenen Wertesystem den höchsten Platz zu geben ist eine Ausrichtung, die alles andere transzendieren kann. So wie früher die nach Gottgefälligkeit strebenden Menschen es konnten. Eine bedingte Liebe wäre doch ein Tauschhandel: Nur, wenn ich das oder das tue, werde ich geliebt. Solcher Ablasshandel traf schon 1517 auf Widerwillen und spaltete die Kirche: „Wenn das Geld im Kasten klingt, die Seele in den Himmel springt“.

Für weniger als die bedingungslose Liebe wollen wir uns nicht opfern. Im Alltag des *real existierenden* Lebens finden wir jedoch immer nur bedingte Liebe. Immer gibt es irgendwo eine rote Linie, die wir nicht überschreiten dürfen gegenüber denen, die doch beteuern, uns zu lieben. So ist es eben im irdischen Leben. Trotzdem sehnen wir uns nach dem Absoluten, Unbedingten.

WEG MIT DEM ALTEN KRAM

Das Buch „Wenn nichts fehlt, wo Gott fehlt“ des Theologen Jan Löffeld erschien 2024. Es bekam in Fachkreisen viel Aufmerksamkeit, weil er darin dem Elefanten im Raum – der religiösen Indifferenz – einen Namen gab: Was, wenn wir in einer Gesellschaft mit funktionierendem Sozial- und Bildungssystem keine Theologie mehr brauchen und auch keine Kirchen? Was, wenn dieser ganze alte Kram weggang? Es wollte ja schon die Französische Revolution auf ihrem Weg in eine gerechte Gesellschaft in einem Aufwasch nicht nur den Adel, sondern auch den Klerus abschaffen.

SICH NICHT MIT DEM GEGEBENEN ABFINDEN

Ich setze dem einen Impuls entgegen, den einige spirituelle Lehrer *the divine discontent* genannt haben: die göttliche Unzufriedenheit oder Unruhe. Gemeint ist das Sich-nicht-Abfinden mit dem Leiden und der Sinnlosigkeit des menschlichen Daseins. Der irdischen Sinnlosigkeit trotzen, indem man einen Sinn kreiert, aus Mitgefühl mit sich selbst und allem, was da sonst noch leidet. Bodhisattvas hat der Mahayana-Buddhismus solche Menschen genannt. Nachdem sie alles verstanden haben, was für einen Menschen zu verstehen ist, heben sie trotzdem nicht ab und machen sich davon ins Nirvana der Selbstgenügsamkeit, sondern bleiben. Sie bleiben im Ich und im Körper, im irdischen Dasein, so lange es dort noch Lebewesen gibt, die leiden.

TATKRAFT

Mit seiner schöpferischen Unruhe ist der Bodhisattva eher ein Treibender als ein Getriebener. Er ist ein Gewordener, insofern Erschaffener und als solcher auch Schöpfer, weil er die ihm gegebenen Optionen nicht leugnet, sondern tatkräftig angeht, soweit ihm das in seinem Wirkungsraum möglich ist. Als Schöpfer maßt er sich nicht an, dass das von ihm Vorgefundene von ihm erschaffen wurde. Diese Haltung des „Bessern-Wollens“ ist also keine Blasphemie und nicht einmal Größenwahn. Sie überschreitet allerdings den Kleinheitswahn. Cool ist ein Bodhisattva nicht, das wäre Abschottung. Als Bodhisattvas sind wir nahbar.

VOM ICH UM ZUM WIR

Den Sinn des Lebens finden wir jedenfalls nicht vor, so sehr wir auch danach suchen. Es gibt ihn erst, wenn wir ihn erschaffen. Jede für sich als Einzelne. Jeder für sich als Einzelner. Aber auch kollektiv. Womit wir beim Weg vom Ich zum Wir wären, beim Geben ist seliger denn Nehmen. Denn mit zunehmender individueller Reife suchen wir immer weniger nach dem, was wir bekommen können. Stattdessen beglückt uns, was wir geben können.



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



Clara Welten

SEHNSUCHT NACH GEBORGENHEIT UND VERBUNDENHEIT

EINE ERINNERUNGSSPUR, DIE UNSER LEBEN BEGLEITET

Sehnsucht – eine schmerzliche oder sich gut anfühlende Emotion? Ist sie überhaupt ein Gefühl oder eher eine Erinnerung aus weit entfernten Zeiten? Und wonach sind wir sehnsüchtig?

Vielleicht ist es so, dass viele Menschen eine eher unbeschreibliche, wache Vorstellung von der Sehnsucht haben, sie jedoch manchmal als ein Ziehen im Solarplexus spüren, im oberen Bauch? Vielleicht nimmst du auch ein Fernweh wahr, das dich ruft, und doch weißt du nicht genau, woher und wohin? Möglicherweise ist es auch eine leise Melodie im Hintergrund deines Daseins, eine sanfte Musik, die dich begleitet und immer da ist?

Ich habe den Eindruck, dass wir die Sehnsucht dann wahrnehmen, wenn wir „vermissen“ – Liebe, Geborgenheit, Wärme, tiefe Zufriedenheit. Jedoch in dem Moment, in dem wir glücklich und beseelt sind, scheint sie in den Hintergrund zu treten. Ist sie dann weg oder hat sie sich quasi erfüllt?

Ich persönlich nehme Sehnsucht als ein Ziehen in der Magengegend wahr, wenn ich geliebte Menschen meines Herzens über einen längeren Zeitraum hinweg nicht sehen kann, wenn ich die Wärme und Geborgenheit des Miteinanders, aus dem wir schöpfen, wenn wir beieinander sind, „nur noch“ als Sehnsucht fühle, als ein „sehnen nach“. Dann schmerzt sie, süßlich warm, weil daran erinnernd, wie schön es war, in dem Gefühl der Verbundenheit gemeinsam zu wohnen und rot stehend, weil ein Vermissen meinen Innenraum im Körper ausfüllt.

Wie es auch für dich sei: Ich möchte dich auf eine tiefenpsychologische und spirituelle Reise mitnehmen, die ich bereits seit über 30 Jahren so spannend finde. Damals begann ich, mich mit dem Gefühl der Sehnsucht psychoanalytisch auseinanderzusetzen, und mich berührte exakt die Frage, wonach ich mich denn eigentlich, körperlich schmerzlich, so stark sehne? Ich fand eine Antwort, die ich an dieser Stelle gerne mit dir teilen möchte: Dafür nehme ich dich dank der Wissenschaft

der Tiefenpsychologie in den vorgeburtlichen Raum mit, in die erste pränatale (vorgeburtliche) Zeit der menschlichen Existenz, in dem zwei Menschen das einzige Mal im irdischen Dasein miteinander so verbunden sind, dass das heranwachsende Menschenkind sich EINS fühlt mit der Person, in der es aufwächst: Wir sprechen hier von der physischen Symbiose, die wir später als seelische Verbundenheit, als Einheitsgefühl wieder erinnernd suchen. Wie können wir uns diese Zeit im Mutterleib vorstellen?

Wird die Eizelle befruchtet, beginnt Leben, und ein Kind wächst heran. Der Embryo befindet sich in einer Blase, gefüllt mit Wasser. Er dehnt sich darin aus über die Zeitspanne von 9 Monaten. Er schwimmt. Er kann sich drehen um seine eigene Achse, kann später auch die Innenwände seiner weichen beweglichen Hülle ertasten. Aber lange Zeit nimmt er gar keine Begrenzung wahr. Die Temperatur beträgt ungefähr 38° C. Das Licht, das durch die Bauchdecke scheint, wird als rötlich und warm beschrieben. Das Menschenkind dehnt sich aus in diesem Raum, bewegt sich, nährt sich durch die Nabelschnur. Manchmal lutscht es auch an seinem Daumen, so ab der 24. Woche. Wir wissen sogar, dass das Heranwachsende Träumer erlebt, in REM-Phasen (nachweislich durch intensive Augenbewegungen charakterisierte Phasen). Wovon träumt es wohl?

Es ist warm dort im Körper der Mutter, es fließt, das Element Wasser trägt, das Menschenkind kann sich bewegen, es kann nuckeln, träumen und vor allem: sich nähren – ganz selbstständig, automatisch, ohne „nachfragen“ und ohne bitten zu müssen. Es gibt kein Bedürfnis, kein Verlangen, weil kein Bewusstsein für ein Fehlen vorhanden ist. Denn alles, was der Embryo zur Entwicklung braucht, ist da. In der Tiefenpsychologie sprechen wir fachbegrifflich von der Homöostase – von einem ozeanischen Gefühl. Vielleicht ist es der erste Ozean, den wir Menschen kennen, das Fruchtwasser, in dem wir schwimmen, als Ozean oder Meer wahrgenommen, zumindest solange wir die Hülle, den Mutterleib physisch gar nicht ertasten können? Der Zustand der Homöostase beschreibt gleichzeitig ein völliges Gleichgewicht, in dem alle physischen und seelischen Bedürfnisse ohne Anstrengung unmittelbar gestillt werden. Die Zeit dieses Zustandes ist das JETZT; die Aneinanderreihung der Momente als Präsenz. Der Beginn unseres Lebens nährt sich aus vollkommener Harmonie: Homöostase.

Große Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker haben diese Zeit auf unterschiedliche Art und Weise erforscht und sie als Hort der Sehnsucht nach Einheit, nach Verschmelzung beschrieben: Verbundenheit im Bewusstsein von Allheit, da es keine Trennung von

Innen und Außen oder auch vom Selbst zur Mutter gab – kein Bewusstsein von Isolation oder Zweierheit. Die Tatsache, dass das Kind sich nährt, automatisch, bedingungslos trinken kann, führt zu der Gegebenheit, dass es in diesem Zustand menschlicher Entwicklung keine gefühlte Abhängigkeit gibt. Zweifelsohne ist das Heranwachsende abhängig und bedürftig. Da es sich jedoch um eine körperliche Symbiose handelt, ist das existentielle Erfordernis nach Nahrung nicht bewusst. Bewusstsein ist hier noch eins mit Bewegung, mit Beweglichkeit, mit Verbundenheit, Geborgenheit und Wärme: aus Zweien IST eines, in diesem ersten Raum unserer Entstehung.

Mit dem Anfang des *Auf-die-Welt-kommens* erlebt das Menschenkind Abhängigkeit, und zwar von sekundär-existentieller! Um zu essen und um zu überleben muss es brüllend bitten. Kommt die Mutter Minuten später

Wie entsteht aus vielen Ichs ein neues WIR?



Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck
30. Okt. – 1. Nov. 2026 in Berlin-Kreuzberg

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

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

Begleitung:

Götz Brase und Hannah Fland

Kosten: 150-250 Euro (Selbsteinschätzung)

Anmeldung: gemeinschaftsbildung@t-online.de

Web: www.gemeinschaftsbildung.com

zum Stillen, weiß dieses kleine Wesen nicht, ob sie überhaupt kommen wird: Ein Neugeborenes hat kein Empfinden weder für den Ort, wo es nun gelandet ist im bis dato unbekannten Erd- und Luftelement, noch für die Zeit. Eine vergangene Minute ohne Bedürfnisbefriedigung heißt Ewigkeit, weil das Wesen noch nicht verstehen kann: „Aha, die Mutter ist beim Abwaschen und kommt gleich wieder!“ Gleich ist in diesem Zustand immer Jetzt. Alles IST – im Moment selbst. Und wenn nicht, dann ... ja wann? Zeitspanne ist (noch) nicht fühlbar. Abhängigkeit beginnt in diesem Zustand und in diesem Gefühl: Jetzt bin ich abhängig, wenn ich trinken, also Nahrung zu mir nehmen möchte, also überleben will. Diese Abhängigkeit ist absolut.

Wenn ein Mensch geboren wird, ist der vorhergehende „ozeanische“ Zustand unweigerlich beendet, für immer. Und doch tragen wir die Ahnung dieses Gefühls in uns. Immer, wenn wir lieben, immer, wenn wir uns sehnen nach jemandem tragen wir diese Erinnerungsspur in uns. So heißt es in der Tiefenpsychologie: Das Zeitgefühl löst sich auf im Nirgendwo, das JETZT regiert. Wir schwimmen gedanklich und in unseren Gefühlen mit dem anderen Menschen verbunden: aus ZWEI wird EINS, vorübergehend.

Auch die Selbstliebe, Bedingung für eine Fähigkeit zur schöpferischen Kraft, stammt aus dieser pränatalen Lebenszeit: Die Sehnsucht nach der Verbundenheit mit uns selbst, nach Verschmelzung mit unserem eigenen Tun, nach Begeisterung im Schöpfungsprozess, nach Eins-sein im kreativen Akt des ozeanischen. Weshalb? Der Embryo fühlt sich ganz in seinem Universum, das diese Blase ist, von der er lange nichts weiß. Er ist autonom in seinem Kosmos. Der einstige Raum der Symbiose kann auch emotional und seelisch nachempfunden werden – als ein Ort der Wohltat in uns. Da wir als Embryo in der Homöostase des Gleichklangs existierten, haben wir auch in unserem Innersten diesen Abdruck, dieses Gedächtnis in uns wohnen, von Bewegungsfreiheit und Selbst-sein: eine Kapazität zur Schöpfungskraft. Kunst und Kreativität erfordern Selbst-Verbundenheit und eine Atmosphäre der Fülle.

An dieser Stelle trifft für mich die Tiefenpsychologie auf die Spiritualität, denn auch im meditativen Zustand verlieren wir das Zeitgefühl und gehen in die Stille, lauschen ihr, nehmen Weite wahr, Unbegrenztheit und Einheit. Wenn wir in die Verbundenheit der 7 Chakren gehen oder lediglich das Scheitel- oder Stirn-Chakra öffnen, können wir auch da Anschluss an Licht eröffnen; können kosmische Weite als ozeanisch wahrnehmen; Schwingungen und Frequenz als Wellen: Bewusstsein spiritueller Einheit und Non-Dualität. Auch beim Meditieren gelten vorgeburtliche Gesetze, wie eben

Zeitlosigkeit, Verhaftung im Moment, Gewahrsein von Grenzenlosigkeit und Verbundenheit – kein Trennungsbewusstsein, denn der Embryo denkt oder fühlt nicht: Mutter und Ich, sondern *ein* Universum des Existierens.

SEHNSUCHT IM LEBEN ... SEHNSUCHT IN DEINEM LEBEN?

Gut zu wissen ist, dass sie uns nicht auf ein Fehlen verweist, sondern ganz im Gegenteil auf etwas hinweist, was da ist: in unserer Existenz gespeichert, zellulär, physisch und Voraussetzung für den weiten Raum des Liebesbewusstseins mit sich selbst und mit anderen: Körper, Seele und Geist sind eins. In diesem Sinne ist Sehnsucht der Beweis für das Vorhandensein einer Erinnerungsspur, die in jedem von uns wohnt. Gut zu wissen ist auch, dass du dich stets erinnern und seelisch oder spirituell dich da hineinbegeben kannst – dann, wenn der Raum der Stille mit dir allein oder zu zweit oder sich in Gemeinschaft hinein in die Wellenbewegung der Verbundenheit öffnet und du mit einem tiefen Ausatmen fühlst: Angekommen. Zuhause. In mir. Mit dir. In meinem Selbst. Ursprung.



Clara Welten ist Gründerin und Leiterin des deutsch-französischen „Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität“ in Berlin, München und Genf. Sie bietet Therapie als psychospirituelle Seelenbegleitung für Einzelne oder Paare an. Sowie Ausbildungen. Ihr aktuelles Buch: „Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen“ ist im März 2024 erschienen. Regelmäßige Chakren-Meditationen und Meditationen zu den 5 Elementen zur Ausrichtung in deinem Alltag können Sie besuchen auf Clara Weltens YouTube Kanal, auf Insight Timer und auf Spotify. Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen unter www.welten-institut.de

Nächste Veranstaltungen:

Vorträge zum Thema „Reinkarnation und Biografie: Wie sich frühere Inkarnationen in deinem jetzigen Leben zeigen! Weisheit aus der Reinkarnationspraxis“ am 4. und 6. Sept. 2026 in Berlin, auf der Messe Spiritualität & Heilen. Ort und Infos unter www.esoterikmesse.de
Ausbildungsbeginn am 17. Okt. 2026 „Integrativ*r Therapeut*in: Psycho-spirituelle Seelenbegleiter*in“, Tiefenpsychologie & Spiritualität



Tatjana Haas

SEHNSUCHT – DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL

Es gibt Gefühle, die sich kaum in Worte fassen lassen. Sie sind leise und doch allgegenwärtig. Sie begleiten uns ein Leben lang, manchmal verborgen, manchmal so kraftvoll, dass sie unser gesamtes Denken bestimmen. Eines dieser Gefühle ist die Sehnsucht.

Sie kündigt sich oft in den stillen Momenten an, wenn der Tag zur Ruhe kommt und der Lärm des Alltags verstummt ... wenn wir nach einem langen Weg zurückblicken und uns fragen, ob das Erreichte wirklich alles ist ... oder, wenn wir trotz einem scheinbar erfüllten Leben, Erfolg, Beziehungen spüren, dass tief in uns eine Tür noch verschlossen ist.

Sehnsucht ist mehr als der Wunsch nach einem bestimmten Ziel. Sie ist das tiefe Empfinden, dass es irgendwo etwas gibt, das uns vollkommen macht – einen Ort, einen Menschen, eine Wahrheit oder einen Sinn. Sie ist die leise Ahnung, dass das Leben mehr für uns bereithält, als wir mit unseren Augen sehen können. Manchmal wissen wir gar nicht, wonach wir uns eigentlich sehnen. Das ist der Anfang der Suche.

Seit Tausenden von Jahren erzählt sich die Menschheit Geschichten über den Heiligen Gral. Was ist dieser geheimnisvolle Kelch? Wo ist er? Existiert er wirklich, oder ist er das Sinnbild für das, wonach wir alle suchen? Manche glauben, er schenke ewiges Leben. Andere sehen in ihm göttliche Erkenntnis oder die Vollendung des eigenen Seins.

WAS IST UNSER PERSÖNLICHER GRAL?

Jeder Mensch trägt seine eigene Sehnsucht in sich. Für den einen ist sie die Suche nach Liebe. Für den anderen nach Freiheit, Erfolg, Anerkennung oder innerem Frieden. Manche verbringen ihr ganzes Leben mit dem Versuch, diese Sehnsucht im Außen zu stillen – durch Besitz, Karriere, Familie, Wissen, Macht, Vergnügen oder Status. Und oft stellt sich nach dem Erreichen des lang ersehnten Ziels eine überraschende Erkenntnis ein: Die Sehnsucht bleibt. Vielleicht deshalb, weil es nicht der Weg ist, die Sehnsucht auf ein Objekt, auf ein

äußeres Ziel, auf ein Idealbild zu richten. Vielleicht möchte die Sehnsucht uns nicht an einen bestimmten Ort, zu einem bestimmten Menschen oder zu bestimmten Lebensumständen führen, sondern zu uns selbst.

Osho sagt: „Wenn sich die Sehnsucht auf die äußere Welt richtet, wird sie zum Begehren. Du suchst nach Besitztümern, Partnern, Status oder Erlebnissen. Dies führt unweigerlich zu Frustration, da äußere Objekte niemals die durstige Seele im Inneren sättigen können. Du läufst einer Illusion hinterher.“

In den alten Gralslegenden mussten die Ritter zahlreiche Prüfungen bestehen. Sie kämpften nicht nur gegen äußere Gegner, sondern vor allem gegen ihre eigenen Ängste, Zweifel und Versuchungen. Erst wer Demut, Mitgefühl und Wahrhaftigkeit entwickelte, durfte den Gral überhaupt erblicken.

IST DAS NICHT AUCH UNSERE LEBENSREISE?

Jede Krise, jede Enttäuschung, jede Frustration fordert uns heraus, tiefer zu schauen hinter die Fassade des Alltags ... hinter unsere Rollen ... hinter das Bild, das wir von uns selbst erschaffen haben. Vielleicht besteht der wahre Schatz nicht darin, etwas in der Welt zu finden, sondern Schicht für Schicht zu erkennen, wer wir wirklich sind. Sehnsucht ist deshalb kein Mangel. Sie ist ein innerer Kompass. Sie erinnert uns daran, dass wir Menschen auf Entwicklung ausgelegt sind, dass unser Herz nach Sinn sucht und unsere Seele nach Verbundenheit.

Vielleicht liegt der Heilige Gral also nicht in einer verborgenen Höhle, nicht in einem alten Schloss und auch nicht am Ende einer langen Reise. Vielleicht ruht er seit jeher in unserem Inneren – in der Tiefe unseres Herzens, verborgen unter Ängsten, Erwartungen und Gewohnheiten. Die Suche nach dem Gral ist letztlich die Suche nach unserem ur-eigenen, wahren Wesen.

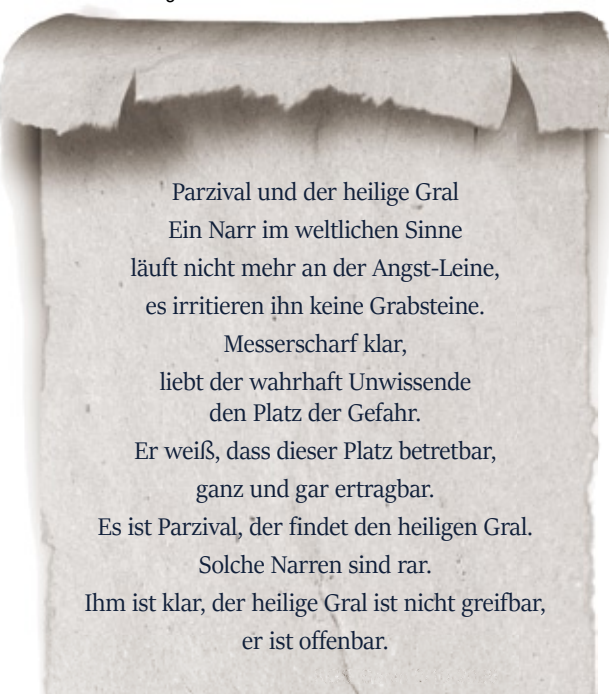
VON DER SUCHE ZUR UNTERSUCHUNG

Und vielleicht geschieht das größte Wunder genau in dem Moment, in dem wir aufhören, den Gral im Außen zu suchen, und beginnen, die Sehnsucht als Wegweiser zu verstehen und die Suche nach innen zu lenken. Nach innen zu gehen bedeutet das äußere Laufen, die Jagd nach immer neuen Idealen, die das Leben wertvoller machen sollen, zu stoppen. Sobald wir erkennen, dass kein Objekt, kein Ideal der Welt uns dauerhaft und in der Tiefe erfüllen kann, kommt der Geist zur Ruhe.

Auf dieser inneren Suche ist mir die Untersuchung meiner Angstgedanken und festgefahrenen Gewohnheiten begegnet. In diesem Moment des Innehaltens richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen. Auf dieser ungewöhnlichen Reise wurde es plötzlich klar. Eine strahlende Freiheit erscheint im Inneren, wenn sich die Tore des begrenzenden Verstandes öffnen. Dies habe ich bisher nicht für möglich gehalten. Ist das der Heilige Gral? Ich bin das – wahre Selbst. So wurde in mir selbst klar, Sehnsucht ist nicht das Zeichen dafür, dass mir etwas fehlt – sondern der Ruf meines tiefsten Selbst, endlich nach Hause zu kommen.

Die Umkehr – der Weg nach innen, ins Bewusstsein. Hier geschieht die Umkehr. Es ist der Wendepunkt. Die Suche kehrt sich um nach innen, die innere Reise beginnt. Es ist der weglose Weg des Bewusstseins. Dieser Weg bedeutet standhalten, nicht mehr aus Angst zu handeln. Der wahre Held kämpft nicht gegen die Angst. Er ist bereit die Angst zuzulassen. Gegen Drachen zu kämpfen bedeutet nicht, die Angst zu bekämpfen, sondern durch die Angst in die Freiheit zu gehen. Es ist ein heiliger Weg, auf dem sich das Heiligtum als das wahre Selbst in mir offenbart. Es ist Erwachen im Bewusstsein, das Ich-bin. Hier bin ich angekommen. Ich bin Eins mit dem Leben, das Ich selbst bin. Ich bin ganz, vollkommen, angekommen. Ich bin das Leben selbst.

Die Mystikerin Mayakarina hat genau diese innere Reise in einem ihrer Umkehrgedichte wunderbar symbolisch zum Ausdruck gebracht.



Parzival und der heilige Gral
Ein Narr im weltlichen Sinne
läuft nicht mehr an der Angst-Leine,
es irritieren ihn keine Grabsteine.
Messerscharf klar,
liebt der wahrhaft Unwissende
den Platz der Gefahr.
Er weiß, dass dieser Platz betretbar,
ganz und gar ertragbar.
Es ist Parzival, der findet den heiligen Gral.
Solche Narren sind rar.
Ihm ist klar, der heilige Gral ist nicht greifbar,
er ist offenbar.

ICH BIN der „Kelch“, der stets umkehrbar.
 Innen hohl und doch immer voll,
 BIN ICH der Mitte Ruhepol
 und unzerstörbar.
 DAS, was sich offenbart, ist Wunder-bar.
 Für jeden jederzeit verfügbar,
 wenn er sich nach innen wendet,
 wo jeder Angst-Gedanke endet.
 Der Weg, ihn im Innern zu finden,
 ist scharf und kurz.
 Es ist die Umkehr,
 die befreit von Angst und Schmerz.
 Ist die spontane Interpretation durchschaut
 als Illusion,
 ist gestoppt die falsche Tat,
 denn das Bewusstsein ist parat.
 Es ist ein Symbol, „Parzival und der heilige Gral“
 und der äußere Weg der Interpretation
 eine tätliche Aktion,
 die sich ausdrückt durch viele verwirrende
 Geschichten,
 die den Grals-König, der ICH bereits BIN,
 gedanklich hinrichten.
 Die Gewalt der Schuld,
 die nicht bewusst durch die Umkehr getilgt,
 läuft immer mit, im selben Schrift.
 Was fehlt, ist die innere Sammlung,
 die „Tafel-Runden-Eröffnung“.
 Der Gral ist kostbar und keineswegs rar,
 doch ist er unvorstellbar.
 Seine WEISHEIT ein Mensch nicht finden kann,
 der lebt in der Suche Bann.
 Der unerschöpfliche Kelch,
 der tiefes Bewusstsein ist,
 ist das „Wasser des ewigen Lebens“,
 das tief verborgen im Menschen fließt.
 Es ist das „Land“ jenseits der Suche
 und des Schreckens.
 Es ist die „Luft“ der Liebe und des Friedens,
 der Freiheit und des Sich-selbst-ergebens,
 wo sich offenbart der blühende Garten
 des ewigen Lebens.

Mayakarina

Die Sehnsucht, die Suche bleibt unerfüllt, wenn wir
 im Außen nach einem Ideal, einem idealen, wertvollen
 Leben, unserem persönlichen „heiligen Gral“ suchen.
 Es muss so sein, damit erkannt wird, dass sich die
 tiefe Sehnsucht in uns nicht durch das Erreichen
 äußerer Ziele stillen lässt. Denn in Wahrheit ist es die
 Sehnsucht des Lebens nach sich selbst, die nur in sich
 selbst erfüllt ist. Hier und jetzt ist die Sehnsucht als die
 Wunde der Trennung in sich selbst geheilt. Der heilige
 Gral ist innen. Es ist das wahre Wesen, das Ich-bin. Es
 ist die Vollendung der Suche. Die Sehnsucht hat ihre
 Aufgabe als Wegweiser erfüllt.



Tatjana Haas ist Coach und Autorin der geistreich
 Bewusstseinsschule. Sie bietet Einzelbegleitungen und
 Workshops in Berlin, auf La Gomera und online an.
www.geistreich-sein.de

Mayakarina ist Mystikerin und spirituelle Wegbeglei-
 terin. Sie leitet den Umkehrkurs hin zum Erwachen der
 inneren Liebe. www.umkehrkurs.de

Erhöhe deinen spirituellen IQ!

Entdecke deine Spiritualität aus einer neuen Perspektive

Kostenloser Download dieses eBooks:
www.Eckankar.de/angebote

ECKANKAR



Yvonne Wöbcke

ES BRAUCHT DIE LEERE WENN SEHNSUCHT EINEN ANDEREN RAUM ÖFFNET

Als ich als Jugendliche vor den Herausforderungen stand, die das Erwachsenwerden mit sich brachten und mir nicht immer gefielen, kam eine nostalgische Sehnsucht nach etwas Vergangenem und Vertrautem auf: nach den Jahren, die ich als Kind in der liebevollen Zuwendung durch meine Großeltern erlebt hatte. Zum Haus meiner Großeltern gehörte ein großer Garten voller Abenteuer und Leckereien. Auf den Teller gab es, was dort wuchs: Gemüse aus den Beeten, Obst von den Bäumen. Was nicht sofort verbraucht wurde, ging in den Vorratskeller.

Als Teenager beobachtete ich, wie mit zunehmendem Alter meiner Großeltern immer weniger in den Vorrat kam. Schließlich wurde gar nichts mehr aufgefüllt. Der Bestand bekam Lücken. Irgendwann waren die Regale leer. Und schließlich waren die Großeltern nicht mehr.

Eines Tages stand ich dort im Keller, erfüllt von dieser nostalgischen Sehnsucht, und betrachtete die leeren Regale. Ich kramte in meiner Erinnerung, suchte die Reihen der Einmachgläser, suchte nach ihrer Information außerhalb der Zeit. Dann schloss ich die Augen. Plötzlich war ich nicht mehr da, nicht mehr dort im Keller, sondern in einem anderen, leeren Raum. Ich fühlte mich wie in eine andere Welt versetzt. Es war reines, körperloses Bewusstsein. Ich erschrak. Damit hatte ich nicht gerechnet.

Ich öffnete die Augen. Ich stand wie gehabt vor den Regalen. Für einen Moment war ich weg gewesen wie in einem sehr tiefen Tagtraum. „Danke, aber dafür stehe ich nicht zur Verfügung“, war prompt meine innere Reaktion und ich kehrte dieser unbekannten Welt den Rücken, um mich dem Irdischen zu widmen.

Jahrzehnte später schulte ich meine Wahrnehmung. Ich übte, meine Wahrnehmung auf das zu fokussieren, was außerhalb der körperlichen Wahrnehmung liegt. Da war ich wieder in diesem anderen Raum. Diesmal erschrak ich nicht. Ich verstand, dass ich damals etwas wahrgenommen hatte, das ich noch nicht einordnen konnte. Für mich ist es ein Raum neben der materiellen Welt, den ich nicht mit den körperlichen Sinnen betrete.

Und ich verstand noch etwas: Es hatte die Sehnsucht und die Leere gebraucht. Die Zeit war vergangen, die Menschen und das Vertraute waren nicht mehr da. Die Regale waren leer gewesen. Es gab nichts mehr zu betrachten, nichts mehr zu suchen, nichts, womit ich mich beschäftigen konnte. Dadurch wurde ein anderer Raum sichtbar.

LEERE ZULASSEN

Leere wird meist als etwas betrachtet, wo etwas fehlt. Sie kann einen Sog erzeugen, der als Sehnsucht nach Liebe, Gesundheit, Reichtum, Harmonie oder etwas anderem erlebt wird, die im eigenen Leben zu fehlen scheinen. Sehnsucht kann als Fernweh oder Heimweh auftreten, als nostalgische Hinwendung zu vergangenen Zeiten, Menschen, Gegenständen oder Lebensweisen. Hinter all diesen Formen kann das Bedürfnis nach Verbindung stehen. Fehlt die ersehnte Verbindung, drängt Leere nach Füllung. Es wird leicht nach etwas Äußerem gesucht, das an ihre Stelle treten kann. Ein Nachmittag wird mit dem Ansehen alter Fotoalben gefüllt, eine freie Stunde mit dem Schwelgen in Erinnerungen verbracht. Die Sehnsucht richtet die Aufmerksamkeit auf das, was einmal war, was wieder sein soll.

So kann die Hinwendung zu Vergangenem der Versuch sein, eine schmerzliche Leerstelle zu schließen. Die Erinnerung lässt das Verlorene für einen Moment wieder gegenwärtig werden und lindert den Schmerz über das, was nicht mehr da ist. Aus meiner Sicht muss diese Leerstelle nicht geschlossen werden. Sie ist ein Wahrnehmungsraum.

Diese Leere lässt sich körperlich als eine Art Unterdruck beschreiben: Etwas wird nicht sofort gefüllt, sondern bleibt offen. Die Aufmerksamkeit muss nicht mehr nach außen gelenkt werden. Dadurch kann wahrnehmbar werden, was von der anderen Seite kommt.

Eine Sehnsucht, die sich äußerlich nicht erfüllen lässt, kann darauf aufmerksam machen, dass etwas im Inneren wahrgenommen werden möchte.

AUS SEHNSUCHT TRÄUMEN

Sehnsucht muss uns nicht nur in Erinnerungen führen, sie kann uns auch ins Träumen führen. Dabei lohnt sich eine Unterscheidung. Es gibt etwas, was ich als aktives Träumen beschreibe: Eine Vorstellung wird bewusst aufgebaut, eine Geschichte wird innerlich ausgeschmückt. Die eigene Aufmerksamkeit gestaltet das innere Bild. So gibt es eine passive Form des Träumens, ganz ähnlich dem Träumen im Schlaf. Die äußere Welt tritt in den Hintergrund. Die eigene Aktivität weicht dem Empfangen. Bilder, Szenen oder Eindrücke tauchen auf, ohne bewusst hervorgebracht zu werden. Hier geschieht etwas anderes. Es wird nicht mehr gestaltet, sondern empfangen.

Diese Form des Träumens kann einen Zugang zu anderen Wahrnehmungsebenen öffnen. Die Aufmerksamkeit löst sich von den äußeren Informationen und wird empfänglich für das, was von anderen Ebenen kommt. Für mich geschieht das in einem außerkörperlichen Bewusstsein, wenn die Wahrnehmung von allen äußeren Sinneseindrücken geleert ist und die Aufmerksamkeit nicht mehr an sie gebunden ist.

Der Raum ist frei für andere Eindrücke. Informationen der anderen Ebenen können als Bilder, Szenen, Personen oder andere Eindrücke auftauchen. Sie werden nicht bewusst erdacht. Sie zeigen sich. Das ist der Unterschied. Beim aktiven Träumen wird eine innere Welt zusammengesetzt. Beim empfangenden Träumen wird eine innere, passive Wahrnehmung zugelassen.

DIE ANDERE SEITE

Wie kommt der außerkörperliche Raum ins Bewusstsein? Der Mensch hat, wie ich es wahrnehme, nicht nur die äußere, umsetzende Seite. Diese aktive Seite sucht

im Außen, denkt nach, entscheidet und handelt. Sie nimmt das Laute, die Materie, Gedanken und Gefühle wahr. Sie macht und tut. Sie schlägt das Fotoalbum auf, sucht nach dem vertrauten Geschmack, ruft eine Erinnerung hervor oder hat Vorstellungen davon, wie etwas auszusehen hat, weil es vorgelebt wird.

Es gibt jedoch auch eine empfangende Seite, die meist überhört wird. Sie muss nichts herstellen. Sie nimmt auf und es kommt von Innen durch. Damit diese Seite wahrnehmbar wird, braucht es keine Aktivität, sondern Aufmerksamkeit. Und es braucht die Leere, um dieser Seite zu zuhören. Beide Seiten gehören zum Menschen.

Die Sehnsucht muss nicht nur auf das vermisste Fehlende im Außen gerichtet sein. Sie kann auch auf das eigene Innere weisen. Damit diese leisen Informationen wahrnehmbar werden, braucht es die Leere. Deshalb ist die Leere kein Zustand, vor dem man sich fürchten braucht. Ich gehe noch weiter: Betrachte ich mich als Schöpfer meiner Realität, kann eine unerfüllbare Sehnsucht eine andere Bedeutung bekommen. Sie muss nicht zwingend etwas sein, das beseitigt werden muss. Sie kann als Gegebenheit betrachtet werden, die einen Raum offenhält und den Zugang ermöglicht.

Die Informationen, die dort wahrgenommen werden, stehen nicht außerhalb des Lebens. Sie gehören dazu. Sie haben aus meiner Sicht einen Bezug zum Leben wie eine Saat. Die Leere macht etwas sichtbar, das aus der bisherigen Perspektive nicht erkennbar war. Die Leere muss nicht gefüllt werden. Sie darf Raum sein für das, was sich zeigt, wenn die umsetzende Seite still wird und die empfangende Seite zu Wort kommen kann.

Die Sehnsucht ist ein Hinweis darauf, dass etwas Aufmerksamkeit zieht. Die Aufmerksamkeit kann nach außen auf das vermeintlich Fehlende gerichtet bleiben oder nach innen führen, in die Verbindung mit einem eigenen Raum, der zwar körperlos ist, aber zum Menschsein dazugehört.

Yvonne Wöbcke, Spezialistin für die Kind-Mutter-Kommunikation. Mit ihrer Gabe Muttersegen nimmt sie sowohl die wesentliche Kind-Mutter-Kommunikation wahr als auch die seelischen Informationen. Diese Einsichten ermöglichen es ihr, die feinstofflichen Verstrickungen zu erkennen, die Streitigkeiten zwischen Erwachsenen und ihren Müttern begünstigen. Als Coach begleitet sie auf dem Weg in die emotionale Freiheit. Weitere Infos unter www.muttersegen.de





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

DIE FALSCH VERSTANDENE LIEBE

Der materiellen Welt mit ihren vielen Verhinderungen und Verdrängungen von allem, was uns unangenehm erscheint und was auch unsere Kinder schon mittragen, steht auf der anderen Seite eine Evolution gegenüber, die nach Bewusstseinsentwicklung drängt. Wenn wir an dieser (→) Spaltung etwas verändern wollen, die Welt wieder friedlicher werden soll, müssen wir zuerst nach innen schauen – im Besonderen auf unsere Partnerschaften, aus denen unsere Kinder entstehen. Denn gerade in unseren Liebesbeziehungen erreicht die Spannung dieser Gegensätze oft einen explosiven Höhepunkt.

Viele Menschen führen in ihren Partnerschaften auf der einen Seite regelrecht einen Kleinkrieg um missverständene Bedürfnisse oder offengelassene Zahnpastatuben. Auf der anderen Seite stehen sie dann fassungslos vor dem Krieg, der auf gesellschaftlicher Ebene geführt wird. Aber solange wir in unseren Partnerschaften nicht begreifen, warum wir streiten und warum wir damit oft auch nicht aufhören können, wird sich daran wenig ändern.

Anfangs jedoch ist meist noch alles ganz anders. Die Begegnung mit einem neuen Partner fühlt sich in totaler Verliebtheit an, als hätte man im anderen genau das gefunden, was einem selbst zu fehlen schien. Man sagt ja auch: „Ich habe meine bessere Hälfte gefunden.“ Wir sehen dann nur die guten Seiten unseres Gegenübers, es ist ein innigstes Verschmelzen und ein unglaubliches Gefühl des Glücks in dieser Einheit, die man sich zwar gewünscht, aber kaum für möglich gehalten hat – weil es so schön ist! Wir fühlen uns wie im Paradies. Alles ist vollständig, wir scheinen angekommen. Dieser Zustand ist letztlich der, den wir unbewusst unser ganzes Leben suchen – die göttliche Einheit, der wir entstammen – und die Emotionen in solchen Momenten sind wahrscheinlich dem Gefühl dieser Ur-Einheit ganz nahe.

Wir werden jedoch in die Trennung dieser Einheit hineingeboren und in uns schlummert eine tief angelegte innere Sehnsucht, diese Einheit wieder zu erleben, jedoch auf einer höheren Bewusstseinsstufe. Dieser sinnhaft in uns angelegte Weg führt uns durch die polare Welt, zu der nicht nur die Erfahrung der materiellen und der geistigen Welt gehört, sondern ebenso alle Polaritäten, die in ihrem Ursprung immer eine männliche und eine weibliche Seite aufweisen, genau wie sie die konkreten väterlichen und mütterlichen Anteile mit einschließen. Zu diesen Bereichen gehört ebenfalls das Verdrängte oder uns noch Unbewusste und auf der anderen Seite das erlöste, bewusste Sein. Für all das braucht es die polare Erfahrung von Lösung und Bindung, um irgendwann diese alles durchdringende Einheit in uns selbst mehr und mehr spüren zu können und so aus dem Innersten heraus stabil im Leben stehen.

Dafür müssen wir den Schmerz der Unvollständigkeit überwinden, was im Grunde erst einmal nur bedeutet, dass ich das mir Fehlende nicht im Außen, sehr wohl aber über das äußere Erleben in mir selbst finde. Niemand hat sich das je ausgedacht; diese archaischen Grundmuster, die alle Mythen im Kern auf ähnliche Weise erfasst haben, sind die Triebkräfte unseres unbewussten Handelns. Man kann sie auch betrachten wie ein auf diese Erde mitgebrachtes Wissen unserer Seele.

Jede Beziehung spiegelt uns unsere unbewussten Seelenanteile, die Schatten und unerlösten Familienthemen, die zur Wiederholung anstehen. Jeder Mensch löst auf seinem Lebensweg mit jedem bewussten Begreifen der Zusammenhänge die Gegensätze in sich und in der Welt ein Stück auf. So können wir uns der inneren Einheit nähern und begreifen, dass wir alle nur auf der physischen Ebene getrennt, auf der kosmischen jedoch untrennbar verbunden sind und das auch immer bleiben werden.

Solange wir es nicht schaffen, uns dieser Einheit, in der es Körper, Geist und Seele an nichts Grundsätzlichem mangelt, aus uns selbst heraus zu nähern, versuchen die meisten Menschen das ersatzweise über Bedürfnisbefriedigung auf verschiedenste Art im Außen zu finden. Das gelingt meist nicht, denn wir spüren, dass dennoch Elementares fehlt. Das erhoffen wir uns in aller Regel dann von einem Partner, der diese Lücke aber nie füllen kann und letztlich auch gar nicht füllen darf. Würde er sie füllen, käme jede seelische Entwicklung auf beiden Seiten zum Stillstand.

Aber er schenkt uns etwas anderes ganz Wunderbares: Er ist derjenige, der es überhaupt erst ermöglicht, zu erkennen, was uns fehlt. Das geht am besten in einer Partnerschaft, weil uns niemand so nah kommt wie ein Mensch, mit dem wir das eigene Leben auch im Intimsten teilen. Ebenso dürfen wir durch einen Partner begreifen, dass die Lösung, genau wie das Fehlende, lange schon in uns selbst schlummert. Unsere Partner spiegeln uns das durch ihr Verhalten und helfen uns beim Finden, weil sie, in der Regel unbewusst, alle Knöpfe drücken, die unangenehme Emotionen oder alte Ängste aktivieren, von denen man an manchen Stellen gar nicht gewusst hat, dass sie überhaupt vorhanden sind. Können wir das als Chance annehmen, begreifen wir mehr und mehr, dass das Ziel eines menschlichen Erdenlebens Bewusstseinswachstum ist und durch nichts Äußeres erreicht oder ersetzt werden, sondern nur aus uns selbst kommen kann, wenn wir bereit sind, in den Spiegel zu schauen.

Alles, was wir als Embryo, als Baby oder kleine Kinder erlebt haben, ist uns meist nicht bewusst. Bei negativen oder bedrohlichen Emotionen gehört es sogar zum menschlichen Überlebensmechanismus, die Gefühle, die wir nicht verarbeiten konnten, abzuspalten. Später suchen wir diese vertrauten Situationen jedoch wieder.

Das geschieht ganz instinktiv, die eigene Seele zwingt uns nahezu, solange, bis uns bewusst wird, was uns treibt und was uns widerfahren ist. Erst durch die erneute Konfrontation mit dem Verdrängten taucht der Schmerz auf, den wir erhofften, zu umgehen. Mit ihm taucht jedoch gleichzeitig die Möglichkeit der Lösung und Veränderung auf. Deshalb trägt alles, was wir erleben und was uns begegnet, so schlimm es manchmal auch sein mag, zur Bewusstwerdung bei. Erst dann kann es sich auf einer tiefen Ebene auflösen und die ungesunden Verhaltensmuster verlieren ihre Macht über uns.

Das braucht viel Geduld, denn was die Seele kennt, lässt sie erstmal Sicherheit empfinden – nur so begreift man, warum eine Frau, die als Kind vom Vater ständig geprügelt wurde, oder gleiches vielleicht bei der Mutter mitansehen musste, sich später einen Mann sucht, der irgendwann dieselben Verhaltensmuster zeigt. Und wie schwer fällt

es ihr, zu gehen! So oft steht man im Außen beinahe fassungslos davor und begreift nicht, warum sie bleibt. Aber sie kann erst gehen, wenn sie bereit ist, den Schmerz über das, was ihr vom eigenen Vater angetan wurde, bewusst werden zu lassen und ihn somit zu erlösen. Löst sie ihn nicht, schafft es aber dennoch, diesen Mann irgendwann zu verlassen, wird sie sich wahrscheinlich in der nächsten Bindung mit einer erneuten Wiederholung des Musters konfrontiert sehen.

Es geht auch weniger dramatisch, was es nicht einfacher macht, denn die Strukturen der Muster sind zum einen immer dieselben und zum anderen ist es häufig noch eine zusätzliche Hürde, sich des weniger Offensichtlichen überhaupt erstmal bewusst zu werden. So braucht der emotionale Mann, der vielleicht unter einer gefühlsarmen Ehefrau leidet, womöglich etwas länger, zu begreifen, dass er von seiner Mutter ganz ähnlich behandelt wurde und die Frau, die sich über ihren, sie bevormundenden Mann ärgert, versteht irgendwann, dass ihr Vater ihr ebenfalls nie eigenständige Entscheidungen zugestanden hat.

Ein sehr verbreitetes Beispiel sind die vielen Menschen, die es gewohnt waren, in der Kindheit nur für Leistung gelobt zu werden oder wenn sie sich gut um die Geschwister oder andere familiäre Notwendigkeiten gekümmert haben. Sie konnten nie das Gefühl entwickeln, einfach so gut und ausreichend zu sein, wie sie sind. So wird es schwer, ein eigenes Wertgefühl zu entwickeln. Mit Sicherheit werden sie dieses Verhaltensmuster in einer Partnerschaft wiederholen. Sie strampeln sich ab für den Partner, machen möglichst alles perfekt, sorgen gut für ihn und vergessen dabei sich selbst. Und dann beklagen sie sich irgendwann, dass sie vom Partner gar nicht wahrgenommen werden.

Dabei hatte der andere wahrscheinlich kaum eine Chance. Sie haben ihn an fast keiner Stelle spüren lassen, dass es für sie selbst vielleicht doch zu viel gewesen sein könnte. Aber der eigentliche Punkt ist, dass der eine durch sein Verhalten, seine Nichtwahrnehmung, die kindlichen Emotionen in dem anderen wieder berührt hat und wir werfen ihm vor, was wir als Kind den Eltern nicht vorwerfen konnten. Womöglich haben wir uns bis heute noch nicht getraut, diese alten Verletzungen dort anzusprechen, wo sie hingehören. Sonst müsste sich das nicht in einer Partnerschaft wiederholen.

Das ist im Grunde ein Schlüsselbeispiel für die meisten Beziehungsprobleme. Wir gehen als verletzte und bedürftige Kinder in eine (erwachsene) Liebesbeziehung und fordern vom Partner die Erfüllung unserer kindlichen Bedürfnisse. Der gute, erlösende Weg wäre, die Zusammenhänge zu erkennen und zu kommunizieren, seine eigenen Grenzen zu achten und zu lernen, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern.

Anfangs wird, um bei dem gerade genannten Beispiel zu bleiben, die Angst mitschwingen, dass der Partner einen ablehnen könnte, wenn man sich plötzlich nicht mehr nur um ihn dreht oder deutlich sagt, was man selbst braucht – so wie man als Kind fürchtete, von den Eltern abgelehnt zu werden, wenn man nicht mehr funktioniert hätte. Der Partner wird einen mit großer Wahrscheinlichkeit nicht ablehnen, sondern eher dankbar sein für die Hinweise und so entsteht nach und nach die Nähe, die wir uns alle wünschen.

Aus astrologischer Sicht wird ganz klar, dass es in der Tat in allererster Linie die Partnerschaften und die erlebten Elternbeziehungen sind, die uns „zwingen“, in den Spiegel zu blicken. Beides ist im Tierkreis in seiner Analogie vor allem im 8. Haus zu finden. Das ist die Phase des Skorpions, welche ebenso den verdrängten Schatten zugeordnet ist. Aus diesem Zusammenhang heraus wird deutlich, dass wir so häufig erstmal das bei und mit den Eltern Erlebte in unseren eigenen Beziehungen wiederholen (müssen), um uns der erfahrenen kindlichen Umgebung in der Tiefe bewusst zu werden und die inneren Schatten erkennen zu können. Damit steht die Phase des Skorpions in gleicher Weise für den Schritt in die persönliche geistige Reife, wenn wir es schaffen, uns aus diesen Wiederholungen zu lösen.

Daher liegt es im Grunde auf der Hand, dass ein Partner, über den man sich womöglich ärgert oder von dem man sich schlecht behandelt fühlt, in der Regel nicht weniger entwickelt ist als man selbst, auch wenn man sich in diesem Gedanken manchmal gerne „ausruhen“ mag. Es passt immer perfekt – in der Verdrängung, genau wie in der Lösung. Im Grunde sind wir alle füreinander Erfüllungsgelhilfen des Schicksals und der Himmel führt uns immer punktgenau so zusammen, dass sich das Angelegte zur richtigen Zeit im Bewusstsein erlösen kann.

Erst, wenn wir das verinnerlicht haben, werden wir vom Partner aus der kindlichen Bedürftigkeit heraus nichts mehr brauchen oder erwarten. Dann kann eine erwachsene Beziehung beginnen. Solange uns das jedoch nicht bewusst ist, verlangen wir häufig viel zu viel von einer Partnerschaft. Sie soll uns alles geben, was wir nicht selbst in uns finden. Der Beginn einer neuen Liebesbeziehung nährt meist die Hoffnung auf Erlösung unserer Sehnsüchte und Schwierigkeiten, der inneren Schatten und alten Verletzungen, aber gerade in einer Liebesbeziehung haben wir keine andere Chance, als ihnen gnadenlos ins Auge zu sehen, wenn wir nicht in Rosenkriegen oder anderen Formen von abhängig-zerstörerischen Beziehungen steckenbleiben wollen.

Das Ungelöste taucht immer auf, selbst wenn wir in bester Absicht gestartet sind, eine gesunde Beziehung führen zu wollen. Wir fühlen uns oft so erwachsen und mögen das

in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens auch sein, aber in unseren Liebesbeziehungen sind wir häufig auf der kindlich bedürftig-betroffenen Bewusstseins-ebene steckengeblieben. Auf dieser Ebene mag es zwar reichlich Eheschließungen geben, aber keine wirkliche Seelenverbindung. Wir sind dann umso enttäuschter, wenn nach der ersten Verliebtheit der Partner plötzlich Seiten an sich zeigt, die wir gar nicht mögen oder die uns verletzen. Dann sind wir oft wütend auf den anderen, fangen an zu kritisieren und stören uns an bestimmten Eigenschaften. Wenn wir jedoch in der Wut und im Vorwurf steckenbleiben, wird sich am destruktiven Beziehungsmuster nichts ändern.

Vielmehr darf man sich fragen, was es denn unter der Oberfläche ist, was uns eigentlich stört? Denn die Eigenschaften eines anderen, die wir ablehnen oder die uns verletzen, stehen meist nur stellvertretend für unser eigenes (oft noch unerkanntes) Problem. Sonst würden sie uns weder stören noch müssten wir dagegen ankämpfen. Auch hier findet sich stets das Gesetz der Resonanz. Ich muss keinesfalls alles gut finden an einem anderen Menschen, aber wenn es mich nicht betrifft, dann kann ich es dem anderen – vielleicht nicht immer freudig – aber zumindest klaglos lassen oder ohne Vorwurf mitteilen.

Stecken wir auf der „Kinderebene“ fest, möchten wir in der Regel, dass der andere so bleibt, wie er am Anfang war. Mit diesem Zustand würden wir jedoch nichts anderes erreichen, als den eigenen unerlösten Zustand zu manifestieren, der nur ein funktionales Vervollständigen der fehlenden inneren Anteile wäre. Erfüllt der andere unsere ungesunden Forderungen, bleibt er in gleicher Weise in seinem eigenen unerlösten Muster stecken.

Unbewusst spürt man meist dennoch, man müsste einen Schritt zurückgehen, auf gesunde Weise loslassen, um erwachsen auf diese Konflikte schauen zu können. Wenn das (noch) nicht gelingt, beginnt oft schon in diesen Momenten die Verlustangst. Nichts erscheint uns gerade schmerzhafter, als wenn der andere sich einen Schritt von uns entfernt. Einer oder beide beginnen dann, eher früher als später, das Klammern und steuern damit direkt in die üblichen Beziehungsdramen.

Dieses Klammern empfinden wir anfangs als Leiden-schaft, die wir wiederum lange mit Liebe verwechseln, aber letztlich ist es nichts anderes als ein Klammern an seiner eigenen „anderen“ Hälfte, auf die man regeleht Besitzansprüche entwickelt hat. Man will diesen Teil von sich nicht mehr loslassen – und loszulassen, wenn man im Anderen einen fehlenden Anteil von sich empfindet, ist verständlicherweise auch sehr schwer. Für viele in diesem Bewusstseinsstadium schlicht nicht möglich. Es erscheint unerträglich schmerzhaft, denn es fühlt sich ja im ersten Moment an, als würde ein Teil von einem selbst regelrecht

abgeschnitten, und das tut weh. Man glaubt fast, man bräuchte den anderen zum Überleben. So entsteht Abhängigkeit und da gibt es keine Entscheidungsfreiheit mehr.

Diesen Schmerz des Getrenntseins von einem Anteil seines Innersten kann man nicht dadurch überwinden, indem man versucht, mit einem anderen Menschen zu Einem zu verschmelzen. Es ist auf diese Weise – egal, ob still oder aggressiv gelebt – immer zerstörerisch. Dauernd erwartet man vom anderen etwas, was man sich selbst nicht geben kann. Man will, dass der andere einen glücklich macht und hat beinahe in jeder Sekunde Angst, den anderen wieder zu verlieren. Und das will man auf keinen Fall, denn dann wäre die eigene innere Leere deutlicher spürbar als vor der Beziehung, als man sich bestimmter Anteile noch gar nicht bewusst war.

Blieben diese Mechanismen unbewusst, kommt es häufig noch zu einem weiteren Phänomen. Die meisten von uns kennen es: Wenn eine Beziehung zu Ende geht oder wir in einer Liebesbeziehung schlimmste Auseinandersetzungen haben, taucht plötzlich das drängende Bedürfnis nach sexuellem Kontakt mit dem anderen auf – selbst wenn man das manchmal bereits verloren glaubte. Bei vielen, durch zerstörerische LEIDEN-schaft geprägte Beziehungen, gehört dieses Muster allerdings meist schon lange zum Alltag. Nach dem schlimmsten Streit haben wir plötzlich den besten Sex, oder aber die Beziehung scheint zu zerbrechen und wir müssen uns unbedingt noch mal vereinigen.

Für diesen Moment, in dem wir nun auf der körperlichen Ebene ersatzweise (und damit im Grunde auf der funktionalen Ebene) die ersehnte Einheit erleben, verschwindet aller Schmerz. Aber immer nur für kurze Zeit, bis das uns eigentlich Fehlende im Alltag wieder durchbricht und die nächsten Auseinandersetzungen, Schuldzuweisungen und Vorwürfe folgen. Der Schmerz der seelischen Trennung vom anderen ist kaum auszuhalten, die erneute körperliche Vereinigung betäubt den Schmerz. Vorübergehend. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

Zur Leidenschaft gehört auch meist die Eifer-SUCHT. Es ist immer eine Sucht, wenn ich das Gefühl habe, ich bin ohne den anderen nicht mehr lebensfähig. Deshalb fühlen sich Trennungen aus solchen Strukturen meist an, als würde man einen Alkoholentzug durchstehen müssen. Man kann an nichts anderes mehr denken als an den anderen, kann seiner Arbeit nicht mehr ordentlich nachgehen, nicht essen, man ist nervös und fahrig und die Konzentration auf etwas anderes gelingt nur schwerlich.

Dennoch halten wir an der Leidenschaft oft fest wie kaum an etwas anderem. Solange wir mit dem Partner kämpfen, verhindern wir jegliche Erkenntnis. Wir bleiben Teil des kranken Systems, aus dem wir uns eigentlich lösen

müssten, und wenn das nicht gelingt, stecken wir meist in gegenseitigen Vorwürfen fest. Wenn man jedoch weiß, dass es für Menschen kaum etwas Schlimmeres gibt als ignoriert zu werden, versteht man, warum zerstörerische Beziehungen häufig über Jahre aufrechterhalten werden. Kinder ganz ohne Zuwendung und Berührung würden sterben. Lieber lässt man sich schlecht behandeln oder bleibt über den Kampf im Kontakt und bekommt auf diese Weise eine gewisse Energie.

Man kann darin steckenbleiben. Dann hat man manchmal am Ende wirklich alles zerstört und alles dafür getan, vor den eigenen dunklen Anteilen die Augen zu verschließen und sie dem anderen anzulasten. Im Grunde verletzt man sich immer nur selbst im anderen. Erkennt man diesen Zusammenhang nicht, bleibt am Ende meist wenig übrig, es sei denn, man schafft es das zerstörerische Muster zu durchbrechen oder, wenn der andere „blind“ bleibt, ihn zu verlassen. Manche entkommen ihr Leben lang einer solchen Beziehung nicht. Man meint, den anderen so sehr zu lieben, dass man einfach zusammengehört, sich nichts anderes und niemand anderen an seiner Seite vorstellen kann.

Lesen Sie diesen Artikel zuende im Buch oder am besten gleich das gesamte Buch von Caroline Raasch. Es lohnt sich!

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

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

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

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





Claudia und Stephan Möritz

WENN VERTRAUTE WEGE SICH LEISE TRENNEN

Es gibt Abschiede, die keinen Streit kennen. Kein lautes Wort. Keine verschlossene Tür. Keine Entscheidung, die an einem einzigen Tag getroffen wird. Sie geschehen leise. Fast unmerklich. Wie ein Fluss, der über Jahre seinen Lauf verändert. Zunächst fällt es kaum auf. Eine Nachricht bleibt etwas länger unbeantwortet. Ein Treffen wird verschoben. Ein Gespräch endet früher als sonst. Nichts davon scheint bedeutsam. Doch spürst du irgendwann, dass etwas anders geworden ist. Nicht unbedingt zwischen euch, sondern in dir.

Vielleicht sitzt du einem Menschen gegenüber, mit dem du viele Jahre deines Lebens geteilt hast. Ihr habt gemeinsam gelacht, Krisen überstanden, Familien gegründet oder schwierige Zeiten miteinander getragen. Dennoch entsteht plötzlich eine eigentümliche Stille. Nicht, weil ihr euch nichts mehr zu sagen hättet, sondern weil eure Gespräche euch nicht mehr dorthin führen, wo ihr euch früher begegnet seid.

Viele Menschen empfinden diesen Moment zunächst als Verlust. Sie fragen sich, ob sie sich zu wenig bemüht haben. Ob sie sich verändert haben oder ob Beziehungen heute einfach flüchtiger geworden sind.

Vielleicht lohnt sich jedoch eine andere Perspektive. Vielleicht verabschieden sich gar nicht die Menschen. Vielleicht verabschiedet sich eine frühere Version von dir.

Beziehungen entstehen in einer gemeinsamen Welt. Menschen begegnen sich selten zufällig. Sie finden zueinander, weil sie in einem bestimmten Lebensabschnitt ähnliche Fragen bewegen, ähnliche Werte teilen oder eine vergleichbare Sicht auf das Leben haben.

Jede Freundschaft entsteht in einer gemeinsamen inneren Welt. Doch diese Welt bleibt nicht immer dieselbe. Im Laufe des Lebens verändern sich unsere Fragen. Während wir früher vielleicht wissen wollten, wie wir erfolgreicher werden, wie wir Sicherheit finden oder den Erwartungen anderer gerecht werden können, entsteht irgendwann eine andere Sehnsucht. Plötzlich fragen wir nicht mehr: „Wie kann ich mein Leben verbessern?“ Sondern: „Entspricht dieses Leben eigentlich mir?“ Diese Frage verändert selten sofort unser Leben, aber sie verändert den Blick auf unser Leben. Damit beginnt häufig etwas, das zunächst kaum sichtbar ist.

WENN SICH DIE SPRACHE DES HERZENS VERÄNDERT

Über viele Jahre ist uns immer wieder dieselbe Beobachtung begegnet. Wenn Menschen beginnen, sich selbst ernster zu nehmen, verändern sich oft nicht zuerst ihre äußeren Lebensumstände. Es verändern sich ihre Gespräche.

Was gestern noch spannend war, wirkt heute oberflächlich. Was früher selbstverständlich erschien, verliert an Bedeutung. Nicht, weil es falsch geworden wäre, sondern weil etwas anderes wichtiger wird.

Es entsteht der Wunsch nach Tiefe. Nach Wahrhaftigkeit. Nach Gesprächen, die nicht nur den Alltag beschreiben, sondern das Leben berühren. Vielleicht kennst du den Satz: „Zeig mir deine fünf engsten Freunde und ich sage dir, wer du bist.“ In diesem Gedanken könnte mehr Wahrheit liegen, als wir zunächst vermuten.

Denn die Menschen, mit denen wir unser Leben teilen, spiegeln oft unsere damalige Sicht auf die Welt. Sie bestätigen unsere Überzeugungen, unsere Werte und manchmal sogar unsere Grenzen. Wenn sich unser Blick auf das Leben verändert, verändert sich deshalb häufig auch unser Umfeld. Nicht, weil jemand schuld daran wäre, sondern weil sich die gemeinsame Sprache langsam verändert.

ENTWICKLUNG VERLANGT KEINEN SCHULDIGEN

Gerade in dieser Zeit beginnen viele Menschen, an sich selbst zu zweifeln. Sie fragen sich: Hätte ich mich mehr bemühen müssen? Bin ich schwieriger geworden? Verlange ich heute zu viel? Diese Fragen sind verständlich. Dennoch führen sie häufig in die falsche Richtung. Vielleicht geht es gar nicht darum, wer recht hat, oder wer sich verändert hat. Vielleicht geht es darum, dass Entwicklung manchmal bedeutet, Abschied von einer früheren Lebensphase zu nehmen. Nicht gegen andere, sondern für dich selbst. Jeder Mensch entwickelt sich in seinem eigenen Rhythmus. Manche Wege verlaufen viele Jahre nebeneinander. Andere trennen sich irgendwann still. Nicht aus Mangel an Zuneigung, sondern weil das Leben neue Fragen stellt.

DIE NATUR KENNT KEINEN STILLSTAND

Vielleicht fällt uns das Loslassen deshalb so schwer, weil wir glauben, Beziehungen müssten ein Leben lang unverändert bleiben. Doch die Natur kennt diesen Anspruch nicht. Ein Baum hält seine Blätter nicht fest, wenn der Herbst kommt. Nicht weil sie ihm gleichgültig geworden wären, sondern weil neues Leben Raum braucht. Vielleicht gilt das auch für unsere Begegnungen. Manche Menschen begleiten uns, damit wir Wurzeln schlagen. Andere schenken uns den Mut, Flügel auszubreiten. Beides ist wertvoll. Manchmal besteht die größte Wertschätzung darin, den anderen ziehen zu lassen.

WENN RAUM ENTSTEHT

Zunächst fühlt sich dieser Raum oft ungewohnt an. Der Kalender wird ruhiger. Das Telefon klingelt seltener. Manche Wochenenden sehen anders aus als früher. Doch vielleicht ist diese Leere gar kein Mangel. Vielleicht ist sie ein Zwischenraum. Ein Raum, in dem neue Fragen entstehen dürfen. Neue Begegnungen. Neue Freundschaften. Menschen, die nicht zu der Person passen, die du einmal warst, sondern zu der, die du gerade wirst. Vielleicht beginnt genau hier etwas, das viele Menschen später als einen der wichtigsten Wendepunkte ihres Lebens beschreiben. Nicht spektakulär, sondern leise. Fast so, als würde das Leben selbst behutsam Ordnung schaffen.

Ob man diesen Prozess persönliche Reifung, innere Entwicklung oder den Ruf der eigenen Lebensaufgabe nennt, ist letztlich zweitrangig. Entscheidend ist vielleicht etwas ganz anderes: Dass du den Mut findest, diese Veränderung nicht vorschnell als Fehler zu bewerten, sondern als Einladung, den Menschen kennenzulernen, der du gerade wirst.



EIN KLEINES EXPERIMENT

Nimm dir heute zehn Minuten Zeit und zeichne drei Kreise auf ein Blatt Papier. In den ersten Kreis schreibst du die Namen der Menschen, die dich vor zehn Jahren besonders geprägt haben. In den zweiten Kreis notierst du die Menschen, mit denen du heute über das sprechen kannst, was dich wirklich bewegt. Der dritte Kreis bleibt zunächst leer. Er steht für die Menschen, die deinem weiteren Lebensweg vielleicht noch begegnen werden. Betrachte anschließend die ersten beiden Kreise. Welche Themen haben euch damals verbunden? Welche verbinden euch heute? Welche Eigenschaften schätzt du heute an Menschen, die dir früher vielleicht gar nicht wichtig waren? Frage dich: Was hat sich in mir verändert, dass sich auch mein Umfeld verändert hat? Lege das Blatt anschließend einige Tage beiseite. Die interessantesten Antworten entstehen oft nicht beim Nachdenken, sondern mitten im Leben.



Vielleicht verabschieden sich manche Menschen nicht deshalb aus deinem Leben, weil eure Verbindung zu schwach war. Vielleicht war sie genau stark genug, um dich bis zu dem Punkt zu begleiten, an dem dein eigener Weg beginnt.

Stephan und Claudia Möritz (als Geschäftsführerin) arbeiten zusammen in ihrem Unternehmen „Lebensaufgabe“. Stephan Möritz benennt seit über zwei Jahrzehnten die Lebensaufgabe von Menschen – direkt nach Rücksprache mit ihrer Seele – ohne Methoden, ohne Persönlichkeitstest, Ohne vorgefertigte Konzepte. Viele Menschen erleben die Gespräche mit ihm als klar, präzise und lebensverändernd – nicht, weil ihnen etwas „gegeben“ wird. Sondern weil sie beginnen zu erkennen, warum sie wirklich hier sind. Weitere Infos unter: www.lebensaufgabe.com | Essayreihe: www.stephan-moeritz.de





Interview mit der Zahnärztin Dr. med. dent. Mandy Scheunchen

KIEFERGELENKSCHMERZEN UND ZÄHNEKNIRSCHEN



„Unser Kausystem ist ein Stressventil, das sehr sensibel auf Belastungen reagiert ... Die Ursachen für Kiefergelenksbeschwerden und deren Folgen sind so vielfältig wie unser moderner Alltag. Ich betrachte die Betroffenen nie nur durch die Zahnarzt-Brille, sondern mit ganzheitlichem Blick: Eine Craniomandibuläre Dysfunktion – kurz CMD – fängt selten beim Zahn allein an und hört selten beim Kiefer auf. Daher ist es mir wichtig, nicht nur die Symptome zu deckeln, sondern die echten Ursachen an der Wurzel zu packen und den Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand zu geben.“

Was ist die Ursache von Kiefer-/Gesichtsschmerzen, Verspannungen, Schwindel oder Tinnitus, und warum treten diese so häufig auf?

Dr. Scheunchen: Die Ursachen sind so vielfältig wie unser moderner Alltag. Unser Kausystem reagiert sehr sensibel auf Belastungen, und das nicht nur mechanisch. Neben klassischen körperlichen Auslösern wie Zahnfehlstellungen, schlechtsitzendem Zahnersatz oder Haltungsfehlern ist es vor allem unser Lebensstil, der hier Einfluss nimmt. Warum die genannten Probleme so häufig vorkommen? Das Kausystem ist ein Stressventil. Wenn wir unter Strom stehen, „beißen wir uns durch“ oder „beißen die Zähne zusammen“. Dieses nächtliche oder unbewusst tagsüber stattfindende Zähneknirschen und -pressen überlastet die Muskeln und Gelenke. Da das Kiefergelenk eng mit der Halswirbelsäule sowie den Kopf- und Ohrnerven verschaltet ist, strahlt der Schmerz oft aus. Die Folgen sind dann nicht nur Zahnschmerzen, sondern auch Nackenverspannungen, Schwindel oder Tinnitus.

Sie haben sich auf CMD spezialisiert. Was versteht man unter dieser Bezeichnung, und was ist das Besondere an Ihrer Behandlungsmethode?

Dr. Mandy Scheunchen: CMD steht für Craniomandibuläre Dysfunktion. Das klingt kompliziert, bedeutet aber nur, dass das Zusammenspiel zwischen dem Schädel (Cranium) und dem Unterkiefer (Mandibula) aus dem Takt geraten ist, also eine Fehlfunktion vorliegt. Das Besondere an meinem Ansatz ist der ganzheitliche Blick. Ich betrachte den Patienten nie nur durch die Zahnarzt-Brille. Eine CMD fängt selten beim Zahn allein an und hört selten beim Kiefer auf. In meiner Behandlung verbinde ich die klassische, präzise Zahnmedizin und Kieferorthopädie mit Aspekten aus der Physiotherapie, der Schmerztherapie und der Stressbewältigung. Mir ist es wichtig, nicht nur die Symptome mit einer Schiene zu deckeln, sondern die echten Ursachen an der Wurzel zu packen. Mein Buch erklärt das Phänomen CMD, zeigt Handlungswege auf und gibt den Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand.

Worin bestehen die vielfältigen Aufgaben des Kausystems, und wie kommt es zur Entstehung von Fehlfunktionen?

Dr. Scheunchen: Wenn wir an das Kausystem denken, fällt uns zuerst das Essen und Kauen ein. Aber es leistet viel mehr – es ist essenziell für das Sprechen, Schlucken und Atmen. Darüber hinaus stabilisiert es über Muskelketten unseren gesamten Kopf und beeinträchtigt die Körperhaltung bis hinunter zu den Füßen. Und es ist

unser emotionales Ventil zur Stressverarbeitung. Eine Fehlfunktion entsteht, wenn dieses hochsensible System aus der Balance gerät. Das kann ein schleichender Prozess sein, z. B. durch eine dauerhafte Fehllage am Schreibtisch oder chronischen Stress. Es kann auch akut ausgelöst werden, z.B. durch den Verlust eines Zahnes, ein Trauma oder eine neue Krone, die nur minimal zu hoch ist. Der Körper versucht das lange zu kompensieren, aber irgendwann ist das Fass voll, und die Symptome brechen aus.

Welche Symptome treten bei psychischem/emotionalem Stress auf, und welche Möglichkeiten der Diagnostik stehen zur Verfügung?

Dr. Scheunichen: Wenn die Seele den Kiefer stresst, sehen wir das oft an typischen Verschleißerscheinungen – abgeschliffene Zahnkanten (Facetten), Risse im Zahnschmelz oder Zahnfleischrückgang durch den enormen Druck. Viele Betroffene wachen morgens mit einem Katergefühl im Gesicht auf, haben Schläfenkopfschmerzen oder eine völlig verhärtete Wangenmuskulatur. In der Diagnostik folgt auf das persönliche Gespräch (Anamnese) die klinische Funktionsanalyse. Bei Bedarf arbeite ich auch mit bildgebenden Verfahren oder ziehe Spezialisten aus der Physiotherapie, Orthopädie oder Osteopathie hinzu, um ein klares Gesamtbild zu bekommen.

Welche Therapieansätze haben sich als besonders wirksam erwiesen?

Dr. Scheunichen: Die besten Erfolge erziele ich immer mit einer Kombinationstherapie, die den Körper und die Geistebene gleichermaßen abholt. Auf der körperlichen Ebene ist eine maßgefertigte, präzise Aufbisschiene der erste wichtige Schritt, um das Gelenk zu entlasten und die Zähne zu schützen. Begleitend ist eine spezialisierte Physiotherapie (Manuelle Therapie) Gold wert, um die Verspannungen zu lösen. Langfristig ist anzuraten, dass der Patient lernt, die Überaktivität seiner Muskeln im Alltag selbst wahrzunehmen und herunterzuregeln.

Dies kann durch die Integration von Entspannungsverfahren und Biofeedback in den Alltag gelingen. In meinem Buch vermittele ich zahlreiche hilfreiche Übungen, aufschlussreiche Selbsttests und weiterführende Anregungen.

Welche Übungen empfehlen Sie Betroffenen zur Selbstbehandlung, und wann sind kieferorthopädische Maßnahmen erforderlich?

Dr. Scheunichen: Für die Selbstbehandlung empfehle ich eine gesunde Mischung aus Dehnung, Mobilisation und Entspannung. Hier setzt unser Audio-Übungsprogramm an – es hilft, die Wahrnehmung zu schulen und das Nervensystem herunterzufahren. Sanfte Wärme oder Selbstmassagen der Wangenmuskulatur bewirken oft Wunder. Kieferorthopädische Maßnahmen werden notwendig, wenn festgestellt wird, dass eine strukturelle Fehlstellung der Zähne oder des Kiefers die Hauptursache für CMD ist. Wenn die Zähne einfach nicht harmonisch ineinandergreifen und das Gelenk dadurch gezwungen wird, in einer unnatürlichen Position zu arbeiten, müssen wir die Zahnstellung korrigieren – sei es durch Schienen, Zahnspangen oder prothetische Anpassungen –, um ein stabiles, schmerzfreies Fundament zu schaffen.

Dr. med. dent. Mandy Scheunichen ist Zahnärztin mit kieferorthopädischem Schwerpunkt (M.Sc. Kieferorthopädie) und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz der Kieferorthopädie, der auch Thema ihrer Masterarbeit, ihrer Veröffentlichungen und Vorträge (u.a. bei der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie, DGFDT) ist. Sie hat zahlreiche Fortbildungen absolviert und besitzt langjährige Erfahrung in der Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden und Craniomandibulärer Dysfunktion (CMD).

Buchtipp:

Dr. med. dent. Mandy Scheunichen: Kiefergelenkschmerzen, CMD und Zähneknirschen. Kompakt-Ratgeber. Prävention, praktische Selbsthilfe und Behandlungsempfehlungen inkl. zwei geführte Audio-Übungen. Mankau Verlag, 1. Auflage Juli 2026, Klappenbroschur, 159 Seiten, 14 Euro. Auch erhältlich als MP3-CD mit Übungsprogramm, + 8 seit. Booklet, 18 Euro oder als Download für 12,99 Euro



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!



DER QUELLER ODER „MEERESSPARGEL“

EINE LECKERE HEILPFLANZE AUS „NEPTUNS VORGARTEN“, DEN SALZWIESEN

Der Queller oder lateinisch *Salicornia* ist das vielleicht bekannteste „Gemüse“ der Salzwiesen der Nordsee, die jährlich bis zu 250-mal vom Meer überflutet werden. Wie schaffen das die Pflanzen bloß, welche Anpassungsstrategien haben sie entwickelt? Ist nicht Salzwasser der Tod für die allermeisten Gewächse? Die Pflanze mit kleinen grünen Stängeln wächst ganz vorn am Watt. Sie toleriert nicht nur Salzwasser, sondern braucht es geradezu zum Überleben. Es handelt sich um die salzresistenteste Pflanze überhaupt, die noch voller gesunder Inhaltsstoffe wie Mineralstoffen und Spurenelementen steckt. Darunter natürliches pflanzengebundenes Jod, das nicht zu einer Jodallergie führt. Der Queller ist knackig, er schmeckt salzig und nach Meer, so wie die Gischt an einem Sturmtag riecht, mit angenehm grün-gesunder Note, leicht säuerlich, leicht pfeffrig-scharf. Das Tolle: Das Salz im „Meeresspargel“ treibt den Blutdruck nicht in die Höhe, im Gegenteil, Queller senkt sogar einen zu hohen Blutdruck, und hat außerdem jede Menge gesundheitliche Vorzüge. Kein Wunder, dass die salzige Wildpflanze mit eicht pfeffrigem Aroma gerade die Gourmet-Tempel rund um den Globus erobert, aber auch die Gesundheitsküche.

Die noch eher unbekannte Delikatesse ist in fast allen gemäßigten Küstenregionen der Nordhalbkugel heimisch, nicht nur an der Nord- und Ostsee und der Atlantikküste. In vielen Fischläden und auf etlichen Fischmärkten wird der Queller zur Erntesaison zwischen Mai bis August frisch angeboten, aber auch in Feinkostgeschäften. Man kann ihn aber auch eingelegt und getrocknet bekommen. Weil viele Quellergebiete zum Nationalpark Wattenmeer gehören, kommt der Queller bei uns meistens aus Frankreich, Israel oder Holland.

ETWAS ZUR BOTANIK

Der Gattungsname *Salicornia* ist lateinischen Ursprungs und bedeutet sal für Salz und cornu für Horn, weil die Sprossenden der Pflanze oft hornartig gebogen sind. Der Queller gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse, und die wiederum zur Ordnung der Nelkenartigen. Der Queller oder „Meeresspargel“ wächst fünf bis 40 Zentimeter hoch. Die einjährigen Sprossachsen sind fleischig und blattlos. Der Queller ist vor allem auf der Nordhalbkugel verbreitet und besiedelt die Wattböden der Meeresküsten. Die Pflanze wird als Halophyt oder Salzpflanze bezeichnet. Die Stängel sind einfach bis mehrfach verzweigt. Die fleischigen Laubblätter stehen gegenständig und sind an der Basis verbunden. Sie tragen ährenartige Blütenstände, die zwischen einem winzigen Tragblatt und der Hauptachse eingesenkt sind. Die kleinen Blüten enthalten ein bis zwei Staubblätter und zwei Griffel. Die Samen stehen vertikal und haben eine gelbliche behaarte Samenschale.

Der Queller, das ist das ganz Besondere an dieser Pflanze, ist ohne Salzzufuhr nicht lebensfähig. Er reichert Salzionen aus dem Boden an, um die osmotische Saugkraft des Salzbodens zu überwinden und Wasser aufzusaugen. Dadurch steigt der Salzgehalt in der Pflanze an, und zum Ausgleich nimmt sie zusätzliches Wasser in ihr Gewebe auf, um die Salzkonzentration zu verdünnen. Nach sechs Monaten hat der Queller seinen Lebenszyklus vollendet, wird rötlich-braun und stirbt ab. Einen farbenprächtigen „Indian Summer“ kann man also auch im Watt erleben! Die Pflanze hat durch bis zu 10 000 Samen pro Pflanze ihr Weiterleben gesichert. Sie behalten im Boden eine Keimfähigkeit von bis zu fünfzig Jahren. Im Frühjahr wachsen die Jungpflanzen schnell heran. Im August werden die unscheinbaren Blüten vom Wind bestäubt. Quellersamen im Spülsaum der Meere bilden im Winter eine wichtige Nahrungsquelle für Ohrenlerche, Bergfink, Berghänfling, Birkenzeisig und weitere Singvögel.

<Bild: © JPC-PROD – AdobeStock

DIE INHALTSSTOFFE UND IHRE BEDEUTUNG

Weil die Wurzeln sowohl ins Meerwasser als auch in die Tonerde reichen, enthält Meeresspargel alle Nährstoffe und Mineralstoffe des Meeres und der Tonerde wie Natrium, Kalium, Magnesium, Schwefel, Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer. Es handelt sich darüber hinaus um unsere reichhaltigste natürliche Jodquelle mit hoher biologischer Wertigkeit. Das Meer ist die größte Jodquelle überhaupt, und *Salicornia* ist reich an Jod. Der durchschnittliche Jodgehalt liegt bei bis zu vier Milligramm pro hundert Gramm Trockensubstanz.

Der Queller ist mit 35 Kilokalorien auf 100 Gramm sehr kalorienarm und enthält mit 0,6 Gramm pro 100 Gramm kaum Fett. Hundert Gramm Meeresspargel enthalten außerdem 4,4 Gramm Kohlenhydrate, 6,8 Gramm Ballaststoffe, 2,6 Gramm hochwertiges Eiweiß, Natrium für die Zellgesundheit und den Wasserhaushalt, Kalium für den Säure-Basen-Haushalt und die Herzgesundheit, Magnesium für ein reibungsloses Zusammenspiel der Muskeln, Jod als essentielles Spurenelement für eine gesunde Schilddrüsenfunktion, Schwefel für ein gesundes Immunsystem, was Entzündungen ausbremst und entgiftet, Calcium für gesunde Knochen und Zähne, Phosphor für die Zellgesundheit und einen gesunden Energiestoffwechsel, Eisen für die Blutbildung und den Sauerstofftransport in unsere Zellen, Zink für ein gesundes Immunsystem, als Bestandteil von etwa 300 Enzymen und für gesunde Schleimhäute, und Mangan zum Aufbau von gesunden Knochen und einem fitten Abwehrsystem (Werte aus „Zentrum der Gesundheit“, Silke Gugenberger-Wachtler, „Meeresspargel- gesundes Wildgemüse aus dem Meer“ vom 15.8.2014).

MEERESSPARGEL – DIE GESUNDE JODQUELLE

Jod wurde schon 1811 von dem französischen Chemiker Bernard Courtois in der Asche von Seetang entdeckt. Dieses essentielle Spurenelement ist für Säugetiere wie den Menschen lebensnotwendig. Die größte Konzentration von Jod mit acht bis fünfzehn Gram von maximal zwanzig Milligramm befindet sich in der Schilddrüse. Deutschland gehört zu den mittleren Jodmangelgebieten dieser Erde. Unsere Böden sind an Jod verarmt, weil das Spurenelement schon während der letzten Eiszeit mit dem Schmelzwasser der Gletscher aus dem Boden ausgewaschen und ins Meer geschwemmt wurde. Die industrialisierte Landwirtschaft hat zu einer weiteren Auslaugung der Böden beigetragen. Nitrate, die durch Nahrung und Wasser aufgenommen werden, behindert die Aufnahme von Jod in den Körper. 33 Prozent von 100 Deutschen oder rund siebenundzwanzig Millionen Deutschen leiden daher an einem Jodmangel oder einem durch Jodmangel verursachten Kropf (vgl. Barmer.de vom 30.8.2024). Etwa ein Drittel der Bevölkerung weist damit eine Jodzufuhr unterhalb des geschätzten mittleren Bedarfs auf (Bundesinstitut für Risikobewertung, Stichwort „Jod“).

Japaner mit ihrem hohen Konsum an Algen und Meeresfrüchten nehmen mehrere Milligramm Jod pro Tag auf und sind statistisch gesehen das gesündeste Volk mit der höchsten Lebenserwartung und die niedrigste Krebsrate für viele Tumorarten (vgl. Kyra Hoffmann und Sascha Kaufmann, „Neues aus der Joddiagnostik und -Therapie“, heilpraktikerverband.de und dieselben, „Jod – Schlüssel zur Gesundheit. Die Wiederentdeckung eines Heilmittels“, Systemed Verlag 2016). Jod wirkt antioxidativ, antiseptisch gegen Bakterien, Pilze und Parasiten, zellteilungsregulierend und damit krebsvorbeugend, alkalisierend und tumorabwehrend durch die Einleitung der Apoptose, einem Selbstmordprogramm der Krebszelle. Zellen, die Jod in ihr Inneres hineinpumpen, befinden sich nicht nur in der Schilddrüse, sondern auch im Magen-Darm-Trakt, in den Eierstöcken, Prostata, Teilen des Gehirns, in den Speicheldrüsen, Nebennieren und Brustdrüsen (vgl. ebd.). Ein Jodmangel betrifft daher den Gesamtorganismus.

Der menschliche Körper benötigt Jod zur Produktion von zwei lebenswichtigen Schilddrüsenhormonen Thyroxin T4 und Triiodthyronin T3. Die Schilddrüsen-Hormone regulieren die Körpertemperatur, den Wasserhaushalt, den Sauerstoffverbrauch, die Funktionen des zentralen Nervensystems, den Stoffwechsel, das Wachstum und die körperliche Entwicklung. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse sind alle Stoffwechselprozesse verlangsamt. Typische Jodmangelsymptome sind Antriebsarmut, depressive Verstimmungen, extremer Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kälteempfindlichkeit, trockener Haut und Haarausfall. Jod spielt auch als Regulator der Hormonsynthese und -freisetzung eine Rolle (vgl. R. Winkler u.a., „Jodid – ein potentiell Antioxidans und Sauerstoff-Radikalfänger und seine Rolle bei Peroxidase-Reaktionen“, VitaMinSpur 7, 124-134 (1992) und für eine gesunde Knochendichte.

Was ist mit jodiertem Speisesalz, das in vielen Fertigprodukten und Backwaren eingesetzt wird? Warum leiden dann noch so viele Menschen unter einem Jodmangel? Künstliches Jod als Kaliumjodat wird übrigens aus Natriumjodat gewonnen, das vor allem in Chile beim Abbau von Salpeter abfällt. Jodmangel kann durch erhöhte Nitratwerte im Boden und Grundwasser entstehen und zu einer Jodverwertungsstörung führen (vgl. D. Brauschweig-Pauli, „Der Jahrhundert-Irrtum“, Natur & Heilen 8/2001). Ein verbreiteter Mangel an Zink und Selen kann sich nachteilig auf die Jodaufnahme auswirken. Halogenid-Ionen wie Fluorid behindern den Transport von Jod in die Schilddrüse (vgl. D. Brauschweig-Pauli, „Der Jahrhundert-Irrtum“, Natur & Heilen 8/2001). Die „Fluoridierung“ der Bevölkerung durch Zahnpasta und Fluortabletten ist vor dem Hintergrund der mangelhaften Jodversorgung daher kritisch zu beurteilen. Es ist außerdem ein großer Unterschied, ob künstliches oder Jod aus natürlichen Quellen aufgenommen wird. Jodallergiker vertragen problemlos natürliches Jod in Obst und Gemüse. Beim Verzehr von Kalbfleisch von Tieren, die künstlich jodiertes Futter erhalten haben, kommt es hingegen zu schweren Jodchocks (vgl. R. Fuchs, „Wie uns die Pharma-Industrie zwangsjodiert“, Raum & Zeit 12/2001).

Wer nicht täglich 100 Gramm Meeresfisch essen möchte, was den täglichen Jodbedarf decken würde, kann durch die normale Kost kaum seinen täglichen Jodbedarf von etwa 200 Mikrogramm laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und WHO (Weltgesundheitsorganisation) decken. Die Meere sind überfischt, und Meeres-Fische mit Schwermetallen und Mikroplastik belastet. Dieser in meinen Augen viel zu niedrig errechnete Bedarf von 200 Mikrogramm reicht vielleicht für die Versorgung der Schilddrüse aus, aber nicht für die weitere Organsysteme (vgl. Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann, a.a.O.). Meeresalgen enthalten zwar Jod, speichern aber auch Schwermetalle wie Cadmium oder Arsen und reichern unphysiologisch hohe Jodmengen an, die der Organismus nicht kennt. Außerdem kommen essbare Algen in unseren heimischen Meeren, der Nord- und Ostsee, kaum vor. Hier kommt der Queller ins Spiel. In Salicornia liegt Jod natürlich gebunden vor, in einer Form, wie sie der Mensch seit Jahrtausenden kennt. Die Gefahr von Allergien ist damit gebannt, und durch den Verzehr von Salicornia wird das Jodid nach und nach aus seiner pflanzlichen Bindung freigesetzt. Sie können entweder Queller frisch oder getrocknet zu sich nehmen. In „Jod Bio Salicornia Tabletten“ von Dr. Pandalis liegt pflanzlich gebundenes Jod aus dem europäischen Queller vor. Salicornia ist darin mit Wildhafer kombiniert, einer Pflanze reich an natürlichem Zink, was die Jodaufnahme optimiert. Mit einem Pressling decken Sie mit 50 Mikrogramm Jod bereits ein Drittel Ihres Tagesbedarfs.

DIE WEITEREN HEILWIRKUNGEN UND NUTZUNGSMÖGLICHKEITEN DES QUELLER

Der Meeresspargel wird im asiatischen Raum zur Blutreinigung, als Stärkungsmittel für Leber und Niere und zur Entwässerung empfohlen. Während Speisesalz den Blutdruck in die Höhe treibt, kann Meeresspargel den Blutdruck senken, wie eine Studie aus dem Jahr 2016 ergab. Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, „dass Meeresspargel als Alternative zu Salz verwendet werden kann, um so Bluthochdruck zu verhindern bzw. zu verbessern.“ (S. Patel, „Salicornia: evaluating the halophytic extremophile as a food and a pharmaceutical candidate“, Biotech. 2016 Ju.) Queller senkt nachweislich die Blutfettwerte, wirkt antibakteriell und antiseptisch, senkt den Blutzuckerspiegel, schützt die Leber und senkt erhöhte Leberwerte, optimiert das Immunsystem und schützt als Osteoporose-Prophylaxe die Knochen (vgl. ebd.).



FASTEN – ZELLERNEUERUNG & BEWUSSTSEINSVERTIEFUNG

Wenn Models und Mystiker, Wissenschaftlerinnen, Therapeuten und sinnsuchende Lebenskünstler das Fasten lieben, dann muss es vielschichtig wirken.

Wissenschaftliche Studien und „heilige“ Schriften legen das Fasten ans Herz:

- Um dem Licht in der Tiefe zu begegnen
- Damit die Fältchen verschwinden
- Für innere Führung oder tieferes Verstehen
- Um die elenden Verdauungsbeschwerden oder Allergien loszuwerden
- Als kraftvollen Einstieg in den Umstieg, wenn die Kraft weg ist und Mehr vom Gleichen einfach keine Option mehr ist.

Fastest du, um deine Meditationspraxis zu vertiefen, wirst du auch deine Zellreinigung ankurbeln. Ist dein Anliegen Klarheit / Vision, bekommst du als Nebeneffekt noch ein besseres Haut- und Blutbild obendrauf. Fastest du, um endlich Ruhe in deine Verdauung zu kriegen, hast du vielleicht plötzlich Einsicht in innere Bedürfnisse, die dir kaum bewusst waren. Du verdaust nicht nur dein Essen, sondern dein ganzes Leben besser.

Fasten ist nicht nur „der mit Abstand stärkste Appell an die Selbstheilungskräfte“ (Prof. Michalsen), sondern auch „Beten mit dem ganzen Körper“ (Augustinus) und „Training in innerer Freiheit“ (Anselm Grün).

Wer bin ich? Was will ich WIRKLICH ... mit diesen 4000 (WTF!) Wochen auf diesem Planeten anfangen?

Fasten ist Selbsterkenntnis. Der Bodensatz fällt, die Sicht wird klar. Es verändert deine Hirnchemie und ist psychoaktiv.

Um in einer kreischenden, zentrifugalen Welt ein sattes Leben zu leben, müssen wir regelmäßig „in die Wüste“ gehen – für ein echtes Stelldichein mit uns selbst.

Wir leiten seit 2007 Fastenretreats mit Humor, Herzblut, Menschlichkeit, Kompetenz und Tiefgang ... & Sauna, Stille, Natur, Yoga, Breathwork, Trancetanz und herzigen Menschen. Damit deine Seele schmatzt, wenn du nichts isst.

www.fastival.de

Die Pflanze ist als Meeresspargel (oder Französisch Salicorne) ein wertvolles und schmackhaftes Wildgemüse mit leicht pfeffrigem und salzigem Geschmack. Queller kann als Rohkost im Salat, blanchiert oder als Einlage in gesalzenem Essig als Beilage gegessen werden. Es werden nur die Spitzen von jungen Pflanzen verarbeitet. Mehr als sieben Prozent der Landfläche ist von Übersalzung betroffen, Tendenz steigend, davon rund 45 Millionen Hektar landwirtschaftliche Fläche. Queller gilt hier als Hoffnungsträger und gesundes Gemüse der Zukunft (vgl. K. Hryniewicz u. a., „Salicornia europaea L. as an underutilized saline-tolerant plant inhabited by endophytic diazotrophs“, Journal of Advanced Research (vom 9.5.2019). Queller kann man ohne Übertreibung als heimisches Superfood mit Gourmet-Qualitäten bezeichnen. Vielleicht hält die schmackhafte Wildpflanze auch bald Einzug in Ihre heimische Gesundheits-Küche.

Infos zu Rezepten, Bezugsquellen von Quellerprodukten finden Sie u. a. auf der Webseite: www.Queller.org

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



ALGENÖL STATT BUDWIG ÖL-QUARK – DIE BESSERE OMEGA-3-QUELLE



EIN MYTHOS AUF DEM PRÜFSTAND

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wird die sogenannte Öl-Eiweiß-Kost nach Johanna Budwig in der alternativen Szene fast wie ein Heilsdogma behandelt. Leinöl und Quark, zu einer einfachen Mischung verrührt, sollten den Stoffwechsel aufblühen lassen und Krankheiten, insbesondere Krebs, entgegenreten. Viele Patienten schwören darauf, und die Szene hat diese Ernährungsform über Jahrzehnte beinahe unantastbar gemacht.

Doch die entscheidende Frage lautet:

Gilt eine Ernährungsweise, die in den 1950er-Jahren bahnbrechend war, auch heute noch als die beste Lösung für unsere Gesundheit? Oder sind wir inzwischen an einem Punkt angelangt, an dem Budwigs Prinzipien zwar weiterleben, ihre praktische Umsetzung jedoch überholt und sogar riskant erscheint?

BUDWIG: PIONIERIN IHRER ZEIT

Johanna Budwig war eine außergewöhnliche Frau. Sie erkannte in einer Zeit, in der Margarine, Transfette und Industriefette als Fortschritt gefeiert wurden, dass diese künstlich gehärteten Fette den menschlichen Stoffwechsel zerstören. Sie wies nach, dass ungesättigte Fettsäuren essenziell für die Zellgesundheit sind, und sie verstand, dass Eiweiß die Bioverfügbarkeit dieser Fette erhöhen kann.

Ihr Öl-Quark-Modell war für ihre Zeit genial, ein Leuchtfeuer inmitten einer industrialisierten Ernährungskultur. Und doch darf man nicht übersehen: Budwig war Kind ihrer Epoche. Sie hatte keine Möglichkeit, auf moderne Trägersysteme zurückzugreifen. Algenöle waren unbekannt, pflanzliche Lecithinpräparate nicht verfügbar, und pflanzliche Protein-Isolate standen noch nicht zur Verfügung. Quark war schlicht das, was sie zur Hand hatte – praktisch, regional, verfügbar.

ELEKTRONEN, PHOTONEN UND DIE SPRACHE DES LICHTS

Budwigs vielleicht kühnste und zugleich am meisten missverständliche Idee war ihre Elektronentheorie. Sie sah die mehrfach ungesättigten Fettsäuren – reich an Doppelbindungen – als Träger freier Elektronen. Diese Elektronen könnten, so ihre Vorstellung, in Resonanz mit Photonen treten, also mit Lichtquanten, die sie als kosmische Informations- und Energieträger verstand. „Ohne diese Fettsäuren kann kein Licht in die Zelle eintreten.“ (Johanna Budwig, sinngemäß aus ihren Schriften)

Für die akademische Biochemie der 1950er Jahre war das reine Häresie. Doch heute wissen wir aus der Biophotonenforschung, dass lebende Zellen tatsächlich schwache Lichtemissionen abgeben – sogenannte Biophotonen. Diese speichern Information, sie werden rhythmisch emittiert, und sie können als Kommunikationsmedium zwischen Zellen dienen. Fritz-Albert Popp und andere konnten nachweisen, dass Zellen über Photonenfelder in einer Art Lichtnetzwerk miteinander kommunizieren. Damit erhält Budwigs Intuition eine völlig neue Aktualität. Photonen sind Informationsspeicher und Informationsübermittler. Nahrung ist nicht nur chemische Substanz, sondern auch Informationsträger.

MILCH ALS RISIKOCLUSTER – BIOCHE- MISCH UND INFORMATORISCH

Und genau hier beginnt Budwigs Irrtum. Sie sah Quark als neutralen Eiweißträger. Heute wissen wir, dass Milchprodukte alles andere als neutral sind: Milch enthält α -Casein, das in Versuchen Tumorzellen stimuliert und schützende Genprogramme unterdrücken kann. Milch steigert den IGF-1-Spiegel, einen Wachstumsfaktor, der das Zellwachstum antreibt. Milch aktiviert den mTOR-Signalweg, der unkontrollierte Zellproliferation fördert. Epidemiologisch zeigen sich höhere Raten und aggressivere Verläufe von Brust- und Prostatakrebs in Regionen mit hohem Milchkonsum.

Das bedeutet: Quark ist nicht nur ein fragwürdiges Vehikel – er kann genau jene Prozesse befeuern, die man eigentlich verhindern will. Doch es geht noch tiefer. Milchprodukte sind nicht nur Molekülträger, sie sind auch Informationsspeicher. Ein Tier, das unter Stress und Angst lebt, speichert diese Muster – biochemisch durch Hormone und Entzündungsstoffe, biophysikalisch durch Photonenprofile. Fleisch und Milchprodukte sind damit auch Träger von Leid-Informationen. Ich sagte schon in 2005: „Krebszellen lieben Milch.“

PFLANZEN ALS REINE INFORMATIONQUELLEN

Algen stehen in fundamentalem Gegensatz dazu. Sie entstammen der Pflanzenwelt, und Pflanzen tragen eine gänzlich andere Signatur. Sie sind im Wesen nicht auf Flucht und Angst programmiert, sondern auf Ordnung, Lichtaufnahme und Wachstum.

Experimente zur Pflanzenwahrnehmung, etwa die frühen Polygraph-Versuche von Cleve Backster, zeigten: Pflanzen reagieren kaum auf Erntehandlungen, aber stark auf sinnlose Vernichtung wie Feuer. Das bedeutet: Pflanzen folgen keiner Angst- oder Fluchtlogik, sie tragen ein dienendes, lichtvolles Informationsmuster.

Damit wird klar: Der Konsum von Pflanzen, insbesondere von Algen, ist nicht nur biochemisch sauber, sondern auch informatorisch unbelastet. Sie sind reine Speicher von Photonenenergie, frei von der Signatur des Leidens.

ALGENÖL ALS BIOCHEMISCHE VOLLENDUNG

Während Leinöl α -Linolensäure (ALA) liefert, muss diese erst mühsam in die eigentlich wirksamen Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden – mit einer Ausbeute von nur 5–10 % für EPA und 2–5 % für DHA.

Algenöl liefert EPA und DHA direkt: EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind die bioaktiven Formen, die in Zellmembranen, im Nervensystem und in Entzündungsprozessen unmittelbar wirksam sind. Sie besitzen noch mehr Doppelbindungen als ALA – fünf bei EPA, sechs bei DHA. Das bedeutet: noch größere Elektronenwolken, noch empfindlichere „Antennen“ für Photonenresonanzen. Biochemisch verbessern sie die Fluidität der Membranen, fördern die neuronale Signalübertragung, regulieren Entzündungen und unterstützen den Sauerstofftransport.

Damit ist Algenöl nicht nur eine Alternative, sondern die konsequente Vollendung dessen, was Budwig sah: ungesättigte Fettsäuren als Lichtantennen.

DIE PORPHYRIN-ANALOGIE: BLUT UND CHLOROPHYLL

Ein faszinierendes Detail unterstreicht diese Sicht. Chlorophyll, das grüne Pigment der Alge, ähnelt in seiner Struktur dem menschlichen Hämoglobin verblüffend.

Beide bestehen aus einem Porphyrinring. Im Zentrum beim Menschen: Eisen für den Sauerstofftransport. Im Zentrum bei der Pflanze: Magnesium für die Lichtaufnahme. Zwei Varianten derselben universellen Matrix – das „Blut“ der Pflanzen und das Blut des Menschen. Dieser Parallelismus zeigt: Pflanze und Mensch sind tief miteinander verwandt. Wer Algenöl konsumiert, nimmt nicht nur Fettsäuren zu sich, sondern dockt an eine gemeinsame Grundarchitektur des Lebens an – biochemisch und informatorisch.

ALGEN ALS URQUELLE

Auch ökologisch zeigt sich diese Wahrheit. Fische enthalten EPA und DHA nur, weil sie Algen fressen. Die Alge ist die ursprüngliche Quelle der Omega-3-Fettsäuren auf diesem Planeten. Wer direkt zur Alge greift, geht an die Wurzel. Und mehr noch: Er umgeht die Informationslast tierischer Produkte und nimmt die reine, lichtvolle Signatur der Primärproduzenten auf.

VOLLENDUNG STATT DOGMA

Budwig hatte recht – und sie irrte zugleich. Richtig war ihr Prinzip: ungesättigte Fettsäuren sind Lichtantennen, Elektronen- und Photonenfänger, essenziell für die Gesundheit. Falsch war ihre Fixierung auf Quark und Leinöl als Dogma. „Wer Budwig wirklich ehrt, muss sie überwinden – und ihre Einsicht in das Licht, die Elektronen und die Fettsäuren in eine neue Zeit tragen.“ (Rainer Taufertshöfer, 2013) Diese neue Zeit heißt: Algenöl – biochemisch überlegen, spirituell rein, energetisch kohärent und ökologisch nachhaltig.

Dieser Artikel wurde in 9.2025 bei der Deutschen Nationalbibliothek (DNB) archiviert und ist dort als Veröffentlichung verzeichnet: <https://d-nb.info/1379127084/34>. Die Veröffentlichung bei KGS-Berlin erfolgte mit freundlicher Genehmigung des Autors.

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

Bücher von Rainer Taufertshöfer:

- 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
- Clordioxid. Potenzial und Grenzen. Weitergedacht. Was weder Befürworter noch Kritiker sagen. BoD 4.2026, Hardcover, 444 Seiten, 54 Euro



Himmliche

September/Oktober 2026

Allgemeine Trends

Sind es Hindernisse im außen oder unser Frust im Bauch, wovon wir uns ausgebremst fühlen? Vielleicht müssen wir erst Dampf ablassen, ehe wir einen zweiten Anlauf wagen (Krebs-Mars Quadrat Widder-Saturn am 1. Sept.). Solange wir Groll in uns tragen, reiben wir uns auf und verlieren unsere Kraft durch Widerstand. Vergebliche Kämpfe zu führen ist eine schmerzhaft Angelegenheit (Chiron wechselt am 18. Sept. rückläufig in Widder zurück). Der Zorn des Achilles, er wütet überall.

Vieles könnte auch einfacher gehen. (Löwe-Jupiter Trigon Widder-Saturn am 1. Sept.) Ziele, die uns am Herzen liegen, lassen sich mithilfe von Disziplin und Ausdauer erfolgreich in Angriff nehmen. Wir müssen nicht für unsere Anliegen brennen. Die Glut zu schüren, reicht völlig aus. Stattdessen ein großes Theater zu veranstalten, würde nur Aufsehen erregen. Doch das gefällt uns womöglich und bringt unsere Gefühle erst recht in Wallung (Krebs-Mars am Priapus-Pol am 7. Sept.).

Verrückt spielen kann jeder, doch führt das zu Lösungen, die gefragt sind? Wir werden umdenken müssen, um darauf eine Antwort zu finden (Zwillinge-Uranus wird am 10. Sept. rückläufig).

Manche Dinge sind genau anders herum wahr und richtig als gedacht. Dadurch geraten wir mächtig unter Druck (Wassermann-Pluto wird am 16. Okt. direktläufig). Es sind vor allem gesellschaftliche Zwänge, die unseren Individualitätsansprüchen zu schaffen machen. Wir müssen uns eingestehen, dass wir keineswegs so besonders sind, wie wir gerne annehmen. Das zu verkraften, kann uns an die Substanz gehen.

Spirits

Unsere Verlustängste haben mehr Macht über uns, als wir denken (Skorpion-Venus Quadrat Wassermann-Pluto am 15. Sept.). Wir sind geliefert, wenn wir alles, woran wir Gefallen finden, ständig in Schach halten. Zuneigung und Wertschätzung haben nichts mit Kontrolle und Besitzdenken zu tun.

Psyche

Sind wir nur auf uns gestellt, kämpfen wir auf verlorenem Posten. Heilsam wäre es, andere an unserer Seite zu wissen (Waage-Sonne Opposition Widder-Chiron am 22. Okt.).

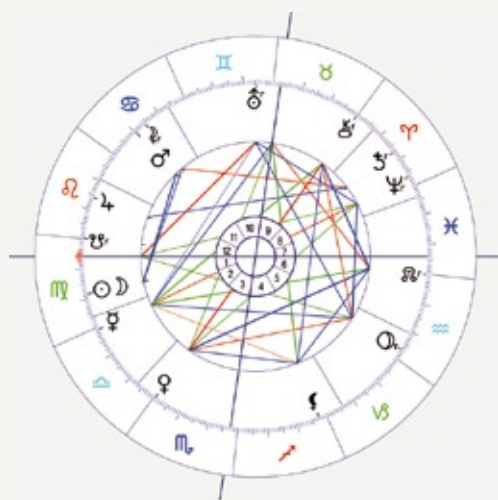


Abb.: Neumond in Jungfrau (11.9.), Sextil Krebs-Mars: Zu uns auf den Magen schlägt, ist am schwersten verdaulich.

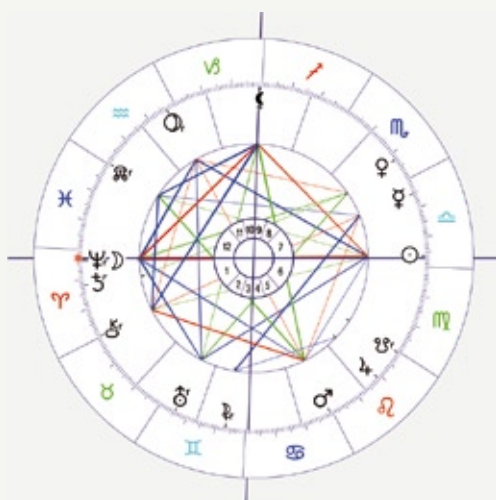


Abb.: Vollmond in Widder (26.9.), Konjunktion Neptun: Zu lieben, um inneren Frieden zu finden, ist immer ein guter Anfang.

Konstellationen von Markus Jehle

Kommunikation

Heimlich Komplimente zu machen, könnte uns gefährlich werden (Skorpion-Merkur Konjunktion rückläufige Venus am 7. Okt.). Es ist der Reiz des Geheimnisvollen, der uns in Bann hält. Wir dürfen nicht zu viel von uns verraten und müssen uns an die Wahrheit halten. Das klingt einfacher, als es ist. (Skorpion-Merkur ab 24. Okt. rückläufig). Manche Geheimnisse sind süß, andere eher nicht, insbesondere in dem Moment, wo sie ans Licht kommen.

Was zu tun ist

Machtkämpfe bestimmen diesen Herbst das Geschehen. Manche werden auf offener Bühne vor großem Publikum ausgetragen. Andere finden eher in Hinterzimmern statt (Mars wechselt am 28. Sept. in Löwe, in Opposition zu Wassermann-Pluto am 3. Okt.). Was auf Erpressung beruht, kann sich gegen uns wenden. Trotz allem regt sich unser Eigenwille (Löwe-Mars Trigon Widder-Saturn am 16. Okt.). Beherztes Handeln verspricht uns gute Erfolgsaussichten. Indem wir das tun, was wichtig und wesentlich ist, können wir unsere Kräfte bündeln und gezielt zum Einsatz bringen. Lediglich unsere Lust auf Frust könnte sich als Stolperstein erweisen.

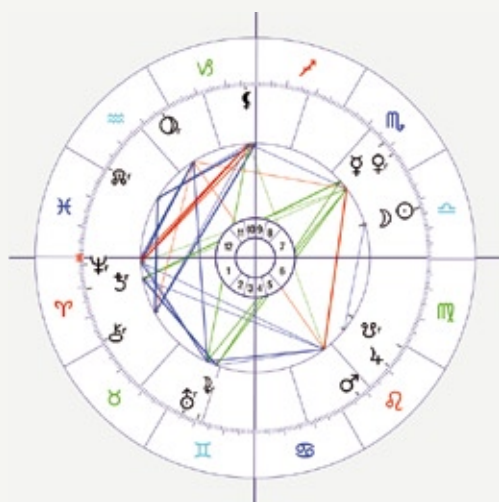


Abb.: Neumond in Waage (10.10.): Wenn wir würfeln, müssen wir unsere Entscheidungen wenigstens nicht begründen.

Lust und Liebe

Es ist das Vergangene und das Verbotene, das uns aus der Reserve lockt und womöglich alle Kraft raubt. Doch vielleicht gefällt uns das. Um unsere Leidenschaft zu leben, ist unser ganzer Mut gefordert (Skorpion-Venus rückläufig ab 3. Okt., Quadrat Löwe-Mars am 10. Okt.). Liebesgeschichten, die eigentlich längst Vergangenheit sind, können sowohl alte Wunden aufreißen als auch Heilung erfahren.

Der Sonne-Mond-Zyklus (Abb. unten)

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

adventorial

Astrologie Zentrum Berlin

- Astrologie-Ausbildung für Einsteiger, Fortgeschrittene und angehende Profis
- Neue Kurse ab September 2026 und Januar 2027
- Live-Unterricht in Präsenz und Online mit Dipl. Psych.

Markus Jehle und erfahrenen Lehrkräften

Information: 0170-3850061 (tagsüber) oder per E-Mail:

info@astrologie-zentrum-berlin.de

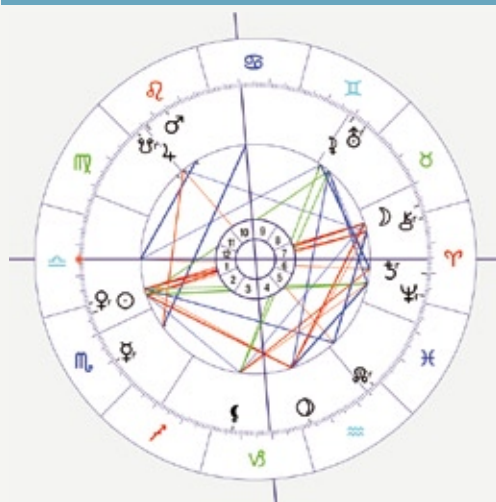


Abb.: Vollmond in Stier (26.10.), Quadrat Pluto: Woran wir haften, das haftet auch an uns. Wie kann das jemals enden?

DAS LEBENDIGE HEILEN DER SEELE

Familienstellen nach Bert Hellinger in B.-Kreuzberg



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

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

Termine zweite Jahreshälfte 2026, jeweils 10-18 Uhr:
19. September
24. Oktober
21. November
13. Dezember

Ort: Praxis in der Remise, Ohlauer Straße 10, 10999 Berlin-Kreuzberg

Kosten: Aufstellende: 70–150 € (nach Einkommen)
Stellvertretende: 20–70 €

Einzelcoachings auf Anfrage möglich.

Info & Anmeldung: juliakratz3@gmail.com

Webseite: www.juliakratz.de

FAMILIENSTELLEN



SEX IN LIEBE VERWANDELN

Bewusstsein als Grundlage für erfüllte Sexualität

Sehnt ihr euch nach mehr Nähe, Vertrauen und Lebendigkeit in eurer Beziehung? Wünscht ihr euch, einander wieder mit offenem Herzen zu begegnen und eure Sexualität neu zu entdecken?

Das Making Love Retreat® schenkt euch einen sicheren Raum, um eure Verbindung zu erneuern und zu vertiefen – einen Raum, in dem ihr alte Muster ablegen und euch jenseits von Leistungsdruck neu begegnen könnt.

Das Seminar richtet sich an heterosexuelle Paare, die ihre Beziehung mit Hingabe und Verantwortung gestalten möchten. Sämtliche Intimität findet ausschließlich innerhalb des eigenen Paares und in privater Atmosphäre statt.

Making Love Retreat®: 8. – 14. Februar 2027
mit Mirjam und Georg Ostendorff

Weitere Infos unter <https://growinlove.de>

RETREATS



INTOUCH® MASSAGESCHULE IN BERLIN

Kennenlern- und Genusstag am 4.10.2026

InTouch ist mehr als Massage – es ist auch ein Weg zu dir selbst! Wir zeigen dir, was es zu braucht, um eine entspannende, ganzheitliche und nachhaltig wirkende Rücken-Massage geben zu können. Du kannst zu diesem Tag als Einzelperson kommen, dich aber auch zu zweit mit einem Lieblingsmenschen anmelden. Wenn du an der InTouch® Massageausbildung interessiert bist, ist der Tag eine gute Möglichkeit das Besondere der InTouch® Methode zu erleben und etwas über Philosophie und Hintergründe zu erfahren. Kostenloses Info-Webinar am 3.9. und 23.9.2026 um 19 Uhr.

Termin: Sonntag 4. Oktober 2026, 11 – 17 Uhr

Ort: YOGA SKY Berlin, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin

Kosten: 69 Euro

Info und Anmeldung: www.intouch-massage.de



52. SPIRITUELLE SINGNACHT MIT DEM MANTRA-CHOR BERLIN

Am Freitagabend, den 9. Oktober findet in der Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln die 52. Berliner „Nacht der Spirituellen Lieder“ statt. Michaela, Kati und Marion mit ihrem „MantraChor Berlin“ laden ein zum großen gemeinsamen Singen von Mantras und anderen „Sacred Songs“. Mit dabei als Gäste: Katharina und Wolfgang Bossinger von der „Akademie für Singen, Natur und Gesundheit“ und Mitbegründer des Vereins „Singende Krankenhäuser“. Der Eintritt ist frei, die Musiker und Musikerinnen verzichten wie immer auf Gage. Der Spendenerlös des Abends geht an Singende Krankenhäuser e. V.

Termin: Freitag, 9. Oktober 2026, 19:30 – 23 Uhr,

Ort: Martin-Luther-Kirche, Berlin-Neukölln, Fuldastr. 50 (U7, Rathaus Neukölln).

Weitere Infos auf www.eli-berlin.de

SINGEN

AUSBILDUNG



ROLFING®

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

Vereinbaren Sie einen Termin:

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

**UND HIER KÖNNTE IHR ANGEBOOT 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

Aquariana

**PRAXIS- UND SEMINARZENTRUM**

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

Unsere Praxen

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

September/Oktober 2026**Tag der offenen Tür: „Heilung im urbanen Raum“**

Sa, 5. September, 14–19 Uhr

(Einfach kommen, ohne Anmeldung!)

Workshops und Demonstrationen aus der Praxis zu den Themen: Reinkarnation und Heilung, Heimat finden, Aufstellungen, Energiearbeit, Faszien als Schlüssel, Schmerztherapie, Akupunktur, Schutzengel-Begegnung, Kundalini Tantra, Kinesiologie, Movement, Qigong.

Ausbildungen

ab Okt. '26: Psycho-spirituelle Seelenbegleitung

ab April '27: Familienaufstellung/Integr. syst. Therapie

Seminare und Workshops

- Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, experimentell, Kraftquellen
- Alleingeborener Zwilling, Schutzengel-Workshops,
- SKYourself, Human Design, Ahnen,
- Frühe Prägung, Geburtsprozess,
- Mentale Selbstheilung, Flowing Emotions,
- Intensive/Yogic Retreat, Buchinger-Fastenwochen.

Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen, Schmerztherapie, Kinesiologie,
Integration/Initiation, GfK, Chakren, Maniah.

Regelmäßige Gruppen und Kurse

Mo: Ganzheitl. Heilberatung, Yoga

Di: Schreiben, QiGong, Yoga, Aufstellungen

Mi: Yoga, Aufstellungen, Transmission/Satsang, Baum-Meditation

Do: Hatha-Yoga, Flowing Emotions, Aurareinigung

Fr: Yoga, Aufstellungen

Aquariana - Am Tempelhofer Berg 7d

10965 Berlin-Kreuzberg

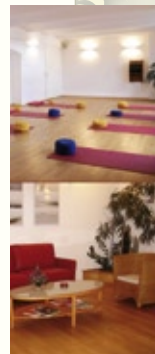
U6 Platz der Luftbrücke, Parkplatz, Aufzug

Tel. 030.69 80 81-0

www.aquariana.de

Immer offen für Tee und Infos:

Mo-Fr, 15:00-18:00!





KATALOG

Wer macht Was

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



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



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!



Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möriz

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

Deine Lebensaufgabe findest du nicht in deinem Lebenslauf.

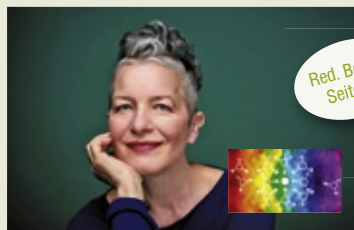
Nicht in deinen Abschlüssen.
Nicht in deinen Erfahrungen.
Nicht in dem, was andere von dir
erwarten.

Deine Lebensaufgabe will bereits durch dich wirken.

In drei persönlichen Telefongesprächen
entschlüsselt Stephan Möriz deine
Lebensaufgabe.

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

Red. Beitrag
Seite 24



Red. Beitrag
Seite 12

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 Seelenbe-
gleitung, Einzel & Paare, in Deutsch und
Französisch.

Neuer Start Ausbildung in 2026:

„Integrativ*r Therapeut*in: Psycho-spirituelle
Seelenbegleiter*in“, Tiefenpsychologie & Spi-
ritualität, vom LaGeSo als Fortbildung anerkannt.
Beginn 17.10.2026, jeden 3. Samstag/ Monat,
10-15:30 Uhr, im Aquariana, Berlin. Anmel-
dung ab jetzt! Alle Infos auf der Webseite.

Clara ist u. a. Autorin des Grundlagenwerks
der Verbindung von Tiefenpsychologie &
Spiritualität: „Lebst Du schon oder wieder-
holst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und
Seelenreisen Dir selbst begegnen“, sowie „Wir
sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in
Reinkarnationen dein Dasein erhellen“



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



Quantenheilung

Dorothee 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.



Inspiration, Impulse, Orientierung

Thomas Häßle & Jasmin Linsin Lebensanalysen und Soul Art-Energiebilder

www.kabbala-lebensanalyse.com

Unabhängig von Religion, Volkszugehörigkeit oder Herkunft, vermittelt die Lebensanalyse 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!



Fehlt in Deinem Leben etwas? Und Lust auf mehr Energie...

Dr. Helge E. Baas

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

Psychospirituelle Lebensbegleitung dient unserem wachen Umgang mit Pflichten und Wünschen. Psychol. & Yogisch qualifiziert, begleite ich Dich systemisch-integrierend und energetisch-meditativ gen Freiheit:

1. Coaching-Option – individuell Lebens-Themen angehen
2. Integrations-Arbeit – begleitet Meditations-Praxis einüben
3. Kundalini-Transmission – rituell Bewusstseins-Energie erfahren
4. Supervisions-Runde – gemeinsam Schatten-Hemmnisse auflösen
5. Intensiv-Retreat – gesammelt Transformations-Praktiken vertiefen
6. Online-Meditation – daheim Alltags-Bewusstheit erhöhen



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, Gutenbergstr. 11

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

Coaching, Beratung, Begleitung in Potsdam

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

geistreich 
Bewusstseinsschule

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

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

Der einfache Weg in den inneren Frieden

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

- Einzelbegleitung & Workshops
- Satsang mit Mayakarina
- Im Herbst: Wochenend-Retreats auf einem Waldgrundstück nahe Potsdam, im Winter: auf La Gomera

Red. Beitrag
Seite 15



Familienaufstellungen, Aufstellungen zu früheren Leben, Heilung für das innere Kind

Dipl. Psych. A. Ramoda Austermann
HP Psych. Bettina Austermann

Tel. 030.698180-71
mail@ifosys.de, www.ifosys.de

- Aufstellungsabende
- Aufstellungsseminare (Sa und So)
- Ahnen- u. Heilrituale im morphischen Feld
- Alleingeborener Zwilling
- Aqua-Release® Healing
- Einzelbegleitung

Für ein gutes Leben in Liebe und Wahrheit

Mit 30 Jahren professioneller Erfahrung begleiten wir Sie achtsam bei Verletzungen und Ängsten und generationsübergreifendem Trauma. Seelenbegleitung zum Frieden.

Autoren der **Bücher**: „Das Drama im Mutterleib“ und „Wer ist mit im Bett? – Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles“



Augen-Aufstellung Familien-Aufstellung

Miggi Wössner

Hilfestellung und Lösung durch
Aufstellungen
Seminare + Einzelarbeiten

Teltower Damm 32, 14169 Berlin
Tel. 0172-3124076

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

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Die Augen sind das Tor zur Seele.

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



Der Augen aufsteller – Christian Zech Augen- und Familien Aufstellungen

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

Aufstellungstage

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

Einzelarbeiten: 2,5 Stunden 200 Euro
Augenuntersuchung inklusive

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

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

Web: DerAugenaufsteller.berlin

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



Ganzheitliche Augentherapie

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

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

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

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

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





arche medica Akademie für Heilpraktiker

Handjerystraße 22,
12159 Berlin-Friedenau
Tel. 030-851 68 38
schule@archemedia.de
www.archemedia.de

Wir sind die Schule mit Bestnoten – und nicht nur für Heilpraktiker.

Ob Du schon Heilpraktiker:in bist oder es werden möchtest: Bei uns bist Du richtig. Wir haben in über 35 Jahren nicht nur mehr als 1.500 Menschen erfolgreich durch die HP-Prüfung gebracht, sondern bilden Dich auch in Naturheilverfahren, Ernährungsberatung, Akupunktur, Massage, Kräuterheilkunde und vielem mehr aus – übrigens auch online.

Neben Berufsausbildungen haben wir auch spannende Weiterbildungen und knackige Wochenend-Workshops rund um Körper und Psyche für Dich.

In den nächsten Wochen erwartet Dich bei uns:

- 31.8. Beginn Ausbildung: HP Psychotherapie
- 1.9. Beginn Ausbild.: Fußreflexzonenmassage
- 1.9. Beginn Seminar: Aromatherapie
- 5.9. Beginn Workshop: Theatertherapie
- 6.9. Beginn Ausbildung: HP Allgemein
- 26.9. Beginn Workshop: Hypnosystemik
- 5.10. Erlebnisabend: Ganzheitliche Massage
- 10.10. Beginn WS: Coaching-Kompass
- 17.10. WS: Dorntherapie/Breuss-Massage
- 31.10. Massage-Seminar: „Kunst der Berührung“
- 3.11. Beginn Seminar: Homöopathie für die Praxis
- 3.11. Beginn Ausbildung: Coaching und Persönlichkeitsentwicklung
- 5.11. Beginn Ausbildung: TCM / Akupunktur
- 7.11. Beginn WS: Körpersprache und Mimik verstehen
- 10.11. Infoabend: Traumatherapie
- 21.11. Beginn WS: Traumasensibles Arbeiten
- 21.11. Beginn WS: Naturheilkundl. Arzneien
- 26.11. Infoabend: Heilpraktikerausbildung

Wir freuen uns auf Dich!

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



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

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

- **EMDR:** 19.-23. September 2026
- **Hypnose/Erickson'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



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



Harmony power – Deine Heilpraktikerschule in Berlin

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

Unsere Ausbildungsangebote

- Online- und Präsenzteilnahme möglich
- Teilzeit, Vollzeit und berufsbegleitend
- Prüfungsvorbereitung inklusive
- Bildungsgutschein
- AZAV zertifiziert
- Heilpraktiker: ab 277 €/mtl.
- Heilpraktiker Psychotherapie: ab 155 €/mtl.
- Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater: ab 199 €/mtl.
- Naturheilkunde Seminare ab 200 €/WE

Botanische Studienreise nach Afrika (Sansibar 2027)

Sichere dir jetzt deinen Ausbildungsplatz.



Und hier könnte Ihr Angebot reinpassen!

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag

Ihre Anzeige schalten Sie unter
www.kgsberlin.de
 Link: Anzeigenschaltung
 Annahmeschluss für
 KGS 11/12 ist der 10.10.2026

Termine

2.9. Mittwoch

19:30-21:00 Spirituelles Monatsgespräch. Ein kurzer Textimpuls, dann das Teilen von Gedanken, Fragen und eigenen Sichtweisen. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin

4.9. + 30.10. freitags

16:00-17:00: Einführung in die Kryotherapie. Wie wirkt Kälte auf den Körper und was passiert bei 3 Minuten in der Kältekammer? Kostenfreie Einführung in die Ganzkörper-Kryotherapie mit Raum für Fragen zu Ablauf, Sicherheit und möglichen Einsatzbereichen wie Regeneration, Stress, Schmerzen, Rheuma und entzündlichen Beschwerden. Anmeldung unter 030-46996140 oder per E-Mail an hallo@kaeltelounge.de / www.kaeltelounge.de

5.9. Samstag

10:00-16:00 Immunkraft stärken mit BenefitYoga und Ayurveda - gesund und vital durch Herbst und Winter. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/immunkraft

14:00-19:00 Tag der offenen Tür mit Workshops, Demonstrationen aus der Praxis. Themen: Reinkarnation und Heilung, Heimat finden, Aufstellungen, Energiearbeit, Faszien als Schlüssel, Schmerztherapie, Akupunktur, Schutzengel-Begegnung, Kundalini Tantra, Kinesiologie, Movement, Qigong. Einfach kommen ohne Anmeldung. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, B.-Krzbg, 030-6980810, www.aquariana.de

15:15-16:00 Faszien – als Brücke zwischen körperlichem Wohlbefinden und seelischer Balance, Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg. www.RalfWelti.de

7.9. Montag

10:00-15:30 Mehr Gelassenheit im Alltag: Stressprävention mit BenefitYoga und Meditation – Bildungsurlaub, dreitägig. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/sp

9.9. Mittwoch

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

18.9. Freitag

19:00 bis So. 20.09., 13 Uhr: WE-SE Tänze des Universellen Friedens, Mantrensingen, Meditation, Infos, Anmeldung: 0163-1585066, soumaya-hiltmann.com

19.9. Samstag

18:30-20:00 Musik und Meditation - Klänge und Gesang weiten unser Herz und lassen unseren Geist ruhiger werden. Auf Spendenbasis. Folgetermin: 17.10., Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/mm

20.9. Sonntag

10:45-11:40 Tempeldienst. Im Mittelpunkt der Tempeldienste stehen Texte und Gedanken aus der rosenkreuzerischen Philosophie, die sich mit Themen wie Sinn, Wandlung und innerer Orientierung befassen. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin

23.9. Mittwoch

19:00 Kostenfreies Webinar: Die InTouch Methode – weit mehr als Massage; Infos und Anmeldung: www.intouch-massage.de/intouch-online

24.9. Donnerstag

18:30 Beginn der 8-tägige ambulante Azidose-Detox-Kur – Entschlacken, Entgiften, Wohlbefinden steigern. Infoabend am 11.9. um 19 Uhr, 10€, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/azidose-berlin

4.10. Sonntag

11:00-17:00 Kennenlern- und Genusstag der InTouch® Massageschule; Ort: Yoga Sky, Am Tempelhofer Berg 7d, Infos und Anmeldung: www.intouch-massage.de



LOGON

Lass dich in die Stille
führen, in die
Aufmerksamkeit,
ins Lichtvolle

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

8.10. Donnerstag

18:00 Ambulante Fastenkur im Herbst, 8. – 17.10.2026, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/fasten

10.10. Samstag

11:00-14:00 Offener Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens, Meditation Grunewaldstr. 85, 10823 B., Infos, Anmeldung: soumaya-hiltmann.com 0163-1585066

18.10. Sonntag

10:45-11:35 Meditative Besinnung im Tempel. Die meditative Besinnung ist eine stille, geführte Zusammenkunft. 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/veranstaltungsart/rosenkreuz-berlin

31.10. Samstag

Beginn der InTouch® Massageausbildung – „Weil Massage glücklich macht“; Ort: Yoga Sky, Am Tempelhofer Berg 7d; Infos: www.intouch-massage.de

Wer macht was Augen-/Sehtraining

Wieder natürlich besser sehen, Einzel und Kurse für Erwachsene und Kinder, Ausbildung „aktives sehen“, Infos unter: www.NatuerlichBesserSehen.de, S.Pinter@posteo.de

Buddhismus / Restaurant

Das in Berlin gelegene chinesische Restaurant Kamala Vegan ist ein besonderer Ort, der sich auf die Zubereitung gesunder und köstlicher Veganer Speisen spezialisiert hat. Das vom Buddhismus inspirierte Konzept spiegelt sich auch im liebevoll gestalteten Interieur wider. Die abwechslungsreiche Speisekarte reicht von klassischen Dim Sum bis zu Tapas und kreativen Spezialitäten. Ob Familienessen oder Treffen mit Freunden - genießen Sie Hingabe, Geschmack und traditionellen chinesischen Tee. Kamala Vegan, Boxhagener Str. 85, 10245 Berlin, T. 030-76102708, www.kamalavegan.de

ANZEIGE IN DIESEM FORMAT

Stopper Medium
43x48 mm

Wäre das was für Sie?

Gerne setzen wir Ihren
persönlichen Werbewunsch um.

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

Energie-/Heilarbeit

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

Jemand zu Hause? Komm-zu-dir.de und schau nach! Ich begleite dich dabei, gemeinsam geben wir deiner Seele Raum in dir. Frank Grünler: Praxis für Berührung, Bewegung, Psychotherapie.

Lebenshilfe (mediale)

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

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

Partnervermittlung

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

Räume/Häuser biete

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

Yoga Glück Gemeinschaftspraxis in Adlershof hat Raum-Kapazitäten für deine Herzensarbeit! Wochenend-Workshops in zwei Räumen, stunden-/tagesweise Anmietung im Raum mit Behandlungsliege. rositta@gmx.net

Yoga-Praxis 150qm in Spandauer Altstadt. Übungsraum 70qm. www.yoga-spandau.de; Tel. 030-3638601. Gerne regelmäßige Termine.

Reisen

Spirituelle Malerin vermietet kleines Haus in Cesenatico/Adriaküste. Max. 2 Pers., 8 min zum Strand. Option: Qigong, Malen, Meditationen, Begegnung mit Delfinen. Infos p. Tel./Wa Margitta: +39. 327 8449 718.

Workshops/Kurse

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

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

NEUERE
AUSGABEN
LASSEN SICH
BEQUEM
AM BILDSCHIRM
ALS MAGAZIN
BLÄTTERN

SCHAUEN SIE
MAL REIN!

wasserkontor.de



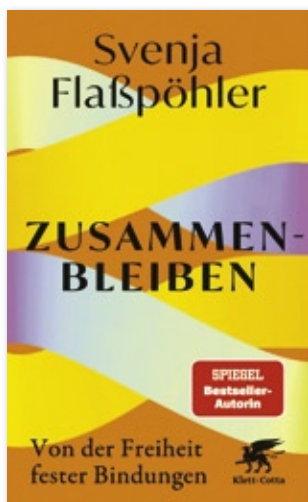
Wasserfilter

weil dein Körper es wert ist



Dein Wunsch. Dein Budget.
Unser Service.

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



Zusammenbleiben

Die Wahlmöglichkeiten unserer Zeit stellen Beziehungen vor die Frage: Warum bleiben, wenn man doch immer gehen kann? Ausgehend von ihrer eigenen Paargeschichte entwickelt Bestsellerautorin Svenja Flaßpöhler den Gedanken, dass gerade die Freiheit gehen zu können, die Voraussetzung eines freien Bleibens ist. Ein intimes Buch über die Kunst, sich als Paar in der Dauer zu verwirklichen, ohne in die Falle von Selbsttäuschung und Unterwerfung zu tappen. Gemeinsam alt werden – zwischen Trennungsraten, Polyamorie und der Sehnsucht nach dem nächsten „Match“ wirkt das wie ein überkommenes Lebensmodell, das man eher aus Pflicht erfüllt: wegen der Kinder, der gemeinsamen Wohnung oder schlicht aus Gewohnheit. Doch was, wenn genau dort, im vermeintlich Unzeitgemäßen, eine übersehene Form von Freiheit steckt? In Auseinandersetzung mit Søren Kierkegaard, der die Freiheit der Bindung philosophisch zu begründen versuchte, aber selbst nie heiratete, schaut Svenja Flaßpöhler auf ihre eigene Ehe und dorthin, wo moderne Beziehungen am empfindlichsten sind: in die Zone des Konflikts zwischen Mann und Frau, zwischen Gewohnheit und Lust, zwischen Realität

und dem Reiz des Möglichen. Gerade hier, in der Möglichkeit zu gehen, entdeckt Flaßpöhler die Voraussetzung eines freien Bleibens. Nicht aus Konvention oder Zwang, sondern als bewusste Wahl, den Konflikt zu wagen – auch mit sich selbst. Eine lebendige, konkrete Philosophie, die aus der persönlichen Erfahrung heraus entwickelt, was es bedeutet, aus Freiheit ein Leben zu teilen und ein flammendes Plädoyer für die feste Zweierbeziehung.

Svenja Flaßpöhler: Zusammenbleiben. Von der Freiheit fester Bindungen. Klett-Cotta 9.2026, 304 Seiten gebunden mit Schutzumschlag, 25 Euro



Eine psychologische Erklärung

In ihrem neuen Buch blickt Stefanie Stahl – Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin und Bestsellerautorin – mit Tiefgang und Humor auf die menschliche Psyche. In 45 lebensnahen Essays erzählt sie von Glaubenssätzen, Selbsttäuschungen, Beziehungsmustern und Bindungsangst sowie dem Versuch, Kontrolle zu behalten. Dabei wird klar, wie persönliche Ängste und unbewusste Muster weit über das Individuum hinauswirken und neben Beziehungen auch die sozialen Medien und gesellschaftlichen Debatten prägen. Mit

psychologischer Klarheit macht die Autorin deutlich: Selbstreflexion ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit und besseren Beziehungen. Ein Buch für alle, die verstehen wollen, warum sie so sind, wie sie sind – und warum dieses Verständnis heute wichtiger denn je ist.

Stefanie Stahl: Ich erklär das jetzt mal psychologisch. Über Gefühle, Beziehungen und gesellschaftliche Schieflagen. Kailash 9.2026, Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 20 Euro

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 verzweifelter 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 die Leser 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 Narzissen?

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



Chakra-Heilung für Tiere

In jedem Lebewesen wirken unsichtbare, feinstoffliche Energien. Dabei sind vor allem die Chakren – die Energiezentren des Körpers – entscheidend für die körperliche und seelische Gesundheit von Mensch und Tier. Die erfahrene Tierkommunikatorin und Energieheilerin Joan Ranquet zeigt, wie gezielte Chakrenarbeit und die intuitive Verbindung mit unseren Tieren deren Wohlbefinden auf ungeahnte Weise stärken und eine tiefe, liebevolle Beziehung entstehen lassen. Mit berührenden Erfahrungsberichten, praktischer Anleitung und spiritueller Weisheit eröffnet dieses Buch einen faszinierenden Weg, um unsere tierischen Gefährten besser zu verstehen, mitfühlend zu begleiten und Raum für ganzheitliche Heilung. Joan Ranquet ist fest davon überzeugt, dass die harmonische Verbindung zwischen Mensch und Tier unser

Leben in höchstem Maße bereichern und die Welt verändern kann. Als renommierte Tierkommunikatorin und Energieheilerin begleitet sie Menschen dabei, die Sprache der Tiere zu verstehen und Heilung auf allen Ebenen zu erfahren. Mit der Gründung der Communication with All Life University hat Joan Ranquet eine einzigartige Lernplattform geschaffen, die praxisorientierte Programme in Tierkommunikation, Energiearbeit sowie Natur- und Wildtierkunde bietet. Auf ihrer idyllischen Ranch in Südkalifornien lebt die Autorin ihre Vision – umgeben von vier Pferden, drei Hunden und drei Katzen – und inspiriert täglich dazu, die Kraft der Verbindung zwischen Mensch, Tier und Natur neu zu entdecken.

Joan Ranquet/Juliane Molitor: Chakra-Heilung für Tiere. Ganzheitliche Energiearbeit für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Haustiere. Verlag Lotos 8.2026 (Originalverlag: Findhorn Press. Originaltitel: Animal Chakra Healing. Übersetzung aus dem Englischen von Juliane Molitor), Hardcover, Pappband, 320 Seiten, 22 Euro



Backen mit Buchweizen und Hafer

Der Buchweizen hat bereits zahlreiche Küchen erobert – jetzt kommt ein neuer Partner dazu: der Hafer. Diese erweiterte Neuauflage vereint zwei der wertvollsten glutenfreien (Pseudo-)Getreide zu einem unschlagbaren Duo für die gesunde

Küche. Buchweizen ist basisch, hat einen günstigen glykämischen Index und verleiht Backwaren eine feine, nussige Note. Hafer sorgt für schnelle Sättigung und unterstützt das Herzkreislauf- sowie das Nervensystem. Beide punkten mit hochwertigen Proteinen und wirken sich positiv auf Cholesterin und Blutzucker aus. Die abwechslungsreichen Rezepte in diesem Buch reichen von klassischen Buchweizenkuchen bis hin zu neuen Hafer-Kreationen wie Pizzabrot mit Rosmarin oder verführerischen Mirabellentörtchen. Ideal für Gesundheitsbewusste, Sporttreibende, Allergie- und Intoleranzbetroffene und alle, die natürlich genießen möchten, ohne auf Geschmack zu verzichten. Modesta Bersin ist ausgebildete Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin und Fastenleiterin, mit Zusatzausbildung in Prävention und Naturheilkunde.

Modesta Bersin: Backen mit Buchweizen und Hafer. Unkompliziert glutenfrei. AT Verlag 3.2026, gebunden, 168 Seiten, 28 Euro

Wir alten Hasen

Unsere Welt könnte so schön sein. Doch Kriege, Krisen, Inflation sowie gesellschaftliche Spannungen im Großen wie im Kleinen belasten uns schwer und wecken Zukunftsängste. Suchen wir Halt in der Informationsschwemme, droht uns diese mitzureißen wie ein gewaltiger Erdbeben.





Wie wohlthuend ist da die Vorstellung, schriftliche Mutmacher von denjenigen zu erhalten, die selbst bereits viel erlebt, bewältigt und bewegt haben. Mehr noch: ganz persönliche Worte von unseren „alten Hasen“ zu lesen, die in uns durch ihre Werke und ihr Schaffen längst die Sehnsucht nach dem Grundsätzlichen, nach Frieden, Liebe, Zusammenhalt, dem Essenziellen und Echten geschürt haben. Mit ihren Beiträgen vermitteln sie uns Geborgenheit im Leben, lassen uns teilhaben an eigenen Reflexionen, Gedanken und Erfahrungen und machen uns unsagbar viel Mut. Prominente Mutmacher: Willy Astor, Nomi Baumgartl, Anne Devillard, Prof. Dr. Gerald Hütter, Michaela May, Isolde Ohlbaum, Dr. Heribert Prantl, Pfarrer Rainer Maria Schießler, Dr. Tilman Spengler und Konstantin Wecker.

Anna Marguerita Schön: Wir alten Hasen. Mit in bewegten Zeiten. Verlag Mankau, Buch ET: 10.2025, Hardcover, 191 Seiten mit Lesebändchen, 15 Euro. CD: ET: 2.2026, MP3-CD im Jewelcase mit 24-seitigem Booklet, Gesamtlauzeit ca. 212 Min., 18 Euro



Album: Lost & Found

Valeria Galimova wurde in Russland geboren und begann im Alter von 8 Jahren mit dem klassischen Gitarrenspiel bei ihrem ersten Lehrer, Dmitry Milovanov, an der Musikschule Nr. 1 in Kamensk-Uralsky. Mit 17 Jahren studierte sie in Moskau bei Roman Zorkin und Anastasia Bardina. 2019 schloss sie ihr Studium an der Russischen Gnessin-Akademie bei Prof. Artyom Dervoe ab. Im Laufe ihrer professionellen Karriere errang sie zehn erste

Preise bei russischen und internationalen Wettbewerben. Valeria ist eine vielseitige und ausdrucksstarke Gitarristin, deren Repertoire Solo-, Kammer- und Orchesterauftritte umfasst. Ihre Karriere beinhaltet die Zusammenarbeit mit renommierten Musikern, Dirigenten und Ensembles sowie die Teilnahme an bedeutenden internationalen Festivals und innovativen Theaterproduktionen. Mit gleicher Leidenschaft für klassische Traditionen und zeitgenössische Interpretationen verleiht sie jedem Auftritt Tiefe und Originalität. Ihre Kunstfertigkeit, ihr technisches Können und ihre einzigartige musikalische Stimme begeistern weiterhin ein weltweites Publikum. Ihr Album „Lost and Found“ erschien im April 2025 mit zu der Zeit brandneuen Stücken, die zum ersten Mal aufgeführt und aufgenommen wurden. Das Debütalbum „Lost and Found“ nimmt die Zuhörer mit auf eine emotionale Reise durch die Tiefen der menschlichen Erfahrung. Diese eindrucksvolle Sammlung spiegelt Themen wie Verlust, Widerstandsfähigkeit und die außergewöhnliche Kraft wider, die wir in der Suche nach Neuanfängen finden. Mit Werken von Komponisten aus Italien, Deutschland, Russland, Spanien und Frankreich – von denen viele exklusiv für dieses Projekt geschrieben wurden – ist das Album eine von Herzen kommende Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit. „Im Chaos aus Konflikten und Verzweiflung finden wir den Mut, an Veränderung zu glauben, aus unseren Fehlern zu lernen und mit Hoffnung und Kraft voranzuschreiten.“ – Valeria Galimova. „Lost and Found“ ist nicht nur Musik, es ist ein Aufruf zum Nachdenken, zur Heilung und dazu, Sinn in unserer gemeinsamen Menschlichkeit zu finden. Absolut empfehlenswert! Weitere Infos zur Künstlerin unter: valeriagalimova.com

Valeria Galimova: Lost & Found. Produziert von Thomas Fellow und Mohi Buchendorf Ende 2024. Hersteller: Doctor Heart Music 4.2025. enthält Stücke mit Gastcellisten Leonard Goldberg. Gesamte Spielzeit: 49:06. Audio-CD: 22,99 Euro. MP3: 13,99 Euro

Valeria Galimova: Lost & Found. Produziert von Thomas Fellow und Mohi Buchendorf Ende 2024. Hersteller: Doctor Heart Music 4.2025. enthält Stücke mit Gastcellisten Leonard Goldberg. Gesamte Spielzeit: 49:06. Audio-CD: 22,99 Euro. MP3: 13,99 Euro

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...

In diesen Buchhandlungen erhalten Sie kostenlos das KGS-Magazin.

Mondlicht Buchhandlung

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

Zenit Buchhandlung

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

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

Impressum*

KGS Berlin

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

Briefanschrift:
Schweitzerstr. 30, 14169 Berlin

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

Redaktion:
030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen:
030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

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

Annahmeschluss:

Ausgabe November/Dezember 2026

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:
10.10.2026 (Samstag)

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 August 2026

Natürliche Mineralien für Ihr Wohlbefinden

MMS GOLD® Hydromineralien Badezusatz

Mineralien sind von essentieller Bedeutung für zahlreiche lebenswichtige Prozesse im Körper.

MMS-Gold® enthält eine vielfältige Mischung von über 60 Mineralien und Spurenelementen in flüssiger, ionischer Form. Diese spezielle Form erlaubt es dem Körper, die Mineralien direkt über die Haut aufzunehmen.

Unterstützung des Stoffwechsels und Prävention

Die enthaltenen Mineralien spielen eine entscheidende Rolle bei der Förderung eines reibungslosen Stoffwechsels.

Sie dienen als Grundlage für eine optimale Funktion des Körpers und können dazu beitragen, ernährungsbedingten Defiziten vorzubeugen, die mit bestimmten gesundheitlichen Herausforderungen in Verbindung stehen können.

Die Vorteile von MMS-Gold®

- Unterstützung der Zellfunktion
- Ausleitung unerwünschter Stoffe
- Optimierung des Wassers
- Vollständiges Spektrum an Spurenelementen
- Positive Auswirkungen auf den Körper
- Förderung von Sauerstoffzufuhr und Nährstoffaufnahme
- Stimulation der Zellaktivität
- Bei oxydativem Stress
- Tiefgreifender Wasseraustausch
- Verbesserung enzymatischer Funktionen
- Positiver Einfluss auf Hormone

Bestellnummer 1400077: 100 ml | Bestellnummer 1400078: 500 ml



Eine Empfehlung aus unserem Buchsortiment:

Clara Welten:

„Wir sind Hebammen des Lichts!“

... diese Aussage richtet Clara Welten an alle Seelen, die sich auf die Suche nach ihrer wahren Bestimmung begeben, um in diesen herausfordernden Zeiten die Welt zu einem besseren und friedvolleren Ort zu machen. Es ist gleichzeitig ein Aufruf, die reine Essenz deiner Seele zu erkennen, dich aus karmischen Verstrickungen zu lösen und zum/zur Schöpfer*in deiner Realität zu werden. Mehr Infos auf unserer Webseite.

Clara Welten: „Wir sind Hebammen des Lichts!“

Hardcover, 256 Seiten, 27,90 Euro, ISBN: 9 78-90-8879-369-1

Bestellungen: www.jimhumbleverlag.com oder info@jimhumbleverlag.com

JIM
HUMBLE
VERLAG

JIMHUMBLEVERLAG.COM
INFO@JIMHUMBLEVERLAG.COM

*An der
Sehnsucht
können wir
die Liebe messen.*

© Fanny Baronin
von Wilamowitz-Möllendorff
(1819 - 1889)

*Die Sehnsucht
nach Sehnsucht
ist die
tiefste Sehnsucht.*

© Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger
(*1939)

*Sehnsucht
erfüllt ein Herz,
ein Herz ohne
Sehnsucht ist leer.*

© Karin Obendorfer
(*1945)