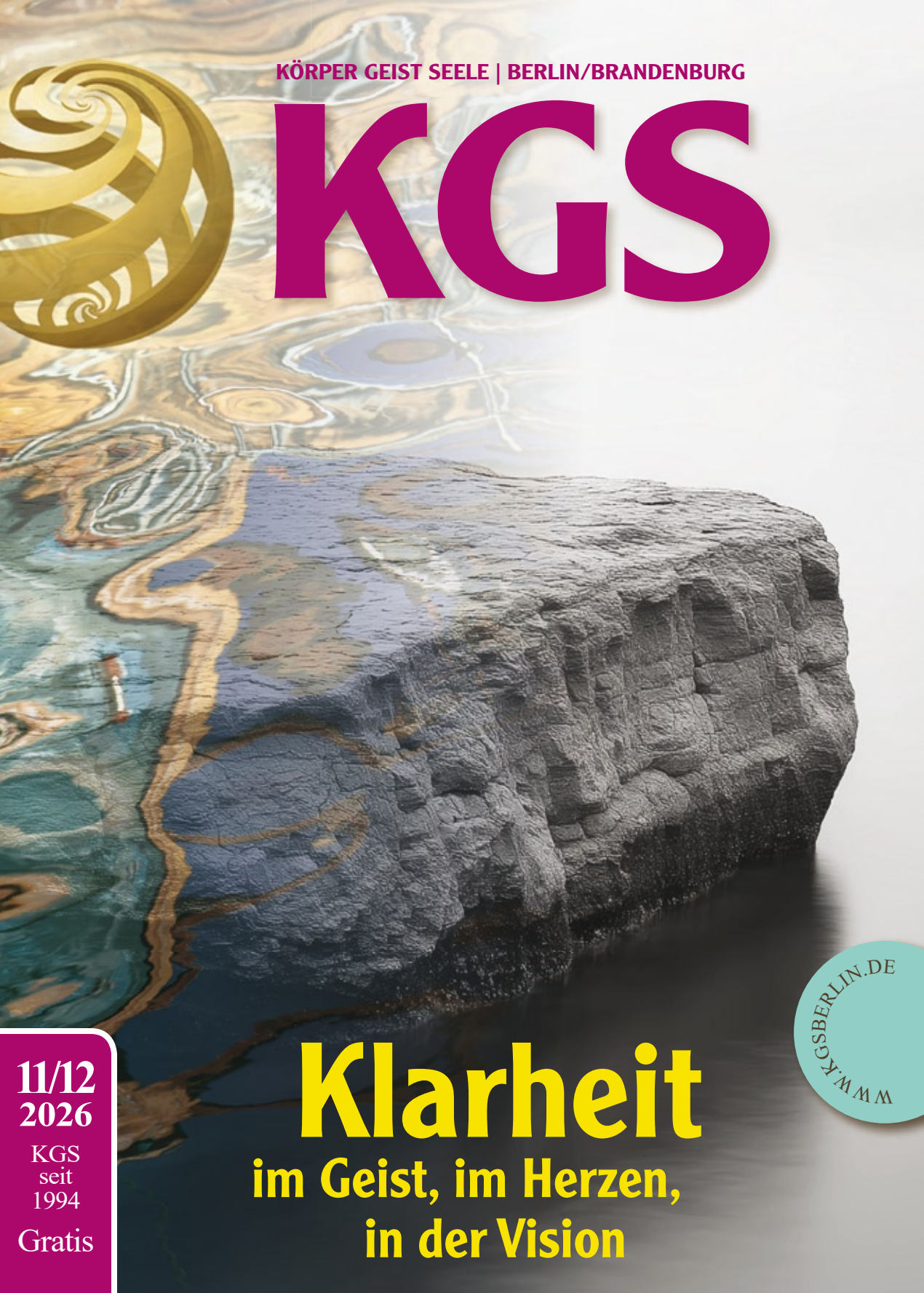
KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS



Klarheit

im Geist, im Herzen, in der Vision

11/12
2026
KGS
seit
1994
Gratis

WWW.KGSBERLIN.DE

Lucas+
Scherpereel

Hellseher.
Heiler.

Soforthilfe
für Hilfesuchende

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

Heilen und Hellsehen

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

Gesundheit, Glück und Wohlergehen.

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

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



„Heilen und Hellsehen ist meine Berufung“

LUCAS SCHERPEREEL

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

Phone/WhatsApp: +49 (0)162 20 83 182
Phone/WhatsApp: +39 340 1999 623

www.lucas-scherpereel.com
Mail: info@lucas-scherpereel.com

Inhaltsverzeichnis

Redaktioneller Service

4 Kurz & Bunt:
Filme, Events, Kurzbeiträge

34 Himmlische Konstellationen
von Markus Jehle

44 Lesen & Hören - Tipps

Artikel

10 **Klar doch, so ist es!**
Wolf Sugata Schneider

13 **Klarheit jenseits von richtig und falsch**
Daniela Schuchardt

16 **Veränderung beginnt in deinem Inneren**
Claudine Birbaum

19 **Die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben**
Hiekyoung Blanz

22 **Der Mut, nicht länger jemand anderes zu sein** | Stephan Möritz

24 **Klarheit – ein Weg zur inneren Balance und Freude** | **C**lara Welten

28 **Der wahre Yogapfad** | Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung

32 **Augen-Aufstellung, was ist das eigentlich**
Christian Zech

Regelmäßige Anzeigenrubriken

Highlight / Portrait: 27
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

Coverbilder: © Baronb – AdobeStock (Art Wasser)
© Molka – AdobeStock (Felsen im Wasser)

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: BIERMANN

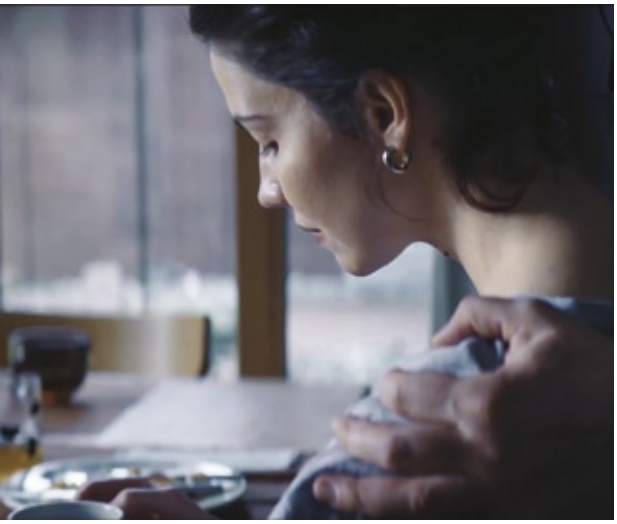
Der Liedermacher Wolf Biermann hat schon immer polarisiert – bis heute. Seit über 60 Jahren sorgt die poetische Kraft seiner Texte für kleine und große politische Beben. Und so ist die Musik der Ausgangspunkt, sich dieser Jahrhundertpersönlichkeit filmisch zu nähern. Einem Mann, der die Dialektik lebt und lebendig macht, weil er sie auf seine verschmitzte Art sehr ernst nimmt. Er erklärt die Welt, indem er sie unablässig in Frage und gerne auf den Kopf stellt. Und bewahrt dabei Haltung. Die Kamera begleitet den 90-Jährigen bei der Begegnung mit jungen Künstlern, Politikern sowie seiner Familie und verwebt dieses Material mit ikonischen, teils unveröffentlichten Archivaufnahmen. So entsteht ein mitreißendes und sehr persönliches Kaleidoskop eines Lebens, eine einzigartige Biografie eines einzigartigen Menschen. Denn: Mit keinem lebenden Künstler ist deutsch-deutsche Geschichte so eng verbunden wie mit Wolf Biermann. Die Doku erzählt Biermanns Biografie als unmittelbaren und hautnahen Rückblick und verbindet persönliche Erinnerungen mit politischer Zeitgeschichte. Im Zentrum stehen Biermanns Herkunft, seine Hinwendung zur Musik, sein Wirken in der DDR, das Kölner Konzert von 1976 und dessen Folgen sowie sein künstlerisches Arbeiten bis in die Gegenwart. Der Film nähert sich seinem Protagonisten über Musik, Sprache und historische Materialien. Archivaufnahmen, Zeitdokumente sowie Ausschnitte aus dem Kölner Konzert von 1976 und dem Konzert im November 2025 bilden das Rückgrat der Erzählung und machen deutlich, wie eng Biermanns Werk mit den politischen Umbrüchen Deutschlands verbunden ist.

Dokumentarfilm: Biermann (Deutschland 2026). Produziert wurde der Film von Instant Film mit Zeitsprung Pictures, Clouds Hill, zero fiction film in Koproduktion mit dem WDR, NDR und MDR. BIERMANN wurde gefördert mit Mitteln von MOIN Filmförderung Hamburg Schleswig-Holstein, Film- und Medienstiftung NRW, Medienboard Berlin-Brandenburg und DFFF. Regie: Jens Meurer. Kinostart: 29.10.2026. Bild: © Majestic / Sebastian Ganschow, Bernd Fischer. Foto im Hintergrund: © Roger Melis

FILM: MINOTAURUS

Intrigen, Korruption, Verrat und Überleben: Die Mauern des Labyrinths rücken immer näher. Russland, 2022: Firmenchef Gleb (Dmitriy Mazurov) führt ein Leben in Wohlstand und häuslicher Behaglichkeit. Doch bald gerät er an allen Fronten unter Druck. Zu Hause entzieht sich ihm seine Frau Galina (Iris Lebedeva) mehr und mehr, und der Verdacht, dass sie ihn betrügt, lässt ihn nicht los. Im Betrieb verlangen die örtlichen Behörden von ihm, eine Anzahl seiner Beschäftigten für den

Krieg in der Ukraine zu rekrutieren. Während er weiterhin seine Hände in Unschuld waschen will, ringt Gleb um Kontrolle. Doch der Zerfall seines sorgsam geordneten Lebens beschleunigt sich. Der Weg in die Gewalt scheint längst unausweichlich. Der Film ist wie ein Druckkessel: Er legt den finsteren Kern der Gesellschaft bloß und stellt ihn mit unerbittlicher Klarheit unter Anklage. Dabei treffen fein gezeichnete Darstellungen auf eine präzise, kraftvolle Bildsprache – das Werk eines Meisters, der seinesgleichen sucht.



Film: Minotaurus (Frankreich, Deutschland, Lettland 2026). Originalsprache Russisch mit Untertiteln. Regie: Andrey Zvyagintsev. Besetzung: Dmitriy Mazurov, Iris Lebedeva, Boris Kudrin, Yuriy Zavalnyouk, Varvara Shmykova. Kinostart: 05.11.2026. Bild: © MK Productions, CG Cinema

FILM: BLOCK 10

Im Konzentrationslager Auschwitz wird Anfang 1943 ein Bereich geschaffen, der innerhalb des Stammlagers eine besondere Stellung einnimmt: Block 10. Hinter seinen Mauern sperrt die SS hunderte jüdische Frauen ein. Sie werden zu Objekten medizinischer Experimente, systematisch misshandelt, verstümmelt und ihrer Zukunft beraubt. Hier treffen unterschiedliche Schicksale aufeinander: Frauen, die ums Überleben kämpfen, ihre Würde behaupten und einander Halt geben. Ärzte, die im Namen der Ideologie foltern und töten. Und Häftlinge, die gezwungen werden, zwischen Anpassung und Widerstand zu wählen. Unter ihnen der jüdische Gynäkologe Dr. Maximilian Samuel. Als Häftlingsarzt muss er bei den Eingriffen assistieren. Die SS zwingt ihn zur Mitarbeit, andernfalls droht der Tod seiner Tochter. Sein persönliches Dilemma spiegelt die moralische Grauzone wider, in der sich viele Gefangene bewegen: zwischen Zwang, Schuld und dem verzweifelten Versuch, Leben zu retten. BLOCK 10 erzählt von einem abgeschlossenen Mikrokosmos des Grauens, und von den Menschen, die darin gefangen sind. Aus der Perspektive der Frauen entsteht ein vielstimmiges Bild von Gewalt, Überleben und der Frage, was Menschlichkeit unter unmenschlichen Bedingungen bedeuten kann.

Historienfilm/Drama: Block 10 (Deutschland 2026). Regie: Marcus O. Rosenmüller. Darsteller: Axel Prahl, Christian Berkel, Bibiana Beglau uvm. Kinostart: 05.11.2026. Bild: © CCC Film/Camino Filmverleih





FILM: LA BOLA NEGRA

Drei Leben, drei miteinander verwobene Schicksale, ein gemeinsames Erbe: Die Jahre 1932, 1937 und 2017 umspannend, erzählt „La Bola Negra“ eine Geschichte von Begehren, Schmerz und der Sehnsucht von Sebastián, Rafael und Alberto, deren Lebenswege untrennbar miteinander verbunden sind. Inspiriert von einem der letzten, unvollendeten Werke Federico García Lorcas, spannt der Film einen Bogen von der Vorkriegszeit Spaniens bis in die Gegenwart. „La Bola Negra“ ist wuchtiges, intensives und hochgradig emotionales Kino. Der Film feierte Weltpremiere im Wettbewerb von Cannes – mit minutenlangen Standing Ovations und dem Regiepreis für Javier Calvo und Javier Ambrossi, als „Los Javis“ das einflussreichste Duo des spanischen Kinos. Die Hauptrolle spielt Guitarricadelafuente, einer der prägenden Musiker seiner Generation, in seinem Leinwanddebüt. Neben ihm: Miguel Bernardeau, Carlos González und Milo Quifes. Dazu zwei Ikonen des Weltkinos – Penélope Cruz in einem spektakulären Auftritt als Revuesängerin im Jahr 1937 und Glenn Close als Literaturwissenschaftlerin im Jahr 2017.

Film: La Bola Negra (Spanien 2026). Regie: Javier Calvo und Javier Ambrossi. Besetzung: Guitarricadelafuente, Miguel Bernardeau, Carlos González, Lola Dueñas, Penélope Cruz, Glenn Close. Kinostart: 19.11.2026. Bild: © Goodfellas / Pandora Film

FILM: LIEBLINGSMENSCHEN

Der Film ist inspiriert von einer wahren Freundschaft: Amir ist 31, schwul und gerade aus dem Iran geflüchtet. Agnes ist 101, ein Berliner Original und immer noch zu jung fürs Altersheim (findet sie). Die beiden ziehen zusammen, werden Freunde und retten einander das Leben. Der Anfang: Mitten im alten Berlin, ein Park im Sommer. Von einem Fenster ihrer Altbauwohnung, die sie seit 63 Jahren bewohnt, beobachtet Agnes mit einem Fernglas das Kommen und Gehen. Besonders eine Parkbank nimmt sie ins Visier – Ihre Bank. Wo sie früher immer saß, als es ihr noch leichter fiel, ihre Wohnung zu verlassen. Heute ist das ein Problem. Agnes ist 101 Jahre alt. Sie wohnt immer noch zuhause, allein und mehr und mehr einsam, weil da niemand ist, nur sie, die alte Frau, die sich aber gar nicht so alt fühlen würde, wenn ihr Körper nicht widerspräche. Fast alles geht noch, nur eben nicht mehr so schnell. Amir, 70 Jahre jünger als Agnes, ist vor vier Monaten aus dem Iran zu einem Kongress nach Berlin gekommen und geblieben. Er hat Asyl beantragt: Als Homosexueller ist sein Leben in seiner Heimat immer in Gefahr. Wenn seine sexuelle Neigung bekannt wird, droht ihm Hinrichtung. Mit seinem



Anwalt Sorensen liefert er beim Amt die letzten Unterlagen ab, und es heißt warten. Die Mühlen der Behörden mahlen langsam. Indess verlässt er das Flüchtlingsheim und sucht einen Job. So treffen Agnes und Amir aufeinander und es entwickelt sich in einer bewegenden Geschichte eine hinreißende Freundschaft.

Film: Lieblingsmenschen – Die außergewöhnliche Freundschaft von Agnes und Amir (Deutschland, 2026). Regie: Helena Hufnagel. Besetzung: Katharina Thalbach, Bardo Böhlefeld, Ulrike Kriener, Noah Saavedra, Ronald Zehrfeld, Rainer Bock, Jannik Schümann, Sara Fazilat. Kinostart: 19.11.2026. Bild: © NORDPOLARIS Anne Wilk



FILM: BUTTERFLY – RÜCKKEHR NACH GRAN CANARIA

Die Halbschwestern Diana und Lily wachsen als einzige Kinder in einem All-inclusive-Resort auf Gran Canaria auf, wo ihre unangepasste Mutter Vera als Reiseleiterin arbeitet. 25 Jahre später haben beide Abstand zur Insel gewonnen und sich auch voneinander distanziert: Diana arbeitet in einem Kindergarten in einer Kleinstadt in Norwegen, während Lily als Ex-Model und einstige Größe des Nachtlebens Teil der Hamburger Kunstszene ist. Der plötzliche Tod ihrer Mutter zwingt die ungleichen Schwestern auf die Insel zurückzukehren und sich um den Nachlass zu kümmern. Das Wiedersehen wird für beide zu einer aufwühlenden Reise zurück in ihre Vergangenheit, zu verdrängten Erinnerungen und tief verborgenen Familiengeheimnissen – mitten hinein in das unbekannte Herz der Touristeninsel.

Film: Butterfly – Rückkehr nach Gran Canaria (Norwegen, Schweden, England, Deutschland 2026). Regie: Itonje Søimer Guttormsen. Besetzung: Renate Reinsve, Helene Bjørneby, Numan Acar, Lillian Müller. Kinostart: 19.11.2026. Bild: © Port au Prince Pictures

FILM: MORGEN VOR LANGER ZEIT

Während der deutschen Wiedervereinigung 1990 verliert die 50-jährige Patty erst ihren Job und dann ihre Freundin Jelena. In einer kleinen ostdeutschen Stadt sammelt sie die zurückgelassenen Gegenstände der Weggezogenen und lernt den jüngeren Franz kennen, der sich in sie verliebt. Als ihre Wohnung so voll mit Habseligkeiten ist, dass sie sie nicht mehr betreten kann, macht sie sich auf den Weg in einen geheimnisvollen Wald rund um den Kyffhäuser. Es beginnt eine Reise durch Landschaften und Geschichte – bis die kaum gealterte Patty plötzlich in der Gegenwart des 21. Jahrhunderts auftaucht. Luise Donschens Spielfilm lässt uns das Ende der DDR und die Wendejahre durch die Augen einer unkonventionellen Frauenfigur neu erleben. In sorgfältig komponierten Bildern verbindet der Film Schicksale von Gestern, Heute und Morgen.



Film: Morgen vor langer Zeit (Deutschland 2026). Regie: Luise Donschen. Besetzung: Gerti Drassl, Manuela Biedermann, Pola Friedrichs, Clemens Bobke, Nele Christoph, Uwe Preuss, Jan Kamprmann, Peter Schneider. Kinostart: 26.11.2026. Bild: © Grandfilm



FILM: WIENER BLUES

Früher stand Al Cook fast jeden Abend auf der Bühne, doch seit dem Tod seiner geliebten Frau lebt der Musiker allein in seiner Wiener Altbauwohnung – umgeben von Schallplatten, Videokassetten und Erinnerungen. Hier scheint die Zeit stillzustehen, während sich draußen die Welt weiterdreht und der Blues, der ihm alles bedeutet, langsam in Vergessenheit gerät. Als skrupellose Immobilienhaie das Haus abreißen wollen und ihn unsanft aus der Wohnung drängen, steht Al vor den Scherben seiner Existenz. Doch was als Katastrophe beginnt, entpuppt sich allmählich als Chance für einen Neuanfang. Mit Charme, Humor und viel Musik erzählt das preisgekrönte Regieduo Tizza Covi und Rainer Frimmel von Lebensträumen, Einsamkeit und ungebrochenen Leidenschaften. In der Hauptrolle dieser warmherzigen Komödie mit stark autobiografischen Zügen glänzt kein Geringerer als Österreichs Blues-Legende Al Cook. Der Film feierte seine umjubelte Uraufführung im Wettbewerb der 76. Berlinale, wo er mit dem Giuseppe Becce Award ausgezeichnet wurde und eine „Lobende Erwähnung“ der Jury des Gilde Filmpreises erhielt.

Film: Wiener Blues - The Loneliest Man in Town (Österreich 2026). Regie: Tizza Covi, Rainer Frimmel. Besetzung: Alois Koch, Brigitte Meduna, Alfred Blechinger, Flurina Schneider, Sarah Morrissette. Kinostart: 19.11.2026. Bild: © Vento Film 2026

DOKU: FROM INSIDE OUT

Mit dieser Doku widmet sich der Filmemacher Wim Wenders dem Werk und der Philosophie des Pritzker-Preisträgers Peter Zumthor. Entstanden ist nicht nur ein vielschichtiges Porträt des Schweizer Architekten, sondern ein Film, der Architektur physisch erlebbar macht. Was bedeuten uns „Häuser“, gar so wichtige wie das „Zuhause“, und wie entstehen aus abstraktem „Raum“ sinnliche Erfahrungsräume, die zutiefst berühren? Über einen Zeiraum von 14 Jahren realisiert und mit moderner 3D-Technologie gedreht, eröffnet der Film eine immersive Perspektive auf alle wichtigen Bauten des Peter Zumthor. Er lädt die Zuschauer ein, seine ikonischen Gebäude aus der Sicht von Besuchern, Bewohnern oder Handwerkern zu erleben, als könnten sie sich selbst an all diese Orte begeben. Die filmische Reise führt von intimen Privathäusern bis hin zu dem spektakulären Neubau des Los Angeles County Museums of Art und offenbart dabei Zumthors kompromisslose Hingabe an Materialität, Handwerk und Atmosphäre, sowie sein feinsinniges Gespür für den jeweiligen Ort.



Er zeigt, dass auch ein Architekt an seine Arbeit herangehen kann, wie es Maler, Schriftsteller, Komponisten, Dichter oder auch Filmemacher ganz selbstverständlich für sich beanspruchen: im Prozess des Machens, in diesem Fall des Bauens, das Werk noch weiter zu treiben. Dann ist Architektur weit mehr als das Herstellen von Gebäuden. Dann formt sie Wahrnehmung, prägt Erinnerung und beeinflusst das Verständnis von Welt.

Dokumentarfilm: From Inside Out - Die Architektur von Peter Zumthor (Schweiz 2026). Regie: Wim Wenders. Kinostart: 26.11.2026. Bild: © 2026, Road Movies, DCM Pictures & DCM Film Distribution



THEATER: TANGORAUSCH

Lavinia und Chiche Núñez laden Sie ein, zu einer Reise durch die Seele des Tango. Dorthin, wo Leidenschaft auf Verzweiflung trifft, wo Träume und Erwartungen sich mit Illusionen verweben, und wo, für einen Moment, die Hoffnung stärker ist als alles andere. Getragen von der virtuosen Stimme von Catalina Sophie und dem melancholischen Bandoneón von Peter Reil, entsteht ein Klangraum ohne Grenzen zwischen Realität und Traum. In dieser immersiven Show verschwimmt die Trennung zwischen Bühne und Publikum, zwischen Fantasie und Wirklichkeit, bis nur noch das Gefühl bleibt. Eine Geschichte von zwei Körpern, die tanzen, wo Worte nicht mehr reichen. Ein Abend, der lange nachklingen wird, weit über den letzten Ton hinaus. Und wenn der Vorhang fällt, endet die Nacht nicht, sondern sie beginnt neu: Das Publikum ist eingeladen, selbst auf die Bühne zu treten, für eine traditionelle Milonga, als letzter, fröhlicher Kapitel einer Tango-Geschichte.

Tangorausch – Dreams, Drama & Dance. Eine Nacht, eine Bühne, eine Geschichte, die weiter geht als jeder Schritt. Urquiza | Tango Argentino mit Chiche Núñez. Fr, 04.12.2025, 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr) im Pfefferberg Theater, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin. Ticket-Preise: ab ermäßigt 10 Euro bis Standard 25 Euro. Genauere Infos zu den Eintrittspreisen und Tickets: www.pfefferberg-theater.de. Bild: © Urquiza Tango Produktions

EVENT: SILVESTER IM ZEGG

Das ZEGG lädt ein unter dem Motto: Miteinander durch die Raunächte ins Neue Jahr in einer Zeit von Chaos und Veränderung, mit ganzer Herzkraft und Nüchternheit, im Luxus von Wärme und Dankbarkeit. „Wie wäre es, wenn wir als Menschen aufhören würden, in uns und um uns herum, Kriege zu veranstalten? Haben wir den Mut, inne zu halten, die Leere zu genießen und dann den Schritt ins Unbekannte zu wagen? Wie wäre es, wenn wir als Menschen neu anfangen würden und uns eine Chance geben, zu lieben, zu versöhnen, zu leben.“ Zu den Tagesprogrammen gehören: Inspiration, Meditation und Rituale, Singen, Feiern, Träumen, Kontakt und Begegnung ... und was jedem dient, in sich zu sein und sich zu verbinden mit der Gemeinschaft.

Silvester im ZEGG: 6 Tage und Nächte zum Jahreswechsel. Innehalten zwischen den Jahren. 27.12.2026 bis 2.1.2027. Infos, Preise, Unterkunft/Verpflegung, Anmeldung unter www.silvester.zegg.de. Bild: © Xavier Lorenzo_AbobeStock



WEITERE TIPPS ZU FILMEN, EVENTS UND VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSEITE WWW.KGSBERLIN.DE



Bild: © Jacob Lund – AdobeStock

Wolf Sugata Schneider

KLAR DOCH, SO IST ES!

Klarheit ist die beliebteste aller Ausreden für autoritäres Verhalten. Das ist das Erste, was mir zum Thema „Klarheit“ einfällt. „Diese Person ist so klar in dem, was sie sagt! Ich bewundere sie für ihre Klarheit. Endlich redet mal einer Tacheles.“ Ist das nicht ziemlich autoritär? Ist Klarheit etwa ein Deckmäntelchen, mit dem sich autoritäre Charaktere gerne tarnen?

KLARE KANTE ODER KLARER BLICK?

Bevor ich jetzt als ein Freund von diffusem Geschwurbel oder gefährlichen Doppelbotschaften beschimpft werde, möchte ich „klarstellen“, dass auch ich Klarheit liebe. Manchmal auch autoritäre Strukturen. Vor allem dann mag ich solche, wenn sie transparent sind, durchsichtig, klar erkennbar für alle davon Betroffenen.

Was ich nicht mag, das ist die damit einhergehende Suggestion, dass solche Überzeugungsstärke auf einem klaren Blick beruht, auf sowas wie einer gut geputzten Brille, durch die man die Wirklichkeit sieht, wie sie wirklich ist.

Es ist doch eher so, dass solch eine Stärke im Überzeugen auf dem unmissverständlichen Vermitteln von Entscheidungen beruht: Das will ich, jenes nicht. Dafür stehe ich, dafür nicht (Kein Vielleicht und Irgendwie-doch oder Mal-sehen, Weiß-schon). Diese Entschiedenheit erfrischt. Da weiß man als Empfänger der Botschaften, woran man ist. Die Sprecherin zeigt ihr Profil, und das hat Kanten. An denen kann ich mich stoßen, aber es ist doch besser, ich weiß, wo diese Kanten sind, als wenn ich mich im Nebel bewege und nicht mehr bremsen kann, ehe ich auf diese Härte stoße.

KANN AUTORITÄT GUT SEIN?

Mir ist bewusst, dass dieses Plädoyer für Klarheit auch ein Plädoyer für Autorität ist. Vor allem eines für den Mut, sich in seiner Eigenheit zu zeigen. Das mit einem unverstellten, vorurteilslosen Blick auf die Wirklichkeit zu verwechseln, kann leicht in blinder Gefolgschaft enden. Denn die hier so überzeugend sprechende Person hat nicht etwa einen vorurteilsfreieren Blick auf die Wirklichkeit, sie zeigt ihre Meinung, ihre Haltung nur deutlicher. Ihr Blick auf die Wirklichkeit kann von viel mehr Vorurteilen verstellt sein als deiner, die du ihr zuhörst und sie als „so klar“ empfindest.

KLARHEIT DES HERZENS

Meine Interpretation der Doppeldeutigkeit von „Klarheit“ weite ich nun vom kognitiven auf den Bereich des Herzens aus. Also auf den von Zugehörigkeit, Bindung, Loyalität und Wir-versus-die-anderen. Wenn du mir mit deiner Rede und deinen sonstigen Botschaften wie Kleidung, Equipment, Standort, Körpersprache zeigst, wo du sozial und emotional verortet bist, dann ist auch das eine Klarheit. Diese hat aber nichts mit einem unverstellten Blick auf die Wirklichkeit zu tun, sondern zeigt viel eher deinen Mut, zu den eigenen Entscheidungen zu stehen.

CHAOS ODER STRUKTUR?

Auch klare Strukturen sind nicht immer gut und können zerfallen, obwohl wir viele davon aus Anhänglichkeit zu erhalten suchen. In der Natur neigt alles nicht aktiv aufrecht Erhaltene zur Entropie, zum Zerfall, zur Auflösung. Jetzt im Herbst sehen wir, wie die Laubbäume ihre Blätter verlieren und die Natur sich auf den Winter einstellt. Das Chaos der gefallenen Blätter wird auch in Berlin irgendwann von der Straßenreinigung entfernt, dann sind auch dort die Straßen, Geh- und Radwege ein bisschen klarer. Die nun laublosen Bäume erscheinen klarer in ihren Strukturen; wenn dann auch der Himmel mal klar ist, sieht man ihn durch die Zweige viel besser.

FREIRÄUME IN KOLLABIERENDEN STRUKTUREN

In unserer Gesellschaft erleben wir gerade, dass Figuren wie Donald Trump und andere den „Wertewesten“ als Heuchelei erscheinen und kollabieren lassen, was chaotische Verhältnisse hinterlässt. Angst breitet sich aus, Unsicherheit und Depressionen nehmen zu. Der Kollaps von Strukturen bietet aber auch Freiheiten.

Bei Strukturen, die von der Exekutive kompromisslos durchgesetzt werden, haben wir die Klarheit – gemeint ist: Sicherheit – zu wissen, was wir dürfen und was nicht. Im Chaos einer zerfallenden Struktur, die nicht mehr von einer Autorität aufrechterhalten werden kann, gibt es mehr Möglichkeiten für irreguläres, betrügerisches, asoziales Verhalten. Es kann jedoch auch die Autorität selbst irregulär, betrügerisch und asozial sein. Lieber ein Rechtsstaat oder Warlords? Solange der Rechtsstaat kein Unrechtsstaat ist, ziehe ich den Rechtsstaat vor.

INNERE KLARHEIT

Auch im Bereich von Spiritualität und Selbstfindung stehen sich Struktur und Chaos polar gegenüber. Religionen, Sekten und funktionierende Nationen sind eher strukturiert und ziehen als solche Menschen an, die Halt suchen und vorgegeben bekommen wollen, was richtig und was falsch ist. Künstler und Anarchisten hingegen fühlen sich tendenziell im Chaos wohler, wo ihre verrückten Ideen und wilden Lebensäußerungen nicht gleich von der Ordnungsmacht limitiert werden; für sie sind Strukturen eher Gefängnisse als Leitplanken. Wer in der Natur, der Liebe oder der Meditation innere Klarheit findet, glaubt meist, ohne solche Strukturen und Regelwerke besser auszukommen.

MYSTIKER VERSUS KIRCHE

Dabei stehen sich dann zwei Klarheiten gegenüber: die der Religion, die sagt, welche Regeln befolgt werden müssen, um ins Paradies zu gelangen ... und auf der anderen Seite die innere Klarheit des Individuums, das den Bezug zur Transzendenz in der Einsicht (Vipassana) oder dem künstlerischen Ausdruck (Flow) findet. Der umfassenden Klarheit eines Mystikers in seiner Ekstase steht dann die Klarheit der Gelehrten gegenüber, die aus ihrer Heiligen Schrift Gottes Willen glauben herauslesen zu können.

KOPF GEGEN HERZ

Abgemildert fand sich diese Polarität auch in der Auflehnung der Romantik gegen die Ergebnisse der Aufklärung. Heute treffen wir sie wieder im Gegenüber von Kopf und Herz in den spirituellen Subkulturen. Da steht dann „ein klarer Kopf“ einer „Wahrheit des Herzens“ gegenüber, beide von sich überzeugt und klar entschieden in ihrem Gegeneinander.

STABIL WERDEN

Das viel besungene Herz ist eher wild und unstrukturiert als stabil, wie in Rilkes Gedicht „Ach, in meinem wilden Herzen nächtigt obdachlos die Unvergänglichkeit.“ Gerade das Ungefestigte, Obdachlose, Instabile ist hier imstande, der Ewigkeit zu begegnen, dem Zeitlosen. Psychische Stabilität passt nicht zur Obdachlosigkeit eines solchen wilden Herzens. Dass Therapeuten und Psychiater Stabilität schätzen, kann ich andererseits durchaus verstehen. Erst wenn ihre Klienten „wieder stabil“ sind, können sie entlassen werden – in die strukturierte Gesellschaft. Die nicht immer stabil ist und vielleicht das war, was die Patientin einst hatte Hilfe suchen lassen. Eine feste, stabile Psyche kann auch stur und unflexibel sein. Stabilität ist nicht per se gut.

DIE HYBRIS DER AHNUNGSLOSEN

Ist das so? Keine Ahnung ... ja, genau. Zu den häufigsten Floskeln, mit denen unsereins in einer Rede das Äh vermeidet, gehört „keine Ahnung“. Oft wechselt sich dieses im selben Atemzug ab mit „Ja, genau“. Ja, was nun? Hast du keine Ahnung, oder weißt du es genau? „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“. Was damals für Goethes Faust galt, das ist auch in unserer Brust so ähnlich – einerseits wohnt da die Ahnungslosigkeit, und gleich nebenan aber auch die Hybris, es genau zu wissen.

Ein bisschen mehr Klarheit wäre gut. Wo stehen wir denn in diesem weiten Spektrum von völliger Ahnungslosigkeit und verlässlichem Wissen? Wie weit geht unsere „Klarheit“ tatsächlich? Ist sie echter Durchblick oder nur klare Kante? Wobei auch eine klare Kante schon was hat. Weisheit ist das noch nicht, oft nicht einmal Durchblick. Transparenz in Bezug auf meine Absichten kann diese Klarheit allerdings bieten. Dann wissen meine Mitmenschen immerhin, woran sie sind mit mir.



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



Daniela Schuchardt

KLARHEIT
JENSEITS VON RICHTIG UND FALSCH

„FALSCH" IST EIN GEDANKE

Der Gedanke, dass ich oder etwas im Leben falsch ist, ist eine für normal gehaltene Interpretation und durchzieht das ganze Leben. Der unbewusst für wahr gehaltene Gedanke, falsch zu sein, ist sehr schmerzlich, und er ist in vielen Überzeugungen verborgen. Die in der Kindheit eingeprägte Annahme, dass „ich etwas falsch machen kann", dass „ich falsch bin", erscheint als eine unmittelbare gedankliche Interpretation – beispielsweise, wenn ich kritisiert werde, wenn ich nicht mache, was die Erwachsenen sagen, wenn laut mit mir gesprochen wird, wenn ich zurechtgewiesen werde, wenn ich in der Schule keine guten Noten schreibe, etc. So erscheint der Gedanke, falsch zu sein, als eine Tatsache und wird im selben Augenblick in die Welt projiziert. In dieser Überzeugung gefangen sucht und findet der Verstand überall etwas, das falsch ist: Das Wetter ist falsch, körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen sind falsch, der Partner oder die Partnerin ist falsch, die Eltern, die Kinder, die Geschwister sind falsch, die Nachbarn sind falsch, der Chef oder die Kollegen sind falsch, andere Meinungen sind falsch. Diese Liste könnte unendlich fortgesetzt werden. Sie scheint eine Beweisliste dafür zu sein, dass es dieses „Falschsein" wirklich gibt. Die Bestätigung anderer Menschen, die dasselbe über sich oder andere denken, zementiert den Glauben, dass der Gedanke „falsch" eine Tatsache ist. Er ist wie ein gedanklicher Filter, durch den die Welt gesehen wird. In dieser Überzeugung projiziert und interpretiert man den Gedanken des Falschseins in unzählige Situationen hinein, um die schmerzliche Schuld, die daran gekoppelt ist, nicht fühlen zu müssen. Das tut niemand. Es geschieht von selbst. Unbewusst. Der augenblicklich einsetzende Automatismus, alles richtig machen zu wollen, um richtig zu sein, kann den Schmerz nicht wirklich lindern. Immer wieder erscheint der Gedanke, falsch sein zu können.

Bild: © Josu Ozkaritz – AdobeStock

DIE PROJEKTION VON FALSCH

Die Projektion des Gedankens „Ich bin falsch“ nach außen erschafft somit eine falsche Welt. Es ist eine Welt der Schuld. Hier wird die Schuld bei anderen oder bei sich selbst gesucht. Das erzeugt Spaltung, Trennung, Krieg – gegen sich selbst oder gegen andere. Es bedeutet Leiden.

In derselben Bewegung beginnt der Automatismus, es richtig oder besser machen zu wollen. Dabei wird debattiert, gegen andere Meinungen argumentiert, es wird verglichen, es wird konkurriert, es wird abgewertet, abgewehrt, gestritten, Krieg geführt. Es ist die Trennung von richtig und falsch. Dabei wird geglaubt, etwas Richtiges oder Falsches denken oder tun zu können. Es ist der Kampf darum, recht zu haben, um richtig zu sein, um selbst den unsäglichen Schmerz des Gedankens, falsch zu sein, in sich selbst nicht fühlen zu müssen. Dabei wird nicht bemerkt, wie angst-aggressiv dieser Gedanke und die daran gekoppelten Verhaltensweisen sind. Es ist ein Automatismus, der Angst und Panik erzeugt sowie Aggression und Hass, was ein anderer Ausdruck derselben Angst ist.

URSACHE: DIE ICH-IDENTIFIKATION

Warum ist das so? Der Trennungsgedanke von richtig und falsch erscheint automatisch auf der Bühne des Lebens durch die unbewusst übernommene, körperlich erscheinende Ich-Identität. Es ist die für wahr gehaltene Ich-Identität, die Handlungen und Worte sofort als richtig und falsch interpretiert und diese persönlich nimmt. Es ist die unbewusst übernommene Identifikation mit dem Körper, mit dem Geschlecht, mit Lob oder Tadel, mit Erfolg oder Misserfolg, mit bestimmten Meinungen, mit einer Familie, mit einer Kultur, mit einem Land, mit einer Religion, etc. Jede dieser Identifikationen bedeutet Trennung, Abspaltung, Schmerz, Leiden. Diese Getrenntheit fühlt sich körperlich angespannt, eng und schmerzlich an. All diese unbewusst für wahr gehaltenen Identifikationen sind Wege in der Zeit, die Trennung, Abspaltung und Schmerz erzeugen.

SCHMERZ ALS WENDEPUNKT

Der Schmerz ist der Moment, wo Innehalten geschehen kann, wo etwas Neues geschehen kann. Ich kann etwas tun? In der Ich-Identifikation sieht es so aus, als könnte ich etwas Richtiges oder Falsches tun. Doch kann ich das wirklich? Was ist richtig und falsch? Wer legt das fest? Woher kann ich wissen, ob etwas richtig oder falsch ist?

In der Innenschau wird klar: Wenn sich das Leben gut anfühlt, erscheint die Interpretation, dass das Leben richtig ist. So fühlt es sich gut an, wenn meine Wünsche in Erfüllung gehen oder wenn ich Wertschätzung und Bestätigung bekomme, wenn das Leben nach meinen Vorstellungen abläuft. Und es fühlt sich frustrierend, schmerzlich an, wenn ich keine Wertschätzung bekomme, wenn ich kritisiert werde oder meine Wünsche nicht in Erfüllung gehen und ich etwas Gewohntes verliere. Was sich gut anfühlt, wird automatisch als „So ist das Leben richtig.“ oder „Ich bin richtig.“ interpretiert. Was sich schmerzlich anfühlt, wird automatisch als „So ist das Leben falsch.“ oder „Ich bin falsch.“ interpretiert. Der Zweifel daran, was richtig oder falsch ist, ist hier ein ständiger Begleiter. Es ist ein Trennungsschmerz, der durch die in der Kindheit unbewusst angenommene Ich-Identität von selbst geschieht. Die Ich-Identität wurde gelernt. Sie bekam einen Namen. Ich und du. Ich und die Welt. Es sieht zunächst einmal so aus. Hier wird deutlich, dass sich das niemand aussucht, das tut niemand. Es geschieht einfach. Die körperlich erscheinende Ich-Identität ist nicht falsch. Sie ist schmerzlich.

INNEHALTEN UND DIE UMKEHR NACH INNEN

So ist der Schmerz, der aus der Trennung durch die Ich-Identifikation folgt, ein wertvoller Moment, weil hier ein Bemerken, ein Innehalten geschehen kann. Es ist der Moment, wo sich die Richtung der Aufmerksamkeit ändern kann, von außen nach innen. Die Trennung in ein Ich fühlt sich falsch an, weil sie schmerzlich ist. Die Ich-Identifikation ist das Etikett – sie hat einen Namen bekommen und glaubt nun, dieser Name zu sein. So ist jedes Ich, das sich unbewusst für einen Körper hält, eine ungeprüfte gedankliche Grundannahme, die wir in der Kindheit gelernt und seither wiederholt haben, ohne sie je zu überprüfen. Hier wird das Ich zum Kämpfer, das in der Welt um das Überleben kämpft, denn das Ich will überleben und nicht sterben.

DIE FRAGE NACH RICHTIG UND FALSCH

Was ist also richtig und was ist falsch? Wer bin ich ohne diese Identifikationen? Wenn ich nicht der

Körper bin, nicht meine Geschichte, nicht meine Gedanken, nicht meine Erfolge und nicht meine Misserfolge, nicht meine Meinung, nicht mein Geschlecht, nicht meine Familie, nicht mein Land, nicht meine Religion – wer bin ich dann? Was bleibt, wenn ich all das gar nicht wirklich bin? Hier zeigt sich, dass die Frage von richtig und falsch selbst aus der Vorstellung eines getrennten Ichs entstanden ist.

Ein Ich, das sich unbewusst für einen Körper hält, muss entscheiden, was richtig und falsch ist. Es muss sich orientieren, schützen, vergleichen und beurteilen, muss unterscheiden in richtig und falsch. Es muss wissen, ob es selbst richtig ist. Es muss wissen, ob der andere richtig oder falsch ist. Doch wenn die Identifikation mit diesem Ich durchschaut wird, was bleibt dann von diesem Gedanken übrig? Gibt es hier noch ein richtig und falsch? Ist nun die Ich-Identifikation falsch, oder fühlt sie sich nur falsch an, weil Trennung schmerzlich ist?

Im Innehalten ist es still und es wird erkannt, was jetzt da ist. Ohne es richtig oder falsch nennen zu müssen. Ohne es mit etwas anderem vergleichen zu müssen. Ohne Urteil. Ohne Schuld. Die Wirklichkeit braucht keine Einteilung, keine Benennung. Die Frage von richtig und falsch verliert hier ihre Bedeutung.

STILLE

In Stille ist klar: Es ist Leben. Es ist Präsenz. Hier gibt es kein richtig und falsch. Hier erscheint nicht einmal ein Name. Hier gibt es nichts zu erreichen, weil alles schon ist. Es ist stille Präsenz. Hier gibt es keinen Kampf darum, richtig zu sein. Hier ist einfaches Sein. Es ist Lebendigkeit. Bewusstsein. Liebevolles Gewahrsein. Und es zeigt sich: Das, was hier ist, war niemals verloren. Es war nur vergessen. Es war immer schon da. Es ist das, was ich bin. *Leben*.

Daniela Schuchardt ist Coach und Autorin der „geistreich Bewusstseinsschule“. Sie bietet Einzel- und Gruppenbegleitungen in Berlin, auf La Gomera und online an. Weitere Infos: www.geistreich-sein.de

Wenn Anderssein zum Geschenk wird



ISBN 978-3-7787-7617-9
240 Seiten | Hardcover | 22,- € [D]

Ein inspirierender Begleiter für alle, die Autismus und ADHS aus einer neuen Perspektive verstehen möchten. Mit persönlichen Erfahrungen, spirituellen Impulsen und wertvollen Denkanstößen lädt Monika Dezlhofer dazu ein, die eigene Besonderheit als Stärke zu entdecken.

Ansata



Bild: © contrastwerkstatt – AdobeStock

Claudine Birbaum

VERÄNDERUNG BEGINNT IN DEINEM INNEREN UND MIT EINEM ERSTEN SCHRITT

Wenn du spürst, da wartet noch mehr in dir, wenn du fühlst, du lebst nicht dein ganzes Potenzial, dann ist die Zeit gekommen, dass du dein wahres Ich lebst. Erfahre, wie du dich an deine innere Wahrheit erinnerst und wie du dein Leben wieder selbst in die Hand nimmst. Drei einfache, aber tiefgreifende Schritte unterstützen dich dabei.

Im Beruf Verantwortung übernehmen, für die Familie da sein, Beziehungen pflegen und den Erwartungen des Umfelds entsprechen: Dein gut organisiertes Leben muss sich nicht automatisch wie das eigene Leben anfühlen. Spätestens wenn du an einem Wendepunkt deines Lebens stehst – beruflich oder privat – stellst du dir häufig grundlegende Fragen: Passt mein bisheriger Weg noch zu mir? Was möchte ich verändern? Und woran erkenne ich, ob meine Intuition oder meine Angst zu mir spricht? Damit du Antworten auf deine grundlegenden Fragen findest, bedingt es deine Bereitschaft: Erstens in die Stille zu gehen, zweitens tief in dein Inneres zu blicken und drittens einen ersten Schritt in Richtung deines neuen Lebens zu wagen. Bist du bereit dazu?

SCHRITT 1: GÖNNE DIR STILLE

... denn in der Ruhe findet deine Veränderung statt. In der heutigen Zeit betteln dein Smartphone, deine Mail-Inbox oder diverse Social-Media-Kanäle dauernd um deine Aufmerksamkeit. Wenn du nicht aufpasst, bist du rund um die Uhr beschäftigt, neue Informationen zu verarbeiten. Natürlich ist es fragwürdig, ob dir alle diese Informationen wirklich zuträglich sind oder ob du dich damit zum Teil nur ablenkst, um nicht hinschauen zu müssen. Denn wenn eine (unbequeme) Veränderung ansteht, ist der Mensch sehr kreativ, sich davon abzulenken. Ich spreche aus Erfahrung. Als es darum ging, meine langjährige Bankerkarriere“ abzuhaken, benötigte es drei Kündigungen innert kurzer Zeit, bis ich mich endlich dazu bereit fühlte, mein Leben genauer anzuschauen.

Es ist wichtig, dass du dir Stille gönnst, wenn eine Veränderung in deinem Leben ansteht. Was stimmt nicht mehr in deinem Leben? Dein Job, dein Partner oder deine Partnerin, dein Wohnort, deine Freunde, dein Lebenswandel, deine Hobbies oder eine Kombination aus mehreren.

Um wirklich mit deinem Inneren Kontakt aufnehmen zu können, gehst du am besten in die Natur. Wähle einen Ort aus, an dem du ungestört bist. Dein Smartphone lässt du zu Hause oder stellst es zumindest auf Flugmodus. Setze dich hin und nimm Kontakt mit deinem Inneren auf. Lege eine Hand auf dein Herz-Energiezentrum – in der Mitte deiner Brust – und atme tief ein und aus. Falls du eher der Bewegungsmensch bist, geh im Wald spazieren und entschliesse dich dazu, Verbindung mit deinem Inneren aufzunehmen. Deine Intention genügt. Frage dich anschliessend: Was will ich wirklich aus meinem Innersten heraus? Passt mein bisheriger Weg noch zu mir? Höre auf deine innere Stimme. Was flüstert sie dir zu? Hier beginnt deine Veränderung: in der Stille. unscheinbar, aber sehr kraftvoll.

SCHRITT 2: ERKENNE DEINE INNERE WAHRHEIT

Sei ehrlich zu dir selbst. Verdränge keine Gedanken, auch wenn sie unangenehm sind. Es geht hier zu Beginn nur um eine Bestandesaufnahme. Wenn du magst, kannst du deine Gedanken auch aufschreiben – von Hand mit einem Stift auf ein Stück Papier. Lass dein Herz deine Hand führen. Das ist ein sehr wirksames Vorgehen. Frage dich: Wo stehe ich heute? Was möchte ich verändern? Du kannst dabei kreativ ein Mind-Map erstellen oder zwei Kolonnen. Auch skizzieren und zeichnen sind erlaubt. Lass es einfach fliessen. Stoppe deinen Verstand, wenn er reingrätscht und mit Argumenten daherkommt wie: Das geht nicht. Du bist zu alt dafür. Damit wirst du kein Geld verdienen. Du hast keine Zeit dazu. Was werden die Leute dann über dich sagen. Du bist ja eigentlich zufrieden ... und vieles mehr.

Hier spricht deine Angst, die aus deinem rationalen Verstand kommt. Dein Verstand holt sich seine Informationen aus deiner Vergangenheit und versucht so, dir deine Zukunft vorauszusagen. So bleibst du jedoch in deinem Hamsterrad des Alltags stecken. Veränderung geschieht dabei nicht. Höre auf deine Intuition, deine innere Stimme. Sie ist leise und spornt dich an, Neues zu wagen. Du spürst es innerlich, wenn sie zu dir spricht: Dein Herz geht auf, du fühlst eine Wärme in deiner Herzgegend, du kannst befreiter atmen. Wenn dein Verstand, also dein Ego, zu dir spricht, zieht sich dein Herz zusammen, dein Atem geht flacher, Stress macht sich in deinem Körper breit. So kannst du diese beiden Stimmen in dir unterscheiden. Es braucht etwas Übung, doch mit der Zeit weißt du, wer gerade zu dir spricht.

Schritt für Schritt baust du so eine Verbindung mit deiner inneren Stimme auf. Sie unterstützt dich dabei, deine innere Wahrheit zu erkennen und ermöglicht es dir, deine innere Klarheit zu finden. Was tust du nach deiner Bestandesaufnahme?

SCHRITT 3: BEGIB DICH AUF DEINEN SEELENWEG

Wage einen ersten Schritt. Jetzt gehst du ins Handeln. Vielleicht fragst du dich: Wie gelange ich von meinem aktuellen Ist-Zustand zu meiner Herzensvision? Es kann gut sein, dass es sich so anfühlt, wie wenn du am Fuss des Mount Everest stehen würdest. Ein riesiger Berg, den es zu erklimmen oder zu überwinden gilt. Lass dich von der scheinbaren Unmöglichkeit deines Unterfangens nicht einschüchtern. Höre weiter auf deine innere Stimme: Sie spornt dich an. Sie macht dir Mut. Starte mit einem ersten, machbaren Schritt. Damit beginnt deine Energie in eine neue Richtung zu fliessen – hin zu deiner Herzensvision.

Jeder Lebenstraum beginnt mit einem ersten Schritt. Hier ein paar Beispiele, falls du dich beruflich verändern willst: Recherchiere im Internet über das Thema, das dich interessiert. Schreibe eine Mail und erkundige dich nach Kursen oder einer Weiterbildung. Belege einen Workshop oder hör dir einen Vortrag dazu an. Bei solchen Veranstaltungen triffst du immer auf Gleichgesinnte. Das gibt dir Mut. Du erkennst: Ich bin nicht allein auf diesem Weg.

Hole dir „Cheerleaders“ mit an Bord. Unabhängig davon, wie dein Unterfangen aussieht, ist es wichtig, dass du dich mit Menschen umgibst, die dich anfeuern, dir Mut machen und die auf deiner Seite stehen. Dazu brauchst du nicht einen (teuren) Coach zu engagieren. Das kann eine gute Freundin, ein Kollege, dein Partner oder deine Partnerin sein. Wichtig dabei ist, dass dieser Mensch wirklich an dich glaubt und dich durch alle Selbstzweifel begleitet, bis dein Vertrauen in dich und dein neues Leben stabil ist. Vermeide einen „Nein-Sager“ oder einen „Bremsklotz“ an deiner Seite. Das sind Menschen, die gerne möchten, dass du so bleibst, wie du bist. Das wäre für sie am angenehmsten – aber nicht für dich. Du bist bereit für eine Veränderung. Nichts und niemand kann dich mehr davon abhalten. Vertraue und gehe deinen eigenen Weg. Am besten gleich JETZT.

Claudine Birbaum ist multidimensionales Medium, Autorin, Podcasterin und arbeitet mit der geistigen Welt zusammen. Sie unterstützt Menschen dabei, ihr Leben mit Leichtigkeit, Freude und voller Lebenskraft neu zu erschaffen und ihre Lebensfreude wieder zu entdecken. Schon immer war sie ein Leuchtturm für ihr Umfeld. In den Jahren als Bankerin und später als Berufsschullehrerin ging ihr Leuchten fast verloren. Doch ihre Seele rief so lange nach ihr, bis sie dem Ruf folgte und ihren Seelenplan zu leben begann. Weitere Infos auf ihrer Webseite https://hear-your-soul.ch



Buchtipp:
Claudine Birbaum: ICH BIN mehr. Finde zu deiner wahren Kraft und zu deinem Seelenplan. erschienen 2026 im Verlag Edition Birbaum, Taschenbuch, 284 Seiten, 23,90 Euro, (auch als E-Book erhältlich).
Gratis-Downloads und weitere Informationen unter:
https://hear-your-soul.ch/buecher



Interview mit Hiekyoung Blanz

DIE KUNST, IM HIER UND JETZT ZU LEBEN

Hiekyoung Blanz, Autorin des Buchs „Die Kunst, im Hier und jetzt zu leben“ und Begründerin von IntuiMotion®, ist überzeugt, dass wir durch sanfte Körperübungen, intuitive Bewegung und Stillemomente immer wieder und immer leichter zu uns zurückfinden – auch mitten im Trubel des Lebens. „Mit IntuiMotion setze ich beim Erleben an: Du liest nicht nur über den Weg zu dir selbst, du spürst dich im eigenen Körper, jetzt, in diesem Moment. Kleine Übungen und bewusstes Hinspüren – ich spreche im Buch von ‚Erfahrungsräumen‘ – geben uns die Möglichkeit, uns jenseits unserer Gedanken und Selbstbilder zu begegnen; die beschriebenen ‚Spielfelder im Alltag‘ bringen diese Erfahrungen mitten ins Leben. Es geht darum, immer wieder kurz innezuhalten und zu bemerken, was gerade da ist. Mit der Zeit wird aus diesen kleinen Momenten etwas Vertrautes!“

Der Titel Ihres Buches „Die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben“ klingt nach etwas, das viel Theorie und Praxis verlangt. Was unterscheidet Ihre Methode von anderen Ratgebern und Coachings, die zu einer Reise zu sich selbst einladen?

Hiekyoung Blanz: Die meisten Wege zu sich selbst setzen beim Verstehen an. Dort geht es oft darum, etwas zu begreifen, umzudenken oder eine neue Perspektive einzunehmen. Mein Weg setzt beim Erleben an. Im Buch gibt es dafür sogenannte „Erfahrungsräume“, kleine Übungen – ein bewusster Atemzug, ein Spüren des eigenen Gewichts, ein kurzes Innehalten –, die du direkt beim Lesen ausprobieren kannst. Das Buch ist deshalb kein Verstehbuch, sondern ein Erfahrungsraum. Du liest nicht nur über den Weg zu dir selbst, du spürst dich im eigenen Körper, jetzt, in diesem Moment.

Bild: © Microgen – AdobeStock

Als Improvisationstänzerin ging es Ihnen zunächst um Präsenz als körperliche Erfahrung; als Coach für „The Work of Byron Katie™“ kam dann die Klärung der Gedanken dazu. Wie ist daraus IntuiMotion entstanden, und wofür steht dieses Konzept?

Als Tänzerin ging es mir zuerst nur um den Körper, um Präsenz auf der Bühne, im Raum, in der Bewegung. Durch „The Work of Byron Katie“ kam dann etwas dazu, das mir vorher gefehlt hatte: der Blick auf die Gedanken. Ich lernte, wie sehr uns unsere eigenen Gedanken gefangen halten können, ohne dass wir es merken. In meiner Arbeit als Coach sah ich dann etwas Wichtiges: Wir können sehr viel über uns verstanden haben und trotzdem im Alltag immer wieder in dieselben alten Reaktionen zurückrutschen. Genau da wurde für mich der Körper wieder wichtig. „IntuiMotion“ ist aus dieser Verbindung entstanden, als körperlicher, intuitiver Weg zurück zu sich selbst, nicht nur über den Kopf, sondern über das eigene Erleben.

Über sanfte Körperübungen, intuitive Bewegung und Momente der Stille eröffnen Sie Erfahrungsräume, um sich selbst wieder zu begegnen. Worauf gründen sich diese drei Zugänge, und welche Ordnung fügt sie zu einem ganzheitlichen Weg?

Im Körper begegnen wir uns als Form, in der Bewegung als Ausdruck und in der Stille als Sein. Das sind für mich keine drei getrennten Themen. Der Körper holt uns ins Jetzt, ganz konkret über den Atem oder das Spüren der Füße auf dem Boden. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit dorthin bringen, bemerken wir, dass längst etwas in Bewegung ist, ein leichtes Ziehen, ein Kribbeln, ein Impuls. Die Stille entsteht nicht erst, wenn die Bewegung aufhört, sondern begleitet sie wie ein stiller Hintergrund. In ihr müssen wir nichts tun oder erreichen. So greifen die drei Zugänge ineinander und können gleichzeitig erfahrbar sein, ohne einer festen Reihenfolge zu folgen.

Ihr Buch fokussiert auf den körperlichen Erfahrungsweg und bietet eine seltene Mischung aus Leichtigkeit und Tiefe, spielerischem und intuitivem Vorgehen. Das bezieht sich auch auf die einzelnen Kapitel, die nicht zwingend nacheinander abgearbeitet werden müssen. Wie finden die Leser hier die „richtige“ Route für ihre Reise?

Ich empfehle, sich beim Lesen von der eigenen Intuition leiten zu lassen. Manche Kapitel sprechen in einem bestimmten Moment stärker an als andere, und genau das darf der Wegweiser sein. Es geht nicht darum, alles der Reihe nach abzuarbeiten. Vielleicht berührt eine Geschichte besonders, oder eine Übung weckt echte Neugier. Dann lohnt es sich, dort ein wenig zu bleiben und genauer hinzuspüren. Und wenn etwas gerade nicht passt, darf es einfach übersprungen und später noch einmal aufgegriffen werden.

Es sei etwas anderes zu wissen, dass man einen Körper hat, als wirklich in ihm zu sein. Die im Buch vorgestellten Übungen aus IntuiMotion® zielen darauf ab, dem Körper zu vertrauen, dass er antworten darf, bevor der Kopf alles geordnet hat. Womit sollte man dafür am besten beginnen?

Der erste Schritt ist für mich, überhaupt wieder zu bemerken, was im Körper gerade da ist, ohne sofort etwas daraus machen zu müssen. Der Atem ist dafür ein besonders guter Zugang, weil er die Aufmerksamkeit in den inneren Raum des Körpers führt. Von dort aus können wir feiner spüren, was sich zeigt, vielleicht ein Kribbeln, Wärme oder ein Impuls, sich zu bewegen. Entscheidend ist, nicht gleich einzugreifen oder alles verstehen zu wollen, sondern einen Moment innezuhalten. So wächst nach und nach das Vertrauen in den Körper, der oft schon eine Antwort hat, während der Kopf noch sucht.

Nach der Lektüre des Buches holt einen das Leben meist wieder ein. Wie gelingt es, den eingeschlagenen Weg lebendig zu halten und auch im Alltag fortzusetzen? Wie können die Erfahrungen aus den Übungen weiterwirken und vertieft werden?

Wichtig ist mir, dass dieser Weg mit der letzten Buchseite nicht endet. Die „Erfahrungsräume“ geben uns zunächst die Möglichkeit, uns jenseits unserer gewohnten Gedanken und Selbstbilder zu begegnen. Die im Buch beschriebenen „Spielfelder im Alltag“ bringen das dann mitten ins Leben – beim Gehen, beim Warten, in einem Gespräch. Dafür braucht es keine zusätzliche Übungszeit oder einen besonderen Rahmen. Es geht darum, immer wieder kurz innezuhalten und zu bemerken, was gerade da ist, und bei uns anzukommen.

Mit der Zeit wird aus diesen kleinen Momenten etwas Vertrautes, und wir finden immer leichter zu uns selbst zurück, auch mitten im Trubel des Lebens.

Hiekyoung Blanz, geboren in Seoul und aufgewachsen in Berlin, widmet sich als Coach und Autorin dem Weg zu innerer Freiheit und Selbsterkenntnis. Nach ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau und dem Studium der Betriebswirtschaft folgte sie ihrer Leidenschaft für Tanz und Kreativität, absolvierte ein Studium in Zeitgenössischem Tanz in Amsterdam und arbeitete über 20 Jahre lang als Improvisationstänzerin und Choreografin. Als zertifizierter Coach für The Work of Byron Katie® und Entwicklerin von IntuiMotion® verbindet sie heute Körperarbeit, Gedankenklärung und kreative Selbsterforschung zu einem ganzheitlichen Erfahrungsweg. Ihre internationale Lehr- und Coachingtätigkeit macht sie zur Expertin für gelebte Präsenz und Selbstentwicklung.

Lesetipp:
Hiekyoung Blanz: Die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben. Wie Körper, Bewegung und Stille dich zu dir selbst führen. Mankau Verlag, 1. Auflage 9.2026, Klappenbroschur, 207 Seiten, 20 Euro, ISBN 978-3-86374-808-1. www.mankau-verlag.de



DEIN
SCHLÜSSEL ZUR
UNSICHTBAREN
WELT DER
SCHAMANEN



Box mit 78 Karten und Deutungsbuch
144 Seiten | 26,– € [D]

Das lang erwartete neue Kartenset des Bestsellerautors Alberto Villoldo

Dieses außergewöhnliche Tarot vereint uraltes Wissen mit der Kraft moderner Selbsterkenntnis. Eine einzigartige Verbindung der Tarot-Archetypen mit den heiligen Symbolen des indigenen Schamanismus.

Jede Karte lädt dazu ein, verborgene Zusammenhänge zu erkennen und dem eigenen Weg klarer zu folgen.

Ansata



Stephan Möritz

DER MUT, NICHT LÄNGER JEMAND ANDERES ZU SEIN

Es gibt Sätze, die lange in uns bleiben. Nicht unbedingt, weil sie verletzend gemeint waren, sondern weil sie etwas berühren, das wir selbst noch nicht ganz verstehen. „Du hast dich verändert." Vielleicht hast du diesen Satz schon einmal gehört. Von einer Freundin. Von einem Kollegen. Von einem Menschen, der dich seit vielen Jahren kennt. Manchmal klingt er neugierig, manchmal bedauernd, manchmal wie eine leise Anklage. Fast immer löst er dieselbe Frage aus: Habe ich mich wirklich verändert? Vielleicht lautet die Antwort: Ja. Und zugleich: Nein. Denn manchmal verändert sich nicht der Mensch. Manchmal hört er einfach auf, sich zu verstellen.

DIE ROLLEN, DIE UNS EINMAL GESCHÜTZT HABEN

Die meisten von uns lernen schon früh, wie man dazugehört. Wir spüren, welche Seiten von uns willkommen sind, welche Eigenschaften gelobt werden und welche Gefühle wir besser zurückhalten. Ein Kind merkt sehr schnell, wann es Zustimmung bekommt. Vielleicht dafür, dass es unkompliziert ist. Leistungsbereit. Hilfsbereit. Stark. Fröhlich. Vernünftig. Ebenso schnell merkt es, was weniger erwünscht ist: Wut, Rückzug, Zweifel, Empfindsamkeit, Eigenwilligkeit oder ein deutliches Nein.
Ganz langsam entstehen Rollen. Nicht aus Unehrlichkeit, sondern aus einem tiefen menschlichen Wunsch: Wir möchten dazugehören. Wir möchten geliebt werden. Wir möchten sicher sein, dass unser Platz bei den anderen nicht gefährdet ist. So werden wir vielleicht die Verlässliche. Der Starke. Die Harmoniebewahrerin. Der Erfolgreiche. Diejenige, die immer ein offenes Ohr hat. Der Mensch, der niemals zur Last fällt. Manche dieser Rollen passen sogar erstaunlich gut zu uns. Sie helfen uns, durchs Leben zu gehen, Beziehungen zu gestalten und Verantwortung zu übernehmen.
Doch Rollen haben eine besondere Eigenschaft: Was uns einmal Schutz gegeben hat, kann irgendwann eng werden. Wie ein Kleidungsstück, das viele Jahre gut gepasst hat und plötzlich jede Bewegung einschränkt. Nicht weil es schlecht wäre, sondern weil wir ihm entwachsen sind.

WENN DAS ALTE KLEID ZU ENG WIRD

Vielleicht beginnt genau hier jener leise Wandel, den andere manchmal früher bemerken als wir selbst. Wir sagen nicht mehr automatisch Ja. Wir erklären uns weniger. Wir brauchen mehr Zeit für uns. Erwartungen, die wir jahrelang erfüllt haben, verlieren ihre Macht und manchmal überraschen wir über uns selbst, weil wir etwas tun oder aussprechen, dass wir uns früher nicht erlaubt hätten. Der Philosoph Friedrich Nietzsche schrieb:

Bild: © Dmitry – AdobeStock

„Werde, der du bist." Ein rätselhafter Satz. Denn wie soll ein Mensch werden, was er längst ist? Vielleicht gerade deshalb, weil zwischen unserem Wesen und unserem gelebten Leben oft ein weiter Weg liegt. Wir verbringen viele Jahre damit, zu lernen, wie das Leben funktioniert. Wir erfüllen Erwartungen, übernehmen Aufgaben, werden Partnerin oder Partner, Mutter oder Vater, Kollegin, Freund, Verantwortliche. Vieles davon gehört wirklich zu uns. Und manches haben wir übernommen, ohne je zu fragen, ob es unserem eigenen Wesen entspricht. Diese Frage taucht häufig erst später auf: Welche Absichten sind eigentlich meine eigenen? Welche Entscheidungen habe ich aus innerer Überzeugung getroffen – und welche, weil ich dazugehören wollte? Wo sage ich Ja, obwohl etwas in mir längst Nein sagt?

WENN DAS EIGENE NEIN HÖRBAR WIRD

Solche Fragen können unbequem sein. Denn sie verändern nicht nur unseren Blick auf uns selbst, sondern auch auf unsere Beziehungen. Plötzlich fällt es schwerer, Ja zu sagen, wenn das Herz Nein meint. Nicht aus Trotz. Nicht aus Egoismus, sondern weil wir spüren, dass jedes unehrliche Ja uns ein kleines Stück von uns selbst entfernt.

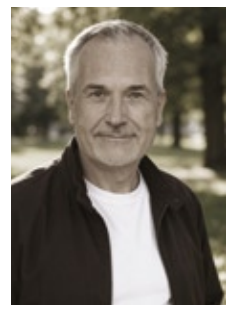
Wer beginnt, sich selbst treuer zu werden, verändert unweigerlich auch seine Beziehungen. Nicht jeder wird diesen Weg verstehen. Manche Menschen vermissen die alte Version von dir, weil sie sich an sie gewöhnt haben. Wenn deine Perspektive sich verändert, verändert sich auch das Gleichgewicht einer Beziehung. Manche Menschen können mitwachsen. Andere reagieren irritiert. Vielleicht sagen sie: „Früher warst du anders." In gewisser Weise haben sie recht. Doch Beziehung, die nur Bestand hat, solange wir eine bestimmte Rolle erfüllen, ist keine wirkliche Heimat. Heimat entsteht dort, wo wir uns zeigen dürfen. Mit unserer Klarheit und unseren Zweifeln. Mit unserem Nein und unserem Ja. Mit den Seiten, die leicht zu lieben sind, und mit jenen, die nicht in jedes vertraute Bild passen. Vielleicht beginnt genau dort jene Freiheit, nach der viele Menschen so lange suchen. Nicht die Freiheit, tun zu können, was wir wollen, sondern die Freiheit, nicht mehr sein zu müssen, was wir nie wirklich waren. Denn solange wir uns hinter Rollen verbergen, begegnen andere immer nur dem Bild, das wir von uns zeigen. Nicht dem ganzen Menschen.

DIE FREIHEIT, SICH NICHT MEHR ZU VERLASSEN

Natürlich macht das nicht alles leichter. Wenn wir Ja sagen, obwohl wir Nein meinen, vermeiden wir vielleicht einen Konflikt. Wenn wir unsere Meinung zurückhalten, bleibt die Stimmung angenehm. Wenn wir weiter die Rolle erfüllen, die andere von uns kennen, müssen wir niemanden enttäuschen. Doch dieser Frieden hat seinen Preis. Er verlangt, dass wir uns selbst immer wieder ein Stück verlassen, und irgendwann kann dieser Preis zu hoch werden. Der Weg zu uns selbst beginnt dort, wo wir aufhören, jemand anderes sein zu müssen.

EIN KLEINES EXPERIMENT

Nimm dir einen Moment und denke an eine Rolle, die du in deinem Leben häufig einnimmst. Vielleicht bist du die Starke, die Verlässliche, der Friedensstifter oder der Mensch, der selten Nein sagt. Dann frage dich: Wer wäre ich in dieser Situation, wenn ich diese Rolle für einen Moment nicht erfüllen müsste? Vielleicht taucht keine klare Antwort auf. Vielleicht nur ein Gefühl, ein Wunsch oder ein leises Nein. Du musst daraus nichts verändern. Beobachte in den nächsten Tagen einfach einen einzigen Moment, in dem du automatisch in deine vertraute Rolle schlüpfst – und frage dich: Was wäre jetzt ein bisschen mehr ich? Manchmal beginnt Authentizität nicht mit einer großen Entscheidung, sondern mit einem einzigen Augenblick, in dem wir uns selbst nicht verlassen.



Stephan Möritz benennt seit über zwei Jahrzehnten die Lebensaufgabe von Menschen – direkt nach Rücksprache mit ihrer Seele – ohne Methoden, ohne Persönlichkeitstest und 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



Bild: © gilitukha – AdobeStock

Clara Welten

KLARHEIT – EIN WEG ZUR INNEREN BALANCE UND FREUDE

Was ist Klarheit? Wie fühlt sie sich an? Wie können wir Klarheit erlangen? Ich möchte dich in diesem Artikel mitnehmen, 3 Säulen möglichen Zugangs zu deiner Klarheit nachzuvollziehen: die Meditationspraxis, die Öffnung der 7 Chakren sowie einen psychologischen Ansatz von C.G. Jung, nämlich der eigenen notwendigen Schattenarbeit, auf dass du zu mehr Klarheit und Selbst-bewusst-Sein finden kannst.

Neulich war ich in der Schweiz, um an einem Retreat mit dem Titel teilzunehmen: „Die Klarheit des Geistes". mit der wunderbaren Lama Alione Tsültrim, buddhistische Lehrerin – 5 Tage Unterweisungen zur Klarheit des Geistes im Buddhismus, eingebettet in die Praxis von Meditationen, die uns einerseits dabei unterstützen sollten, wie wir in einem Zustand der Gedankenfreiheit verweilen. Das war die Basis. Andererseits leitete uns die Lama an, in einen Raum, oberhalb des Herzchakras, in dem Weite und Offenheit das Bewusstsein meditativ erfahrbar machen, in ein „offenes Gewahrsein", wie sie es nennt, zu gelangen. Und tatsächlich führte das Einstimmen in dieses Befinden in eine kosmische Region, in der Leere und Fülle eines sind und für den der Ausdruck „Klarheit des Geistes" sehr gut passt: ein heller Bereich ohne Grenzen, ohne Widerstände, ohne Emotionen, ohne Nachdenken – einfach klar.

In dieser buddhistischen Praxis bedeutet Klarheit, dass unser aller „wahre" Natur weder der Körper ist, in dem wir (nur in dieser Existenz) inkarniert sind, noch unsere menschlichen Emotionen, die von unserer Biografie abhängig sind, noch unser Grübeln oder angestrengtes Nachdenken über ein Thema. In Lamas und buddhistischen Sinne ist die Klarheit des Geistes in uns Menschen angelegt als die Weite „offenen Bewusstseins." Geführte Meditationen, die unseren Körper und unsere Emotionen für Minuten frei legen können, liegen in dem spirituellen Wissen verankert, dass wir alle uns daran (wieder) erinnern können, wieviel Weite und offenes Bewusstsein uns mitgegeben wurde, durch unsere Inkarnationen, also „Ver-Körperungen" hinweg und hindurch: Seele ist eine Reisende und als energetische Einheit ist sie frei, bevor sie sich stofflich in uns bindet. Sie bewohnt unseren Körper, solange wir leben und bringt das Wissen ihres Ursprungs mit, auf das sich alle Menschen besinnen können, woher sie kommen: Freiheit erfüllt dein Innen, unabhängig äußerer Umstände. Ein klares Bewusstsein ist i n uns vorhanden, kann freigelegt werden, jederzeit. Klarheit ist in diesem Sinne das wieder Erinnern an den Ort des Ursprungs allen stofflichen Lebens, in der Energie reine Bewusstheit ist. Um dieses Gewahrsein erfahren zu können, gibt es meditative Praktiken, die jede und jeder selbst ausführen kann, sei es durch Pranayama, also Atem-Meditationen, sei es dank Visualisierungen; sei es durch Meditationen, die dich von den Gedanken des Alltags befreien und dich einmal am Tag in die Stille führen, in der nicht Nichts, sondern Gedankenfreiheit als Klarheit wohnt. Für diese tief gehende Kontemplation empfehle ich gerne die Arbeit über die 7 Chakren (Wurzel, Sakral, Solarplexus, Herz, Kehlkopf, Stirn und Scheitel), über die Energieräder, die in unserem Körper rechtsherum, also im Uhrzeigersinn drehen und unser Wohlbefinden des Körpers, des Geistes und der Seele maßgeblich ausgleichen können. (Um dich dabei zu unterstützen, gibt es auf meinen Sozial-Media-Kanälen viele Anleitungen, wie du am besten dein Herzchakra öffnen und die Verbindung aller 7 Chakren recht einfach herstellen kannst.)

Funktioniert eine reine energetische Verbindung der 7 Chakren, bringt sie Wohlergehen für deine Organe sowie für deinen Spirit, da alles mit allem verbunden ist. Durch das geöffnete Scheitelchakra lädst du Weite und das uns umgebende, sehr klare und helle spirituelle Licht ein, ziehst es wie durch einen Kanal die anderen 6 Chakren bis in das Wurzelchakra hindurch und ermöglichst dir somit eine Reinigung deines Emotionskörpers. Die spirituelle Heilerin und Psychiaterin Brenda Davies, die in meinem Grundlagenbuch der Tiefenpsychologie und Spiritualität als Therapieform „Lebst du schon oder wiederholst du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen dir selbst begegnen" das Vorwort schrieb, hat ein sehr empfehlenswertes Buch über die Chakren, ihren Umgang, ihre Funktionen, entsprechende Meditationen und Fragestellungen vor über 40 Jahren publiziert, mit dem Titel: „Das Tor zur Seele".

Die Einfachheit in der Anwendbarkeit der Übungen überzeugt alle, die sich diesem Themenbereich theoretisch und praktisch widmen möchten. Das Ziel der Auseinandersetzung ist auch hier: Klarheit. Wir Menschen brauchen geradezu innere Klarheit, um zu wissen, zu fühlen, was wir im Leben brauchen, welche Haltung wir in der Realität einnehmen möchten und wie wir uns positionieren wollen: im Bezug zu uns selbst und in der Gesellschaft, im Kollektiv.

Vielleicht denkst du, dass die Arbeit an deiner Gefühlswelt immer über die Emotionen laufen muss? Die Meditationspraxis ist eine konkrete Möglichkeit, darüber hinaus dient auch die Arbeit an deiner Seelenlandschaft, an deiner Psyche der Gewinnung von Klarheit: C.G. Jung hat in seinem kleinen Büchlein „Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten“ von einer Ich-Selbst-Achse gesprochen, die idealerweise reibungslos zusammen verläuft und dir ein „gutes“ Leben beschert – gut im Sinne von Zufriedenheit, Gelassenheit und Dankbarkeit – mit und trotz allen Themen, die das Leben und die gesellschaftliche Realität dir stellen und auch immer stellen werden. Diese 3. Säule meiner Gedanken zur Klarheit ist mir persönlich sehr wichtig, weil C.G. Jung als einer der wenigen Psychoanalytiker diese Verbindung des Ich‘s und eines spirituellen Selbst überhaupt erforscht hat und somit meine Erfahrungen in meiner Praxis bestätigt.

In Jungs Sinne kann das Selbst als das ureigene Wesen beschrieben werden, als Einheit, in dem „die Ganzheit“ Zuhause ist – durchaus als spirituelle Quelle. Es umfasst daher sowohl dein Bewusstsein, das du dir als Mensch erarbeitest als auch den Bereich des Unbewussten, in dem alle Strukturen liegen, die du dir als Mensch anschauen kannst, die jedoch quasi im „Dunklen“ liegen, solange du „deinen Job“ der Aufarbeitung biografischer Wunden und Verletzungen nicht machst. C.G. Jung fand das gute Bild einer Wiese, die im Dunkeln liegt. Das ist dein Unbewusstes. Wenn der Mensch einen Spot, einen Lichtkegel auf den Bereich seines Unbewussten führt, wird dieser kleine belichtete Teil dem Ich zugänglich gemacht. Alles andere bleibt im Dunkeln verborgen. Der moderne Ausdruck der „Schattenarbeit“ stimmt mit dieser tiefenpsychologischen Beschreibung überein. Indem du bereit bist, dich deinem Bereich des im Unbewussten liegenden Teils zu widmen, erhellst du quasi deine Wiese selbst, eigenständig: Du belichtest sie.

Diese Aktivität der Bewusstwerdung unternimmt dein Ich, im Sinne: Nur du kannst dich auf den Weg machen, klarer und leichter werden zu wollen.

Das Ich im Verhältnis zum Selbst ist sehr begrenzt, da es die Erwartungen der Außenwelt, die Wünsche und gesellschaftlichen Regeln als auch Traditionen, weiter gegeben durch die Erziehung, enthält.
Aus eigenen Erfahrungen und denen mit meinen Klienten und Klientinnen weiß ich, dass der Prozess der Bewusstseinserweiterung ein Leben lang andauert und nicht abgeschlossen ist. Weshalb? Jedes Mal, wenn wir uns einem Thema, einem Problem, einer Verletzung zuwenden, holen wir sie in den Bereich des Bewusstseins, auf dass wir mit ihr arbeiten und sie idealerweise erlösen können, mit dem Ziel, mehr Klarheit in der Lebensführung und Ausrichtung zu gelangen. Vielleicht hast auch du erfahren, dass die begonnene Schattenarbeit zur Erkenntnis anderer Schatten führt, die „darunter“ liegen: Erst die eigene Bereitschaft deiner Zuwendung zu den Themen in deiner Biografie, erhellt quasi einen weiteren Bereich auf dieser Wiese und führt dich wiederum zu neuen, zu anderen, im Dunkeln liegenden Bereichen. Ich nenne es gerne das „Abschälen einer Zwiebel“. Wenn du begonnen hast, wird es nicht weniger, aber leichter. Tiefe alte Wunden, geschlagen in deinem Ich innerhalb deiner Biografie, werden bearbeitet, wodurch sich andere Auswirkungen zeigen können.
Wenn ich eine Dynamik beschreiben möchte, heißt sie: Die erste Schattenarbeit ist „schwer-wiegend“, andere werden leichter und wieder andere noch leichter zu bearbeiten, bis es für dich zu einer gewissen Routine wird: Sobald ein Thema auftaucht, was dein Leben beschwert und behindert, widmest du dich, ganz natürlich, dem neuen geforderten Prozess deiner eigenen Bewusstseins-Erweiterung. Dieser Vorgang führt unweigerlich zu immer mehr Klärung, somit zu mehr Lebensqualität, die ganz deutlich und konkret spürbar ist: Da in deinem Unbewussten verdrängte Verletzungen immer einen gewaltigen Energieaufwand im Alltag benötigen, um auch verdrängt zu bleiben, damit sie eben nicht gespürt werden, führt Schattenarbeit zu einer aufgeklärten Verbindung zu deinem Selbst! Die Aufarbeitung deiner Schatten bedarf also einer bewussten Entscheidung, denn umso mehr du verdrängst oder unaufgearbeitet lässt, desto mehr zieht das Unbewusste deine Energie. Du wirst bestimmte Handlungen nicht ausführen, bestimmte Beziehungen nicht eingehen, dich in

Freundschaften entsprechend verhalten oder auch dein Ich schützen wollen, sodass dies dein Leben determiniert, ausrichtet. Insofern bist du tatsächlich Gestalter oder Gestalterin deiner Realität. Denn es ist deine Aktivität, dein Mut und dein Wunsch zu wachsen, der dich immer mehr zur Verbindung vom Ich mit dem spirituellen Selbst führt.

Ich empfinde diese Notwendigkeit der psychologischen Selbstexploration als sehr befreiend, denn du bist autonom und souverän, unabhängig von der Außenwelt, wie und wann du dein Unbewusstes durch Meditation, Körper- oder Seelenarbeit belichten magst: Du bist Chef oder Chefin in deinem Hause des Ichs. Das Erlangen von mehr Klarheit, die sich in dir fühlen lässt, liegt in deiner Hand. Das Selbst beschreibt C.G. Jung als die Gesamtheit deiner Seele, die deinem Ich quasi übergeordnet ist: Dein biografisches Ich wohnt im Raum deines Selbst – die Aufgabe deiner Reinkarnation, deiner jetzigen Existenz im Gesamten, immer da Seienden. In diesem Bezug passt der Ausdruck von C.G. Jung recht gut: Deine Ich-Selbst-Achse entscheidet über deine Lebensqualität und Ausrichtung, über deine Haltung in der Welt, über dein Selbst-wert-gefühl, über dein Wohlergehen insgesamt.

Wie gut, dass wir selbst Schöpfer und Schöpferinnen sein und selbst Klarheit einladen können, denn sie fühlt sich so wundervoll an, da sie Wunder ermöglicht: des Lebens.



Clara Welten ist Gründerin des deutsch-französischen Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität mit Basis in Berlin sowie in München und Genf. Sie bietet integrative Therapie als psychospirituelle Seelenbegleitung für Einzelne und Paare in Deutsch und Französisch an, wie auch Ausbildungen und Workshops.

Sie ist Autorin der Bücher: „Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen“ (3.2016) und „Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen“ (1.2024).

Weitere Informationen und aktuelle Veranstaltungen unter www.welten-institut.de



Tiefenreinigung für wahres Sein

Systemische Familienaufstellungen in Berlin & Potsdam

Bist du bereit für die nächste Bewusstseinsebene oder hast du noch Stress oder emotionalen Ballast?

Aufstellungen sind eine besonders intensive und nachhaltig wirkende Möglichkeit, um Stillstand, Belastungen und Krisen auf einer tieferen Ebenen zu lösen. Sie bieten Einblicke in Zusammenhänge, die unbewusst im eigenen Selbst oder innerhalb des (Familien-)Systems verborgen wirken. Indem in Achtsamkeit und Vertrauen sichtbar wird, was mit Ihrem Anliegen zu tun hat, kommen Sie, liebevoll und sehr berührend, zu neuen Erkenntnissen und Lösungen. Anerkennung was ist, Mitgefühl und Loslassen wird endlich möglich. So finden Sie Heilung für sich und Ihr System, und bringen Klarheit und Frieden in Ihr Leben und das Ihrer Lieben.



Ines Markowski
Berlin Kreuzberg, Praxis in der Remise, Ohlauer Str. 10
Potsdam Altstadt, Gutenbergstr. 11
mobil: 0176 966 14 709
info@heilpraxis-imagine.de
www.heilpraxis-imagine.de

advertorial



Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung

DER WAHRE YOGAPFAD

Das indische Sanskritwort Yoga kommt von der Sanskrit-Wortwurzel ‚yui' und bedeutet wörtlich „verbinden, vereinigen", was von den wirklich großen Yoga-Meistern, allen voran Yogananda und Ramana Maharishi – der Heilige vom Berg, mit den Worten „die erreichte Vereinigung mit Gott" übersetzt wird. Der Begriff bezeugt, dass wahres Yoga den in der physischen Welt erreichten Endzustand des individuellen menschlichen Entwicklungszyklus darstellt. Yoga bzw. Yogi darf sich daher genau genommen nur nennen, wer bzw. was die Gottvereinigung verwirklicht hat.
Bereits an der Definition können wir erkennen, dass fast alles, was sich heute als Yoga bezeichnet – ob aus Asien kommend oder in der westlichen Welt entstanden – dem nicht gerecht wird und diesen Begriff daher unberechtigt führt. Im allerersten schriftlichen Werk über die Wurzeln des Yoga beschreibt der Autor Patanjali bereits deutlich – so auch der brahmanische Text der Bhagavad Gita –, wie der wahre Yogapfad zu begehen ist.

Die beiden ursprünglichen Quellen der Yoga-Lehre geben uns darüber eindeutige Auskunft, was Yoga ist und wie Yoga im Menschen und seinem Leben umgesetzt werden soll. Daher wird in dem jahrhundertealten indischen Lehrbuch des Yoga, der Bhagavad Gita, prägnant und klar erklärt, wie das Yoga zu handhaben ist.

Lesen wir, was die Bhagavad Gita (im 6. Gesang, Shloka 12 und 13) über Yoga-Übungen aussagt: „(…) Gemüt und Herz auf den Einen richtend, ein Meister (im Beherrschen) seiner Sinne und Gedanken. In seinem Sitze aufrecht ruhend (entspannt), sorgenfrei soll er den Yoga üben, um die Reinheit der gottergebenen Seele zu erlangen. Sein Körper, Kopf und Hals sei (gerade) aufrecht, unbewegt (im Sitzen) und fest auf seiner Nasenspitze sollen seine Augen (geschlossen) haften." (Sanskrit-Übersetzung von Edwin Arnolds, ins Deutsche übertragen von Dr. Franz Hartmann, Schatzkammer Verlag ca. 1902). Die Augen, mit denen wir ja physisch sehen, werden hier also zur Ruhe gebracht und während der Übung fixiert, damit wir unsere Konzentration besser auf das geistige (das Dritte) Auge, das in der Kopfmitte sitzt, richten können. Erweckt ist es das Wahrnehmungszentrum unserer inneren geistigen Schau, die auch als siebter Sinn bezeichnet wird.

In der zweiten ursprünglichen Quelle, in seinem berühmten Kommentar zur Yoga-Lehre, bestätigt Patanjali ebenfalls völlig klar die vorgenannten alten Anweisungen der Bhagavad Gita in seinen „Yoga-Sutren". Vers 45: Durch Hingabe an Gott erlangt man die vollkommene Versenkung. Vers 46: Die Sitzhaltung soll (dabei) fest (aufrecht) und angenehm sein. Vers 47: Diese (eine) Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung

Bild: © kite_rin – AdobeStock

des Unendlichen einnehmen. (Die Wurzeln des Yoga – die Sutren Patanjalis. Barth-Verlag, 4. Auflage 1982, Kommentar P. Y. Deshpande, Hrg. Dr. B. Bäumer) Beide Textquellen beschreiben unmissverständlich, dass es sich beim Yoga nicht um gymnastische Übungen handelt, sondern dass es ausschließlich darum geht, sich in einem konzentrierten geraden Sitz zu versenken. Für Anfänger genügt der offene Lotossitz, für Fortgeschrittene der Lotossitz. Denken und Fühlen sollen durch den geraden, aufrechten Sitz zur Ruhe kommen, wodurch innerlich eine Entspannung, eine Leere entsteht, durch die wir innere Erfahrungen aufnehmen. Diese führen uns im Laufe der Zeit immer mehr zum Verstehen der reinen Yoga- Lehre und damit zum Einklang mit dem Yoga – der Vereinigung in/mit Gott.

Yoga ist eine heilige Lehre, die ein jeder nur in sich in tiefer innerer Ruhe, für sich, entwickeln und wahrnehmen kann. Aus diesem Grund weist die Bhagavad Gita im 6. Gesang, Vers 10, deutlich und unmissverständlich auf die richtige Art der Ausübung hin: „So soll er einsam abgesondert sitzen, in heiliger Andacht und in Gott versunken!“ Hier wird deutlich erklärt: Das authentische Yoga soll grundsätzlich nicht in Gruppen, also auch nicht auf „Yoga-Festivals“ etc., geübt werden, sondern immer grundsätzlich allein, für sich und an einem ruhigen, abgeschiedenen Ort, weil nur so ein jeder, ungestört von den Energien anderer, die eigene innere Tiefe des Yoga erreichen kann!

DAS ZIEL DER YOGA-LEHRE

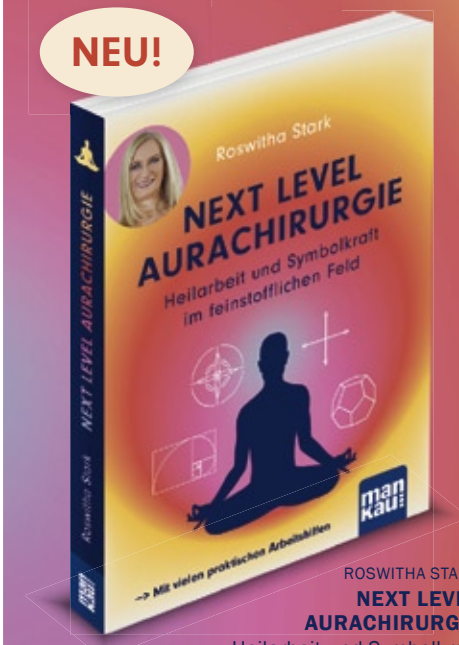
In der Bhagavad Gita (18. Gesang, Vers 61) wird das wahre Ziel der Yoga-Lehre in sehr schönen Worten beschrieben: „Ein Meister wohnt im Inneren der Geschöpfe und hat nur im Menschenherzen seinen Thron.“ Durch aufrechtes Sitzen, Leere in der Versenkung und die Aufnahme von inneren Lehren sollen wir also eines Tages bis zum eigenen Zentrum im Herzen vordringen, um darin „den Meister“, die Gottkraft, in uns zu treffen, die in jedem Menschen wirkt. Sie leitet uns dann als innerer Lehrer auf unserem Weg zur Einheit in/mit Gott! Die Inhalte der Yoga-Lehren sollen uns helfen, unser eigenes Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln, gerade auch in der äußeren Welt, bewusst zu veredeln, wodurch wir Harmonie in unsere Umgebung ausströmen. Der „YOG“ will auf diesem Wege jedem Menschen die „Ethik“ der Evolution und seines eigenen Wesens deutlich machen, durch die wir dann, laut dieser hohen indischen Lehre, zur bewussten

Die einzigartige Verbindung von AURACHIRURGIE und SYMBOLARBEIT

Befreie dich von altem Leid und stärke dein Energiefeld mit kraftvollen Heilinformationen!

Mit vielen praktischen Arbeitshilfen und Video-Kurzanleitung zum Download

NEU!



ROSWITHA STARK
NEXT LEVEL AURACHIRURGIE
Heilarbeit und Symbolkraft im feinstofflichen Feld
ca. 206 Seiten | € 25,– | Klappenbroschur farbig, 16 x 22 cm | ISBN 978-3-86374-817-3



Die bekannte Autorin **Roswitha Stark** ist Heilpraktikerin, Dozentin und Expertin für energetisches Heilen.

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

Bücher, die den Horizont erweitern
mankau

Verbindung mit der Gottenergie kommen, dem Yoga! Durch diese Form der wahren Yoga-Übung offenbart sich der vierfache Weg (Marga) des Yoga mit seinen Abschnitten, dem achtfachen Lotos, der mit dem Edlen Achtfachen Pfad Buddhas inhaltlich identisch ist.

Diese vier Wege stellen analog die praktische Umsetzung der vier menschlichen Erfahrungsebenen nach den göttlichen Prinzipien dar: Das menschliche emotionale Fühlen führt durch Bhakti-Marga über Glückseligkeit zum Bhakti-Yoga. Das menschliche Denken führt durch Inana-Marga (Denken) zum Inana-Yoga. Das menschliche Handeln führt durch Karma-Marga (Handeln) zum Karma-Yoga. Das feinstofflich verankerte Höhere Selbst (in unserem Ätherkörper) führt durch Raja-Marga zur Einswerdung mit der Gottenergie – zum Raja-Yoga.

Durch das Erkennen, Erfahren und Verstehen der göttlichen Prinzipien sollen wir über die vier wahren Yoga-Wege unseren Charakter und damit unser gesamtes Wesen so veredeln, bis wir eine große Harmonie erreicht haben. Im Moment dieser Bewusstseinserkenntnis auf jedem der vier Wege entsteht die Endphase, das Yoga – der Vereinigungszustand mit Gott, in den wir dann in voller Erkenntnis eintreten. Demnach ist wahres Yoga ein heiliger Weg, dessen Ziel es ist, uns zur Einheit in Gott zu führen. Der Begriff Yoga sollte daher schon aus den historisch und religiös-ethischen Gründen nicht für andere Dinge und Zwecke, wie Gymnastik oder Wellness etc., entfremdet werden, für die es doch wohl zutreffendere Bezeichnungen gibt.

Was bewirken nun die vier wahren Wege (Margas), die zu den vier heiligen Yoga-Zielen führen?
Im Bhakti-Marga, dem Weg zum Bhakti-Yoga, lernt der Schüler, sein Fühlen zu beherrschen und es mit den göttlichen Prinzipien der Glückseligkeit, der Gottliebe gegenüber allem Leben und allen Dingen, in Einklang zu bringen. Auf diesem Weg emotionaler Energieaufnahme wird das Positiv-Göttliche sehr oft als einzelner Impuls wahrgenommen, der dann meist für sich steht und es dem Yogi schwer macht, aus dem einzelnen Wahrgenommenen die Grundlage des Yoga zu erfassen. Hier entsteht oft die Gefahr, dass aus der Lehre schnell sentimentale Vorstellungen werden, die bei der Yoga-Entwicklung meist hinderlich sind. Um diese Erfahrung zu meistern, benötigt der Yogi die strukturierte Lehre des Yoga, die er im Bereich des Inana-Yoga findet, um das Bhakti-Wissen in göttliche Ordnung zu bringen. Verkörpert und lebt, also verwirklicht er dann diese Gottliebe, tritt er vom Übungsweg (Marga) in den Zustand des Yoga ein; dann ist er ein Bhakti-Yogi, da er Bhakti-Yoga bewusst lebt.
Im Inana-Marga, dem Weg zum Inana-Yoga, lernt der Schüler, die anfangs gemachten Erfahrungen des Bhakti-Yoga über sein Denken zu ordnen, wobei er lernt sein Denken zu beherrschen und es mit der göttlichen, aufbauenden höheren Ordnung des Denkens in Einklang zu bringen. Verkörpert und lebt er in seinem Denken die geistigen Gesetze, hat er die Verbindung mit dem „göttlichen Denkprinzip“ erreicht. Erst ab diesem Zustand lebt er Inana-Yoga und darf sich daher auch erst dann Yogi nennen.
Im Karma-Marga, dem Weg zum Karma-Yoga, lernt der Schüler, alle seine Erfahrungen aus dem Inana- und Bhakti-Marga (bzw. Yoga) bewusst in seinem täglichen Leben aktiv einzusetzen, um bei allem Tun stets die göttliche Harmonie in allen Handlungen zu erzeugen. Er wirkt so aus der Summe seiner Denk- und Fühlerfahrungen sowie nach den göttlichen Prinzipien aus seinem Herzen heraus in der äußeren Welt und hilft dabei, sie durch sein Tun zu harmonisieren.
In diesem Zustand des Karma-Marga hat der Schüler die Einheit der göttlichen Prinzipien des Inana- und Bhakti-Yoga erreicht, denn er verwirklicht sie wie die 12 Eigenschaften des „Tyrkreises“, indem er in seinem Leben im richtigen Verhältnis die Eigenschaften und Tugenden einsetzt:

Schweigen – Reden
Empfänglichkeit – Unbeeinflussbarkeit
Gehorchen – Herrschen
Demut – Selbstvertrauen
Blitzesschnelle – Besonnenheit
Alles annehmen – Unterscheiden können
Vorsicht – Mut
Nichts besitzen – Über alles verfügen
An nichts gebunden sein – Treue
Sich zeigen – Unbemerkt bleiben
Todesverachtung – Lebensschätzung
Gleichmut – Liebe

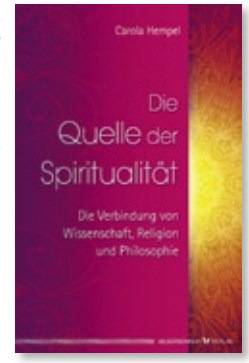
Ein solches Menschenkind wird nun Karma-Yogi genannt, da es Karma-Yoga aktiv lebt. Schüler in diesem Zustand werden auch „Meister des Lebens“ genannt. Der Karma-Yogi fühlt und weiß, dass er vom eigenen „göttlichen ICH“ geführt wird, das ihm zeigt, durch welche Handlungen die göttliche Harmonie erzeugt wird, die er durch sein „persönliches Ich“

durch Unterscheidungsfähigkeit bewusst in der Welt zu erkennen und umzusetzen hat.

In diesem Stadium entwickelt sich die Sehnsucht, mit dem „göttlichen ICH“ EINS zu werden und der „Meister des Lebens“ tritt nun in den „Königsweg des Yoga“, den Raja-Marga, dem Weg zu Raja-Yoga, ein, indem er lernt, die drei niederen verschmolzenen Wege (Margas) und ihre Yoga im Herzen zu vertiefen. Damit begibt er sich auf den Ra-Ja-Marga (den Sonnen-Energie-Weg). Dieser Weg wird seit Anbeginn von allen wirklich großen Lehrern der Evolution als der Versenkungsweg nach innen (in die höheren Welten) bezeichnet, der nur durch die drei Stufen: 1. Konzentration zur 2. Kontemplation, die dann zur wahren 3. Versenkung, dem Yoga (der Vereinigung mit Gott) führt.

Wahre Versenkung bedeutet also, den direkten, vollbewussten Kontakt mit der göttlichen Kraft im eigenen Herzen erreicht zu haben. Durch diesen Zustand drückt sich göttliche Kraft direkt durch den Menschen über dessen Denken, Fühlen und Handeln im Äußeren aus; so lebt der Mensch die drei Yoga-Formen aktiv in seinem Leben. Dadurch wird der „Meister des Lebens“ nun zum „Meister seines Seins“ heranwachsen. Der Schüler erkennt sich bewusst und klar als Werkzeug Gottes, er ist somit Raja-Yogi geworden, wenn er vollbewusst nach den Lehren seines Gottes im Herzen den Raja-Yoga lebt, um seinen Geschwistern auf Erden zu dienen. Nur diese vier Yoga-Wege entsprechen den vier Bewusstseinsebenen des Menschen, die so direkt erst einmal von ihm selbst erkannt werden müssen. Sie führen ihn zur wahren Versenkung, zur Einheit mit Gott. Die einzelnen Wege werden entweder nacheinander oder teilweise zusammen, je nach Bewusstsein, individuell begangen, was vom Karma abhängt.

Die beschriebenen vier Margas lehren uns die wesentlichen Grundlagen des Yoga, durch seine Inhalte erst wirklich erfasst werden können: Das Entwickeln der stetigen Unterscheidungsfähigkeit als unabdingbare Voraussetzung für den Yoga-Weg ist: das Unterscheiden zwischen positiv-aufbauenden und negativ-bindenden Gedanken und Handlungen, durch die wir unser Leben gestalten. Erst die rechten Umsetzungen alles in Harmonie zu bringen, führt auf den Weg zur Befreiung und wird durch das individuelle Karma unser Leben aufbauend gestalten. Diese Inhalte der ursprünglichen Yoga-Lehre und ihre vier Margas wurden und werden noch heute von den wenigen wirklich großen Yoga-Meistern vorgelegt und nach den klaren Anordnungen aus der Bhagavad-Gita gelehrt: „Sattwa (das Heilige) darf nur unter Verzicht von Lohn gegeben und gelehrt werden.“ Wer auf diesem Weg voranschreiten will, folgt dem großen Axiom des Yoga: „Wo deine Konzentration ist, das bist. Wohin du sie lenkst, zu dem wirst du.“



Abdruck (angepasst) aus dem Buch von Carola Hempel: „Die Quelle der Spiritualität. Die Verbindung von Wissenschaft, Religion und Philosophie“ mit freundlicher Genehmigung der Autoren und des Verlages Silberschnur.

Mitwirkende des Textes: Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung, gegründet 1952, naturwissenschaftlich, konfessionsneutral, dogmenfrei. Fachbereich: Yogawissenschaft.

Kontakt und Infos unter www.evolutionskreis.de



Eine häufig gestellte Frage an den Augenoptiker und Familienaufsteller Christian Zech:

AUGEN-AUFSTELLUNG
WAS IST DAS EIGENTLICH?



Augenaufstellung ist zunächst eine Sonderform der Symptomaufstellung, wie sie vom Familienaufstellen bekannt und bewährt ist. Viele Menschen mit „Anderssichtigkeiten“, oder auch Augenkrankheiten, fragen sich schon lange, was hinter diesen Symptomen steht.

Ebenso beschäftigen die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele die Menschheit seit Jahrhunderten. Dies belegen Aussagen wie: „Die Augen sind der Spiegel der Seele“ (Leonardo da Vinci) oder „Augen sind die Stelle, an der sich Körper, Geist und Seele begegnen“ (Hegel).

Cicero schrieb bereits vor Christi Geburt, dass die Augen das „Tor zur Seele“ seien. Augenaufstellungen sind eine Methode durch dieses Tor zu gehen. So, wie bei jeder Symptomaufstellung geschaut wird, welche seelischen Ursachen Grund für die Symptome sind, wird auch bei allen Augenthemen geschaut, welche Geschehnisse oder Traumata aus dem Familiensystem für die Symptomatik ursächlich sind. Mit dem Fachwissen und der Erfahrung des Augenoptikers, einer Ausbildung in „Integrativer Iris-Interpretation“ (Prof. Kaplan) und im „Systemischen Familienaufstellen“ ist es mir gelungen, eine Methode zu entwickeln, bei der die Augen und die Augenthemen in ihrer Gesamtheit betrachtet und genutzt werden. Die Erfahrung von 25 Jahren Augenaufstellungen zeigen, dass bestimmte Augensymptome häufig, aber nicht zwingend, ähnlichen Ursachen zuzuordnen sind. So deutet zum Beispiel die Augenkrankheit Grauer Star (Linsentrübung) oftmals auf ein gut gehütetes Familiengeheimnis hin. Bestimmte Augenstellungsfehler (u. a. Schielen) weisen auf die Art und Weise hin, wie die Eltern von den Klienten miteinander umgegangen sind. Sehr häufig besteht der Wunsch, das Symptom zu verringern oder gar aufzulösen.

ES IST MÖGLICH:

Durch das Anschauen dessen, was unsere Seele über die Augen mitteilt, kann der Geist Heilungs- bzw. Gesundungsprozesse einleiten und Symptome beeinflussen. Hierbei sind anatomisch bedingte Symptome wie z. B. Anderssichtigkeiten schwerer zu beeinflussen als physiologische Symptome, wie z. B. die Steuerung vom Augendruck oder die Steuerung der äußeren Augenbewegungsmuskulatur. In vielen Fällen konnte gemessen werden, dass sich Fehlsichtigkeiten abschwächten, Krankheitssymptome geringer wurden oder verschwanden.

Erklärtes Ziel von Augenaufstellungen ist es, dass die Betreffenden auf die seelischen Ursprünge ihrer Augenthemen schauen können. Dies ist sowohl in der Gruppenarbeit als auch in Einzelsitzungen möglich. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen die Augen der Klienten, und deren besonderes Thema, also Fehlsichtigkeiten, Krankheiten, Anomalien. Manchmal spielen auch anatomische Gegebenheiten, wie beispielsweise der „Blinde Fleck“ eine Rolle, hinter dem sich deutlich mehr verbirgt, als der Begriff erahnen lässt. Es werden also Stellvertreter für jedes Auge sowie die Symptome aufgestellt, manchmal auch Stellvertreter für die Brille, die Kontaktlinsen oder eine mögliche Operation. Damit wird dann nach einer Lösung gesucht. In den Abläufen finden sich die Gesetzmäßigkeiten wieder, wie sie allgemein von Familien- und anderen Aufstellungen bekannt sind, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll.

Eine gründliche Untersuchung der Augen vor der Augenaufstellung hat sich als Grundlage sehr bewährt. Die Analogien zwischen optischer Physik und Seele sind unübersehbar. Als Folge der systemischen Arbeit

Bild: © megaflopp – AdobeStock

versteht sich, dass die hierbei angewandte ganzheitliche Sicht auf die Augen, das Sehen und auf den Menschen hilft, auch die klassischen Sehprobleme der Menschen erfolgreicher zu lösen.

EINE ZWEITE METHODE DER AUGENAUFSTELLUNG

Viele hunderte durchgeführte Augen-Symptom-Aufstellungen führten zu weiteren Erkenntnissen über die Wichtigkeit und die Funktion der Augen im Gesamtsystem und deren Rolle für die seelischen Themen eines Menschen.

So konnten wir in den Augenaufstellungen lernen, dass die Augen als Informationsträger über uns und unsere Familien nutzbar sind. Das rechte Auge trägt die wichtigen Informationen und Erlebnisse aller Männer der Herkunftsfamilie – also des Vaters, der Großväter, der Urgroßväter ... und weiter. Ebenso ist das Thema Männlichkeit und die männliche Energie hier verortet: Hier zeigen sich die eigenen männlichen Anteile und die Art und Weise, wie Männlichkeit im Außen erlebt wird. Folgerichtig findet sich im linken Auge das Wichtige aller Frauen der Herkunftsfamilie über alle Generationen hinweg sowie die Energie der eigenen weiblichen Anteile und dem Erleben des Weiblichen im Außen. Erstaunlich in diesem Zusammenhang ist, dass Klienten, die in einer Gruppe Stellvertreter für die Augen auswählen, auch ohne diese Kenntnis in der Regel intuitiv für das rechte Auge männliche Stellvertreter und für das linke Auge weibliche wählen.

Bei diesem Aufstellen der Augen geht es um die gravierenden Erlebnisse, wie Traumata, Ängste und vieles mehr. So, wie mit der Irisdiagnostik und der Irisinterpretation die Speicherkraft des Auges entdeckt wurde und genutzt wird, zeigt sich auch beim Aufstellen, dass die Stellvertreter für das rechte und linke Auge sich sehr schnell mit den Ahnen verbinden und die Erlebnisse derer schildern, die mit dem gestellten Thema in Verbindung stehen. Manchmal verbinden die Stellvertreter sich mit einzelnen Ahnen, manchmal auch mit Gruppen aus verschiedenen Generationen. Das wurde noch klarer, seitdem die „Transgenerationale Übertragung“ bewiesen ist und nicht mehr nur die Aufsteller wissen und erleben, dass große Themen immer wieder in den Generationen auftauchen ... bis jemand hinschaut.

Augenaufstellungen sind eine großartige Möglichkeit für dieses Hinschauen. Jede Aufstellung kann reduziert mit drei Stellvertretern begonnen werden: Klient oder Klientin, rechtes Auge, linkes Auge. Selbst wenn Klienten noch keine Klarheit bezüglich ihres Themas mitbringen, die Augen als „Tor zur Seele“ haben sie immer und können mit dieser Klarheit die Arbeit verdichten.

Ob es also um ein Augenthema geht oder nicht: eine Augenaufstellung ist immer möglich, für jedes Thema. Da über die Augen alle Männer und alle Frauen mit im Feld sind, kann dem Aufstellungsleiter auch keine Generation entgehen. Augenaufstellungen haben eine sehr hohe Intensität und bieten enorme Möglichkeiten für die einzelne Aufstellung, aber eben auch für die Weiterentwicklung der Aufstellungsarbeit insgesamt.

So war es nur logisch, dass irgendwann das „dritte Auge“, das für Intuition, Weisheit und ein spirituelles Bewusstsein steht, in der Arbeit mit hinzukam. Es steht sowohl für das jeweilige Karma, als auch als Stellvertreter für alle früheren Inkarnationen der Klienten und ist hierfür voll nutzbar. Damit geht die Erkenntnis einher, dass Familienaufsteller gut beraten sind, nach den Ursachen nicht mehr nur in den Familien zu suchen, sondern auch in den früheren Inkarnationen unserer Klienten. Ich habe viele Aufstellungen erleben dürfen, bei denen Klienten ihr Thema letztendlich lösen konnten, nachdem die Ursache in einem früheren Leben entdeckt wurde. Gleichzeitig bietet sich diese Arbeit für diejenigen an, die sich mit ihren früheren Inkarnationen beschäftigen wollen.

Auf die Frage, ob alle professionellen Aufsteller auch Augenaufstellungen durchführen können, ein eindeutiges *Ja*. Selbstverständlich haben mir mein Augenwissen und meine Erfahrungen aus allen Ausbildungen und beiden Berufen geholfen, die Augenaufstellungen zu entwickeln – aber anleiten können das natürlich alle Aufsteller-Kollegen. (Letztlich muss ich auch keinen „Kardiologischen Aufsteller“ suchen, um meinen Herzinfarkt aufzustellen.)



Christian Zech ist seit 45 Jahren Augenoptiker, seit über 35 Jahren erfolgreich mit eigenem Geschäft in Berlin-Zehlendorf und löst mit einem großen Team alle anfallenden Sehprobleme mit dem Anspruch ganzheitlicher Augenoptik. Darüber hinaus hat er eine Ausbildung in „Integrativer Iris-Interpretation“ (Prof. Kaplan) absolviert. Seit 25 Jahren ist er Augen- und Familienaufsteller und bietet zudem auch System- und Inkarnationsaufstellungen sowie Erstbegleiter-Aufstellungen (Einzel- und Gruppenarbeit) an.

Weitere Informationen: www.krummelankebrillen.com sowie www.deraugenaufsteller.berlin



Himmlische
November/Dezember 2026

Allgemeine Trends

Was ist zu tun, wenn alles infragesteht und uns der Zweifel plagt? Dass der Fortschritt auch Schattenseiten hat, ist kaum zu bestreiten. Doch wir können es uns einfach nicht mehr leisten, ihn vorwiegend als unseren Feind zu betrachten (Zwillinge-Uranus Trigon Wassermann-Pluto am 29. Nov.). Wie sollte die Zukunft aussehen, damit wir sie nicht fürchten müssen? Und was machen wir wider besseres Wissen immer wieder falsch, weil wir an etwas anhaften, das längst überholt ist? Die Dinge anders und besser zu machen hat seinen Preis – und den bestimmen nicht nur wir. Alles beim Alten zu belassen, kommt uns jedoch am teuersten zu stehen.

Es macht einen großen Unterschied, aus welchem Geist heraus wir handeln. Solange Gedanken, die uns unfrei machen, über unser Tun bestimmen, bleiben wir in unserem Eigenwillen gefangen und können nichts bewirken, das über uns hinausweist. Nur ein freier Kopf befähigt uns zu erkennen, was zu tun und was zu lassen ist. Die größte Wirkung erzielen wir womöglich mit dem, was wir nicht tun (Widder-Saturn und -Neptun direktläufig ab 11./12. Dez.).

Spirits

Unsere Vernunft und unsere Zuversicht werden auf eine harte Probe gestellt. Solange wir darauf beharren, recht zu haben, liegen wir meistens falsch (Schütze-Merkur Opposition Zwillinge-Uranus, Sextil Wassermann-Pluto, Quadrat Jungfrau-Mars und Trigon Widder-Saturn am 8./9./11. Dez.). Wir müssen umdenken, damit uns unsere Gewissheiten nicht plötzlich abhandenkommen. Jenseits unseres logischen Denkens tun sich gewaltige Dimensionen auf, die mit dem Verstand allein nicht zu begreifen sind.

Psyche

Stolz macht verletzlich. Auch unser Selbstbewusstsein kann leicht einen Knacks bekommen, insbesondere dann, wenn wir uns zu wichtig nehmen (Löwe-Jupiter Trigon Widder-Chiron am 2. Dez.). Je mehr wir uns selbst überschätzen, desto schneller sind wir draußen vor. Heilsam dagegen sind Authentizität und Freude, die aus dem Herzen kommt.

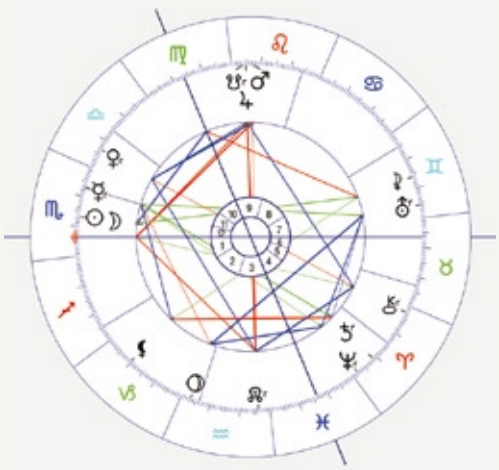


Abb.: Neumond in Skorpion (9.11.), Quadrat Mars: Geheimnisse machen nichts als Ärger, vor allem dann, wenn sie ans Licht kommen.



Abb.: Vollmond in Zwillinge (24.11.), Konjunktion Uranus: Schon verrückt, was uns so alles durch den Kopf geht, ohne Unterbrechung, 24 Stunden am Tag.

Konstellationen

von Markus Jehle

Kommunikation

Bestimmte Informationen bringen Licht ins Dunkel. Herauszufinden, welche das sind, setzt detektivisches Gespür voraus (rückläufiger Skorpion-Merkur Konjunktion Sonne am 4. Nov.). Wissen andere mehr über uns als wir preisgeben wollen, stehen uns Machtkämpfe bevor. Es ist zwar wenig intelligent, was wir vor uns selbst verbergen, bei anderen zu sehen, doch es entlastet unser schlechtes Gewissen ungemein. Sind jedoch stets die anderen die Bösen, wird am Ende gar nichts gut.

Was zu tun ist

Unser Tun entspricht nicht immer dem, was wir tatsächlich wollen. Manchmal handeln wir auch gegen unsere eigenen Interessen (Löwe-Mars Konjunktion Jupiter, Quadrat Skorpion-Sonne am 16./18./19. Nov.). Indem wir unsere Schöpferkraft zur Geltung bringen, werden wir viel Spaß und Freude erleben. Es ist unser Spieltrieb, der die Welt zum Tanzen bringt. Falls nicht, müssen wir uns fragen, inwieweit wir unser Herz noch am richtigen Fleck haben.
Pragmatismus verleiht unserem Handeln Stärke und Kraft (Mars in Jungfrau ab 26. Nov.). Es gilt Nägel mit Köpfen zu machen, mit Kritik und Nörgelei ist die Arbeit noch lange nicht getan. Präzises Vorgehen ist Trumpf, nicht nur in handwerklicher Hinsicht. Fehler sind nicht vorgesehen und wir handeln uns damit nur Ärger ein.

Lust und Liebe

Wer entscheidet eigentlich darüber, welche Schätze der Vergangenheit unsere Aufmerksamkeit verdienen? Es ist viel Selbstdarstellung mit im Spiel. Das kann uns große Freude, jedoch auch Kummer bereiten, je nachdem, welche unserer Beziehungen noch eine Zukunft haben (Skorpion-Merkur und Waage-Venus direktläufig ab 13./14. Nov.). Alte Liebe rostet bekanntlich nicht, hat uns aber selten etwas Neues zu bieten. Unser Glück muss nicht auf Kompromissen beruhen, doch wenn wir es teilen, zeigt es sich umso leidenschaftlicher.

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

advertorial

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

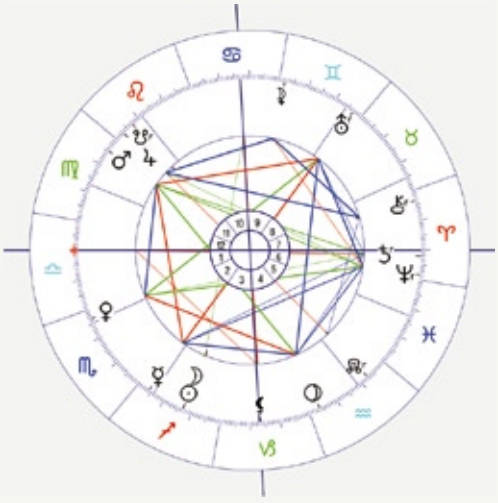


Abb.: Neumond in Schütze (9.12.): Unsere Übertreibungen legen unsere Mängel bloß.

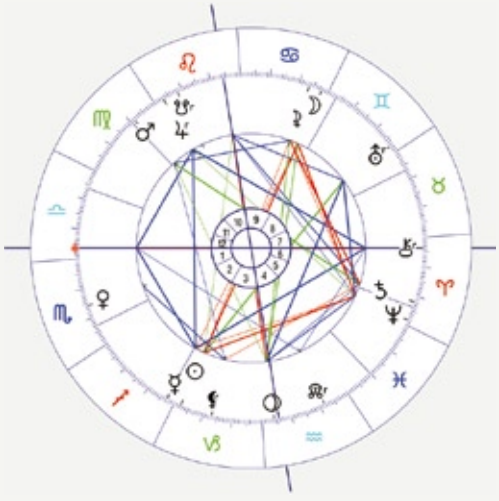


Abb.: Vollmond in Krebs (24.12.), Quadrat Neptun: Erlösung ist immer möglich, auch innerhalb der Familie.

www.astrologie-zentrum-berlin.de

GESPRÄCHE



DIESE VERDAMMTE SUCHE NACH SICH SELBST

Ein poetisch-biographischer Austausch zum Thema Selbstfindung mit Gedichten und Gesprächen von und mit Ralph Melas Große und Hermann Häfele.

Ralph Melas (Jg 45) ist Sozialtherapeut, Esoteriker und Anthroposoph sowie Gründer des HIRAM-Hauses (www.hiram-haus.de) in Berlin.

Hermann Häfele (Jg 63) ist Berater und Coach in Berlin (www.roter-faden-coaching.de).

Termin: Samstag, 21.11.2026, 19 Uhr
Ort: Vortragsraum des HIRAM-Hauses, Alt-Tempelhof 28, 12103 Berlin, (begrenzte Sitzplätze)
Eintritt: Um eine Spende (10 Euro) wird gebeten.
Kontakt bzw. Rückfragen an:
hh@roter-faden-coaching.de

RETREATS



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

SINGEN



ALTERNATIVES ADVENTSSINGEN

Wir singen am 3. Adventssonntag gemeinsam spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt.

Mit dabei sind Michaele (Gitarre, Flöte), Gesine (Akkordeon), Kati (Gitarre), Marion (Harmonium) und Anja (Klavier).

Termin: 13. Dezember, 15 – 17 Uhr
Ort: Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln, Fuldastraße 50 (U7, Rathaus Neukölln).
Eintritt: 10 Euro, erm. 5 Euro
Weitere Infos: auf www.eli-berlin.de

MEDIUM / AUSBILDUNG

Seelenheilung-Ullrich bietet an:

AUSBILDUNG ZUM MEDIUM

Entwicklung Ihrer spirituellen, medialen und intuitiven Fähigkeiten



Ich habe am Arthur-Findlay-College bei Eileen Davies und bei vielen anderen Medien gelernt und arbeite seit vielen Jahren als Medium für Jenseitskontakte, Lebensberatung und Heilenergie in Berlin.

Die Basisausbildung zum Medium enthält folgende **Themenkomplexe**: Meditation, Auralesen, Lebensberatung, Geistführer, Jenseitskontakte, Farben und ihre Bedeutung, spirituelle Kunst sowie Heilenergien.

Ihre spirituelle Entwicklung ist mir sehr wichtig. Sie erhalten nach abgeschlossener Ausbildung ein Zertifikat. Sie haben die Möglichkeit, sich einer Prüfung zu stellen. Schon während der Ausbildung können Sie in Gruppen Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten erproben. Ich begleite Sie gern weiter in Ihrem Werdegang.

Neue Ausbildung ab März 2027
Eva Ullrich, Tamseler Str. 13, 13053 Berlin
Info: 0172-1660437 oder seelenheilung@email.de
www.seelenheilung-ullrich.de



ROLFING®

HERBST-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Nov./Dez. 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 **Nov./Dez.** 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, Schönfließer Str. 16,
10439 Berlin / Prenzlauer Berg



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

Aquariana

PRAXIS- UND SEMINARZENTRUM

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

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

November/Dezember 2026

Seminare und Workshops
- Aufstellungen: Familien-, queer, systemisch, experimentell, Kraftquellen
- Aufstellungen und Traumalösung
- Alleingeborene Zwillinge
- Schutzengel-Workshops
- Human Design/Genekeys
- Flowing Emotions

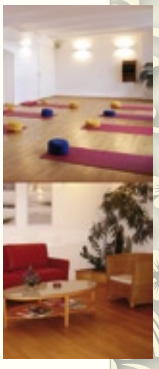
Zum Kennenlernen – offene Abende
Aufstellungen, Schmerztherapie, Kinesiologie, Kundalini/Faszien, Schutzengel

Ausbildung
ab April '27: Familienaufstellung/Integr. syst. Therapie
nächster Infoabend: Mi., 9.12., 18:30–20 Uhr

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

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

Vorschau 2027
Der nächste Tag der offenen Tür
ist am Sa., 9. Januar 2027



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!



Quantenheilung

Dorothée Hauck, HP Psych., Mentorin

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

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

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

Quantum Entrainment® nach Dr. Frank J. Kinslow

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



Naturheilpraxis Katja Neumann

Stargarder Str. 12 A
10437 Berlin – Prenzlauer Berg
Tel. 030. 447 153 57
www.katja-neumann.de

Schamanische Heilweisen
für kleine und große Menschen,
Tiere und Orte

- Sinnfindung, Traumaheilung, Neurodivergenz, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) u. a. m.
- Seelenrückholung, Krafttiere, Extraktion von Fremdenergien, Debesetzung ...
- Regelmäßige schamanische Reisegruppen jeweils 1x im Monat samstags und montags
- Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene



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



Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möritz

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

Deine Lebensaufgabe findest du nicht in deinem Lebenslauf.

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

Deine Lebensaufgabe will bereits durch dich wirken.

In drei persönlichen Telefongesprächen entschlüsselt Stephan Möritz deine Lebensaufgabe.

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

Red. Beitrag Seite 22



Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Dipl. Psychologin Hella Suderow
HP Psychotherapie Christian Schumacher

Tel. 04165–829484
www.paarweise.info

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

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

Red. Beitrag Seite 24



Clara Welten

Gründerin des deutsch-französischen **Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität** (WITS) mit Basis in Berlin im AQUARIANA, in München und Genf.

Tel.: 0178-7215015
www.welten-institut.de

Integrative Therapie als Psycho-spirituelle Seelenbegleitung, Einzel & Paare, in Deutsch und Französisch. Reinkarnationstherapie, Workshops, Ausbildung in Integrativer Therapie sowie eigene Literatur zu Themen der selbst begründeten Spirituellen Psychologie!

Autorin des Grundlagenwerks der Verbindung von „Tiefenpsychologie & Spiritualität: Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen" sowie dem spirituellen Prosa-Werk mit wahren Geschichten aus der Reinkarnations-Praxis: „Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen"



Bist du bereit ...

für die nächste Bewusstseinsebene 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!



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!



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!



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

geistreich ∞
Bewusstseinsschule

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

Red. Beitrag Seite 13

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

Der einfache Weg in den inneren Frieden

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

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

Ganzheitliche Augentherapie

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

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

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

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



Augen-Aufstellung Familien-Aufstellung

Miggi Wössner
Hilfestellung und Lösung durch Aufstellungen
Seminare + Einzelarbeiten

Teltower Damm 32, 14169 Berlin
Tel. 0172–3124076
Anm./Fragen: miggi@augenauf-berlin.de
Termine: www.augenaufstellungen.de

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Die Augen sind das Tor zur Seele.

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



Der Augenaufsteller – Christian Zech

Augen- und FamilienAufstellungen

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

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

Einzelarbeiten: 2,5 Stunden 200 Euro
Augenuntersuchung inklusive

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

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

Web: DerAugenAufsteller.berlin

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de

Red. Beitrag Seite 32



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"

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@archemedica.de
www.archemedica.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:

31.10. /1.11. Workshop "Kunst der Berührung"
03.11. Seminar "Homöopathie für die Praxis"
03.11. Start Ausbildung "Coaching und Persönlichkeitsentwicklung"
05.11. Ausbildung "Akupunktur und TCM"
07.11. /8.11. Seminar "Körpersprache und Mimik verstehen"
10.11. Infoabend Ausbildung Traumatherapie
21.11. /22.11. Seminar "Traumasensibles Arbeiten"
21.11. /22.11. Seminar "Naturheilkundliche Arzneien"
26.11. Infoabend Heilpraktikerausbildung
05.01. Infoabend "Ganzheitliche Massage"
05.01. Ausbildung "Ressourcenorientierte Psychotherapie"
15.01. Ausbildung "Systemisch erfolgreich in der Praxis"
16.01. Ausbildung "Ganzheitliche Massage"
20.01. Infoabend Ausbildung HP Psychotherapie

Wir freuen uns auf Dich!

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  seit 19. Okt. – Einstieg noch möglich
- Hypnotherapie mit dem Inneren Kind
  30./31. Jan. 2027
- EMDR: 5.-9. Feb. 2027
- **Integrative Psychotherapie & Coaching** (12 Wochenenden)
  ab 10./11. April 2027
- **Hypnose/Erickson'sche Hypnotherapie**
  6.-10. Sept. 2027



Astrologie Zentrum Berlin

Markus Jehle

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

www.astrologie-zentrum-berlin.de

- **Astrologie-Ausbildung**
  für Einsteiger,
  Fortgeschrittene
  und angehende Profis
- **Neue Kurse**
  ab Januar 2027
- **Live-Unterricht**
  mit Dipl. Psych. Markus Jehle
  und erfahrenen Lehrkräften



InTouch® Massageausbildung Massage lernen und Menschen berühren

Ausbildung zur* InTouch® Massagetherapeut*in seit 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



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

31.10. Samstag

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

4.11. Mittwoch

19:30-21:00 Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Die Frage nach Sinn, Identität und Lebensrichtung begleitet viele Menschen – unabhängig von Herkunft oder Weltanschauung. Die Perspektive des Rosenkreuzes ist universell. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

7.11. Samstag

11:00-17:30 Slavic & Balkan Voices: Zweitägiger Chor-Workshop mit alten Wiegen- und Klageliedern. Alle willkommen! Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

9.11. Montag

19:15 Faszien und Kundalini, ein Weg zum Licht. Info-Abend mit Demo und Übungen. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg. Kostenfrei, Anmeldungen unter Tel. 0176-38856648 oder per E-Mail an mail@RalfWelti.de, Programm auf www.RalfWelti.de unter Aktuelles.

11.11. Mittwoch

19:30-21:00 Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Entscheidend ist die Bildung eines neuen Bewusstseins durch Seelenentwicklung. Vortrag mit Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

13.11. Freitag

17:00-20:00 Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit: zweitägiger Workshop zu den 15 Ausdrucksformen des Tai-Chi-Qigong. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

13.11. Freitag

18:30-20:00 Novecento, der Ozeanpianist. Erzählung mit Gespräch im Rahmen der Berliner Märchentage. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

15.11. Sonntag

10:45-11:40 Tempeldienst. Im Mittelpunkt 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/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

21.11. Samstag

15:00-18:00 Offener Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens, Meditation, Grunewaldstr. 85, 10823 B., Spendenbasis, Anmeldung: 0163-1585066, soumaya-hiltmann.com

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

24.11. Dienstag

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

2.12. Mittwoch

19:30-11:40 Spirituelles Gespräch. Austausch über Lebens- und Sinnfragen. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/berlin-rosenkreuz

3.12. Donnerstag

10:00-18:30 Viertägige Fortbildung für Craniosacral-TherapeutInnen: Bauchhirn, Vagusnerv & Mikrobiom biodynamisch behandeln. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

12.12. Samstag

15:00-18:00 Aramäisches Vater Unser, Tänze Universellen Friedens, Mantren Grunewaldstr. 85, 10823 Berlin, Spendenbasis, Anmeldung: 0163-1585066, soumaya-hiltmann.com

15.12. Dienstag

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

16.12. Mittwoch

19:30-21:00 Die Geburt des Lichts im Herzen des Menschen. Esoterische Betrachtung des Weihnachtsfestes. Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

18.12. Freitag

19:00 Ahnen- und Heilungsrituale im morphischen Feld, Erlebnisabend mit Heilungspotential für dich und deine Ahnen, 25 €, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann, Tel. 030-69818071, siehe: https://ifosys.de/familienaustellung-traumatherapie-berlin.html

20.12. Sonntag

10:45-11:40 Meditative Besinnung im Tempel. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/veranstaltungsort/rosenkreuz-berlin

28.12. Montag

18:00-20:30 Zwischen Weihnachten und Neujahr zur Ruhe kommen: BenefitYoga an drei Abenden – Atem, Bewegung, Stille. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

LOGON

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

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

Achtsamkeit

Nimmst du dir die Zeit für eine besondere Erfahrung mit dir selbst? Hast du den Mut, für dich Raum zu erschaffen und zu erfahren, was passiert mit dir, wenn du nicht siehst und hörst? Und zu erleben: Was mache ich, wenn ich nichts höre und sehe? In dieser Zeit bist du frei von deinen Alltagsaufgaben und kannst dich der Dunkelheit ergeben, so dass dein innerstes Organ, die Zirbeldrüse, sich öffnen kann und Raum für neue Dimensionen sich eröffnen kann. Berührt dich das? Dann biete ich Raum dafür, dies in Absprache zu begleiten und deinem Zeitfenster entsprechend zu gestalten. Tel.: 0176-55458870

Augen-/Sehtraining

Sehtraining + Kinesiologie: Erwachsene u. Kinder www.NatuerlichBesser Sehen.de, News(letter): Sehschulung-pinter@posteo.de

Energie-/Heilarbeit

Kundalini und Faszien, ein Weg zum Licht. Kundalini aktivieren und entfalten, Krisen lösen. www.hellstes-licht.de

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 24.11., 15.12., 20 Uhr, Seminar 19.-20.12. und 12.-14.03.2027 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

Heilpraxis

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

Hellsehen

Psychic Readings: Ich begleite Menschen dabei, ihre Knoten zu erkennen und Antworten zu finden. Tel. 0172-9162338 - im Angelos-Zentrum bei Elisabeth

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

Reisen

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

Workshops/Kurse

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge in Berlin, 27.11. - 29.11. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

Ihre Kleinanzeige können Sie in unserem Online-Formular bequem schalten unter www.kgsberlin.de Link: Anzeigenschaltung

Annahmeschluss für KGS 1/2 ist der **4.12.2026**

Die KGS 1/2-2027 wird noch vor Weihnachten 2026 ausgelegt.



SILVESTER im ZEGG

Aufhören
Innehalten
Neu anfangen

Sechs Tage
geistige Inspiration
& Ritual zur Rauhzeit

ZEGG

27.12.2026 – 2.1.2027
zegg.de/silvester

wasserkontor.de

Wasserfilter
weil dein Körper es wert ist



Träumen. Planen.
Wunsch erfüllen.

030 44737670 Bötzowstr.29
Mo–Sa 10–18 Uhr



Psychedelisches Bewusstsein

Seit Urzeiten nutzen Mystiker und Schamanen bewusstseinserweiternde Pflanzen und Substanzen, um in die verborgenen Landschaften der Seele vorzudringen. Heute rückt das visionäre und therapeutische Potenzial von LSD, Psilocybin, DMT & Co. zunehmend in den Fokus der Forschung – Psychedelika erleben eine wahre Renaissance. Der international renommierte Experte Markus Berger erforscht seit über 30 Jahren ihre Wirkung auf Geist und Bewusstsein. Dieses wegweisende Werk zeigt, wie sich damit bei verantwortungsvollem, gut informiertem Umgang Räume radikaler Selbsterkenntnis öffnen können. Auf Basis spiritueller und schamanischer Traditionen entwirft Berger eine Kosmologie, die psychedelische Erlebnisse verstehbar macht, in den Alltag integriert und aus der Erfahrung der All-Einheit neue, faszinierende Wege für Sinnfindung, spirituelles Wachstum und Lebensgestaltung aufzeigt.

Markus Berger: Psychedelisches Bewusstsein. Erkenne das Universum in dir. Ein Leitfaden. Integral 9.2026, geb. Buch mit Schutzumschlag, 336 Seiten, 24 Euro

Manifestieren mit NeuroArts

Wer bereit ist, die eigenen Träume zu verwirklichen, kann mühelos die grenzenlosen Potenzialen des Universums erschließen und eine effektive und kreative Manifestationsmethode entdecken: Das Buch verspricht den Lesern durch die Kraft fokussierter NeuroArts-Zeichnungen die optimalen Voraussetzungen zu erschaffen, um blockierende Muster aufzulösen und sich im Handumdrehen auf die Energie einzuschwingen, mit der sich endlich alles erreichen lässt, was sie sich schon lange ersehnen. „Manifestieren wird plötzlich so einfach und entspannt wie das simple Zeichnen

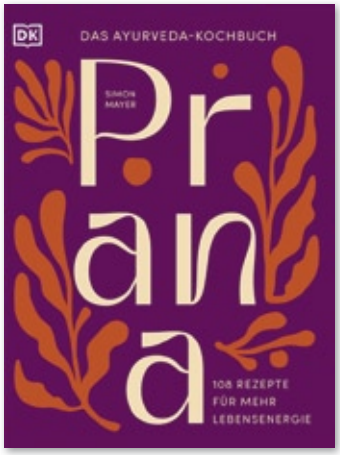


eines Kreises: Alles, was du dazu brauchst: Stift, Papier und Fantasie – den Rest übernimmt die universelle Schöpferkraft.“ Dieser Praxiskurs mit NeuroArts-Anleitungen, Meditationen und Journaling-Impulsen, dem Blick nach innen, eröffnet den Zugang zur Magie des Quantenfelds. Indem das Innere bewusst ausgerichtet wird, können wahre Wunder vollbracht werden und das eigene Schicksal mitgestaltet werden.

Colette Baron-Reid / Anna Denning: Manifestieren mit NeuroArts. Wie du durch meditatives Zeichnen deine Realität neu erschaffst. In 7 Schritten zur Wunscherfüllung. Ansata 8.2026, geb. Buch, Pappband, 256 Seiten, 20 Euro

Prana – Das Ayurveda-Kochbuch

In „Prana“ finden Sie heilsames und vitales Essen nach ayurvedischen Prinzipien, die als Schlüssel für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele gelten. Simon Mayer: „Wir alle wissen, wie wertvoll gesunde Ernährung ist. Und wir alle wissen auch, wie voll der Alltag mit Job, Familie und Terminen sein kann. Deshalb ist mir eines besonders wichtig: Ayurvedische Ernährung muss nicht perfekt sein.“ Der Autor ist seit etwa zwanzig Jahren Koch und seit etwa zehn Jahren hat er sich auf die ayurvedische Kochkunst spezialisiert. In seinem Kochbuch zeigt er, wie leicht sich ayurvedische Küche in den Alltag integrieren lässt. Neben 108 Rezepten vermittelt er die wichtigsten Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und gibt praktische Tipps für den Einstieg. „Jede Küche kann nach der ayurvedischen Philosophie zubereitet werden. Oberstes Kriterium der ayurvedischen Küche ist, dass das Essen gut verdaulich ist. Im Ayurveda



wird immer frisch gekocht und es handelt sich um eine ausbalancierte, beruhigende Kost, bei der immer alle Geschmacksrichtungen – süß, sauer, bitter, scharf, salzig und herb – vertreten sind.“ Ein wertvoller Kochbegleiter, der sich gerne in so

manches Buchregal einreihen darf, nicht alleine auch wegen seiner wunderschönen Illustrationen jeweils auf einer ganzen Seite.

Simon Mayer: Prana – Das Ayurveda-Kochbuch. 108 Rezepte für mehr Lebensenergie. Ausgewogen & alltagstauglich: der easy Einstieg in die Küche der indischen Heilkunst. Dorling Kindersley 6.2026, geb. Buch, fester Einband, 256 Seiten, 30 Euro



Kosmischer Karriere Guide

Du spürst, dass du nicht länger in Rollen, Erwartungen oder überholten Arbeitsstrukturen bleiben willst. Du wünschst dir ein Leben und Wirken, das zu deiner Wahrheit passt – mutig, frei und kraftvoll. Der Kosmische Karriere Guide lädt dich dazu ein, deine berufliche Essenz im Horoskop zu entdecken und Schritt für Schritt in dein authentisches Wirken hineinzuwachsen. Mithilfe der vier zentralen astrologischen Schlüssel – Medium Coeli, Mondknoten, Merkur und Mars – zeigt dieses Buch, wie innere Begabungen, Seelenaufgabe und beruflicher Ausdruck zusammenfinden. Mit warmen Worten, klaren Erklärungen und vielen Beispielen begleitet dich dieses Buch auf deinem Weg: In Umbruchsphasen, auf der Suche nach Sinn, vor einem beruflichen Reset oder mitten in deiner Selbstständigkeit ist dieses Buch ein liebevoller Kompass. Es öffnet Räume für innere Klarheit und zeigt, wie du deinen beruflichen Seelenweg findest – jenseits von Erwartungen, angepasstem Funktionieren und fremden Vorstellungen. Entdecke die Sprache deiner Sterne und gehe den Berufsweg, der dich wirklich erfüllt.

Tanja Brock: Kosmischer Karriere Guide. Wie Du mit den Sternen deine wahre Berufung findest. Königsfurt Urania 9.2026, Hardcover, 224 Seiten, 22 Euro

Himmlische Konstellationen 2027

Und wieder ein astrologisches Jahrbuch von Markus Jehle aus der Reihe Dauerbrenner. Der 2027er lehnt sich an die bewährte Gestaltung der übersichtlichen letzten Ausgabe an, mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakten, professionellen Informationen – und, wie sollte es auch anders sein, wieder mit allen relevanten astrologischen Daten: tägliche, wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtsephemeriden, Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr. Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen. Für Astrofans mit Anspruch und Niveau.



Taschenbuch-Kalender: Marcus Jehle, Himmlische Konstellationen 2027 – Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos. Chiron Verlag, Hardcover, 288 Seiten, 19,95 Euro



Kalender 2027

Auch für das kommende Jahr bietet Vision Creativ wieder eine Auswahl der beliebtesten Kalender für Seele und Geist an. Darunter Kalender mit wunderschönen, Feng-Shui-, Buddha- und Zenmotiven oder inspirierenden Versen. Wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot: Ich-Kalender unter dem Motto: „... Selbstliebe, Achtsamkeit, Gelassenheit, Wertschätzung“; oder Feng-Shui-Kalender mit schönen Landschaften, Naturaufnahmen und meditativen Impressionen. Der Zen-Kalender ist einfach, schlicht, poetisch; der Buddhas-Kalender mit Motiven von anmutiger Schönheit und friedlicher Ausstrahlung. Hier ist sicher für die verschiedenen Geschmäcker und entsprechenden Wände einer (oder auch zwei) dabei.

Kalenderauswahl 2027 bei Vision Creativ (unter Windpferd): Buddha-, Zen-, Feng Shui- und Ich-Kalender. Preise und Bestellung unter anderem direkt bei: www.visioncreativ.de





Die Sprache der Lüge

Betrügt er mich? Sagt sie mir alles, was sie weiß? Lügen zu erkennen ist die wichtigste Fähigkeit aller Ermittler. Doch wie machen die Profis das eigentlich? Die Lügenforscherin Dr. Kirsty King zeigt: Selbst geschickte Lügner verraten sich durch ihre Sprache. Mithilfe winziger Hinweise in ihren Aussagen kann jeder Betrüger enttarnt werden – wenn man weiß, worauf man achten muss. Anhand echter Kriminalfälle demonstriert King in diesem Buch, wie man mit Sprache Lügner fängt: Vom unehrlichen Partner bis zum Mörder, der ungeschoren davonkommen will. Basierend auf forensischer Linguistik und Psychologie erfahren Sie, wie die Profis Lügner entlarven! Ein faszinierendes Buch für alle, die wissen wollen, wem sie wirklich vertrauen können.

Kirsty King: Die Sprache der Lüge. Wie Täter sich verraten – eine forensische Sprachforscherin deckt auf. Goldmann 9.2026, Taschenbuch, 224 Seiten, 14 Euro

Manifestieren mit der Kraft der Sterne

Bist du bereit, das Leben zu erschaffen, von dem du schon immer geträumt hast, voller Erfüllung, Magie und Selbstbestimmung? Die Astrologin Debbie Frank zeigt, wie du mit der Energie der Sterne deine Manifestationskräfte entfalten und entscheidend verstärken kannst. Mit deinem persönlichen Geburtshoroskop als Schlüssel lernst du, die verborgenen Kräfte deines Sternzeichens und der Planeten gezielt einzusetzen. „StarPower" ist mehr als ein Buch – vielleicht ist es dein Tor zu einer neuen Wirklichkeit. Eindrucksvolle Fallbeispiele, inspirierende Rituale und praktische Übungen öffnen dir die Augen für das, was möglich ist, wenn du im Einklang mit dem Universum lebst. Die Autorin regt an: Entdecke die Schöpferkraft, die in dir schlummert. Für ein erfülltes und glückliches Leben, das nicht nur geträumt, sondern wirklich gelebt wird!



Debbie Frank: StarPower – Manifestieren mit der Kraft der Sterne. Wie du das Leben deiner Träume erschaffst. Integral 6.2026, Softcover, 272 Seiten, 19 Euro

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

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...

In diesen Buchhandlungen erhalten Sie kostenlos das KGS-Magazin.

Mondlicht Buchhandlung
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 Januar/Februar 2027

Redaktion/Kleinanzeigen/Großanzeigen:
04.12.2026 (Freitag)

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

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

* Stand Oktober 2026

Die Weltenlüge | UNUSVERSUS +17

Du bist das Wunder – Neue Wahrheiten zur Befreiung des Menschen





Gesamtausgabe von Dietmar Konrad Schwarz

Teil 1: Die Welt befindet sich im Wandel.
Der Mensch steht dabei in allen Lebensbereichen vor nie gekannten Herausforderungen. Das Buch offenbart das Ausmaß der Weltenlüge und bietet Lösungen für Gesundheit, Erfolg, Beziehungen und mehr. Mit dem neuen Bewusstsein kannst du auf einer ganz anderen Ebene deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gestalten. Bereite dich vor auf eine Reise außerhalb deines gewohnten Denkrahmens und entfessle dein volles Potenzial. Mit der Durcharbeitung des Bücherbandes „Die Weltenlüge“ (insb. des Levels 7) verschaffst du dir ein neues Bewusstsein und damit eine Wirklichkeit, die keine Grenzen mehr kennt.

Teil 2: Der Tag, an dem die Engel anfingen, mit mir zu sprechen!
Eine Ansammlung an Vorfällen aus dem Jahr 2013. Dem Eindruck des Autors nach kam es damals zu einer direkten und persönlichen Begegnung mit der Geistigen Welt. Die Geschichte ist ein inspirierender Schnellkurs für dich zum möglichen Umgang mit den Phänomenen der Geistigen Welt.

Teil 3: Phänomene einer Wirklichkeit
Ein Einblick in das Wirkungspotential des neuen UNUSVERSUS-Bewusstseins. Prof. Dr. Dr. Harald Walach sagt: „Erst wenn wir die VOR-Stellung komplett weglassen, ist es kein Problem, diese Phänomene wahrzunehmen“. Das Buch und die Beispiele werden dir eine Brücke zu deinen (zukünftigen) Fähigkeiten sein.

Die Weltenlüge, Level 1 - 6 (Hauptwerk), Neue Wahrheiten zur Befreiung des Menschen UNUSVERSUS +17 und Die Weltenlüge Level 7 (Das Arbeitsbuch) UNUSVERSUS-Fähigkeiten
Gesamtausgabe Level 1-7 (JHV 2024), Hardcover, 288+128 Seiten, beide Bücher unter ISBN: 978 9 08879364 6

JIM HUMBLE VERLAG
JIMHUMBLEVERLAG.COM
INFO@JIMHUMBLEVERLAG.COM



WWW.KGSBERLIN.DE