KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

# KGS

# Liebe leben

Wenn etwas deinen
inneren Frieden kostet,
ist es zu teuer.
*Eva Hegebarth*

WWW.KGSBERLIN.DE

7/8
2022

KGS
seit
1994

Gratis

HEILEN OHNE GRENZEN

# HOPE

HELP & HEALING CENTER

## HILFE UND HEILUNG FÜR SUCHENDE

## LUCAS SCHERPEREEL

„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT."
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

**Heilen und Hellsehen:**
zwei Begabungen, die in meiner Familie über Generationen vererbt wurden.
Als internationaler Heiler und Hellseher biete ich Ihnen Heilung, Hilfe und Lösungen an,
die einzigartig und kaum fassbar sind für

**Glück – Erfolg – Gesundheit**

Ob Sie austherapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden:
Ich bin immer für Sie da, wo immer Sie gerade sind.
Haben Sie Vertrauen – es gibt tatsächlich Dinge, die es (vermeintlich) nicht gibt.

Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme und Herausforderungen.
**Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.**

---

**HOPE BERLIN** – HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

**Termine nach Vereinbarung!**
Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

**Lucas Scherpereel**
Phone: +49 (0)162 20 831 82 | Mail: info@lucas-scherpereel.com
**www.lucas-scherpereel.com**

**Inhalt**

Kurz & Bunt 4
Highlight 9
Verlosung 25

Artikel zum Thema und mehr ...

**10 Das höchste unserer Ziele**
Wolf Sugata Schneider

**12 Deine Liebe verändert die Welt**
Frank Fiess

**14 Schule als Lebenserziehung**
Peter Maier

**18 Das Fundament im Leben stärken**
Bianka Maria Seidl

**20 Wie man den Zufall manipuliert**
Franz Simon

**23 Die 9 Gesichter der Liebe**
Renate Georgy

**26 Glückstraining fürs Gehirn**
Shauna Shapiro

**26 Das Lebens-Licht**
Steffen Zöhl

**32 Artemisia annua** – Heilpflanzentipp
von Barbara Simonsohn

34 Himmlische Konstellationen
Markus Jehle

44 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Angebote – Termine & Events 36
Katalog – Wer macht Was 38
Kleinanzeigen 42
Impressum 46

Copyrights der Coverbilder aus AdobeStock:
Blüten: vectortwins; Lotus: hxdyl; Gesicht: LUMEZIA.com

**Körper Geist Seele Verlag**
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

Großanzeigen: 030.6120-1600
Redaktion: 030.6120-1602
Kleinanzeigen: 030.6120-1603

## ZWISCHEN UNS

Feinfühlig und voller Wucht zeichnet ZWISCHEN UNS ein außergewöhnliches Mutter-Sohn-Porträt. Eva und ihr 13-jähriger, autistischer Sohn Felix sind unzertrennlich. Während der scheue Felix unter Angst- und Wutattacken leidet und immer wieder aus der Schule wegläuft, kämpft Eva mit aller Kraft für ein stabiles und harmonisches Zusammenleben. Vertrauen und Verzweiflung, Hoffnung und Ohnmacht liegen in ihrer Beziehung nur einen Herzschlag voneinander entfernt. Eine Geschichte über Liebe und Loslassen ... über einen Neuanfang. Mit ZWISCHEN UNS legt Max Fey seinen Debütfilm vor, dessen Drehbuch er gemeinsam mit Michael Gutmann geschrieben hat. Vor der Kamera standen Liv Lisa Fries, Jona Eisenblätter und Thure Lindhardt in den Hauptrollen; in weiteren Rollen sind unter anderem Lena Urzendowsky und Corinna Harfouch zu sehen.

Film: Zwischen uns (Deutschland 2021).Regie: Max Fey. Darsteller: Liv Lisa Fries, Jona Eisenblätter, Thure Lindhardt, Lena Urzendowsky, Corinna Harfouch ..., Kinostart: 16. Juni 2022, Bild: © Wild Bunch Germany

## WIE IM ECHTEN LEBEN

Schauspiellegende Juliette Binoche erfindet sich auf geniale Weise neu. In WIE IM ECHTEN LEBEN spielt sie die renommierte Schriftstellerin Marianne und beginnt ein Doppelleben auf Zeit. Sie gibt allen Komfort der Pariser Kulturelite auf und reist in die nordfranzösische Hafenstadt Caen, wo das Wetter launisch ist und das Leben rauh. Im Jobcenter gibt sie vor, nach einer Scheidung jede Stelle anzunehmen – egal wie schmutzig sie sich die Hände macht. Ihr eigentlicher Plan: Sie will eintauchen in ein Leben zwischen Plackerei und Geldknappheit, zwischen Allesgeben und Nichts bekommen, und ein Buch schreiben über die starken Persönlichkeiten, die diese Welt auf ihren Schultern tragen. Marianne will Arbeit machen, die in der umsorgten Mittelschicht keiner mehr haben will. Ein Job als Putzfrau erweist sich als Glücksfall – extreme Schinderei, blöde Sprüche vom Chef, unfaire Bezahlung – ein Klassiker der Drecksarbeit. Auch wenn sie sich nach kurzer Zeit die Kündigung einhandelt, bringt ihr die Stelle die überwältigende Unterstützung von den Frauen, die stahlharte Putzprofis sind und echte Freundschaft können. Besonders mit der taffen Christele, die sich allein mit drei Kindern durchs Leben schlägt, freundet sie sich an. Dank ihr schafft es Marianne in die Putzkolonne des Fährhafens: 12 Arbeiterinnen, 230 Kabinen, 1,5 Stunden. Es klingt wie eine verwegene Wette, die täglich gewonnen und irgendwie auch verloren wird. Mit Christèle, Marilou und Justine verbindet Marianne bald eine so tiefe Freundschaft, dass ihre wahre Identität zum größten Problem wird. Mit allen Tricks versucht sie, ihr komfortables Künstlerleben vor ihren Freundinnen zu verbergen. Doch irgendwann hat Marianne genug Material für ihr Buch zusammen und es ist Zeit, ihr wahres Gesicht zu zeigen.

Film: Wie im echten Leben (Deutschland 2022). Regie: Emmanuel Carrère. Besetzung: Juliette Binoche, Hélène Lambert, Léa Carne, Emily Madeleine, Patricia Prieur, Evelyne Porée, Didier Pupin, Kinostart: 30. Juni 2022, Bild: © Neue Visionen Filmverleih

## THE PRINCESS

In der ersten Kino-Dokumentation über das tragische Leben der Prinzessin von Wales nimmt uns der Regisseur Ed Perkins mit auf eine Zeitreise und lässt uns an Lady Dianas Leben, Vermächtnis und ihrem tragischen Tod aus einer völlig neuartigen Perspektive teilhaben: Durch die ausschließliche Verwendung von zeitgenössischem Archivmaterial spricht die Geschichte für sich selbst und ermöglicht uns einen sehr direkten, unvoreingenommenen und persönlichen Zugang zu der wohl meist fotografierten Person aller Zeiten. Die kompromisslose Montage zeichnet ein überraschendes

und überwältigendes Bild einer Frau, das heute aktueller und moderner denn je erscheint. Anlässlich des 25-jährigen Todestages diesen Sommer startet der Film in Deutschland und Österreich bundesweit am 30. Juni 2022 – und damit einen Tag vor Lady Dianas Geburtstag und dem internationalen Kinostart.

Doku: The Princess (Großbritanien 2022). Regie und Drehbuch: Ed Perkins. Musik: Martin Phipps, Kinostart: 30. Juni 2022, Bild: © Kent Gavin

## CORSAGE

Weihnachten 1877: Es ist der 40. Geburtstag von Kaiserin Elisabeth von Österreich. In ihrer Rolle als Repräsentantin an der Seite ihres Mannes Kaiser Franz Joseph darf sie keine Meinungen äußern, sondern muss für immer die schöne junge Kaiserin bleiben. Um dieser Erwartung zu entsprechen, hält sie an einem rigiden Plan aus Hungern, Sport, Frisieren und täglichen Messungen der Taille fest. Doch Elisabeth ist eine wissbegierige und lebenshungrige Frau, deren Widerstand gegen das überlebensgroße Bild ihrer selbst wächst und die nicht länger in einem höfischen Korsett leben will. Mit CORSAGE gelingt der Wiener Regisseurin und Drehbuchautorin Marie Kreutzer die Neuerfindung der „Sisi". Angelehnt an der historisch gut dokumentierten Biografie der berühmten Kaiserin Elisabeth von Österreich-Ungarn entblättert die Filmemacherin Schicht um Schicht den fragilen Seelenzustand der Monarchin und schenkt ihr das Narrativ einer furchtlosen, radikalen Frau. Kreutzer gelingt mit tiefer Empathie für die ikonische Kaiserin die Darstellung ihres Wandlungsprozesses zu einem freien Menschen, der sich von jedem Status, jeder Körperlichkeit und jedem Erwartungsdruck löst. Unerschrocken und gleichzeitig mit großer Leichtigkeit traumwandelt die Schauspielerin Vicky Krieps als Elisabeth durch eine misogyne, feindselige Welt, in der sie sich unter den Augen der Öffentlichkeit und ihrer Familie ihren neuen Platz im Leben sucht. Zum ersten Mal in der deutschen Filmgeschichte wird Kaiserin Elisabeth somit ein authentischer Mensch und eine Frau, die auf einmal so unglaublich nahbar und nachvollziehbar wird.

Film: Corsage (Österreich, Luxemburg, Deutschland, Frankreich 2022). Regie: Marie Kreutzer. Besetzung: Vicky Krieps, Florian Teichtmeister, Katharina Lorenz, Manuel Rubey. Kinostart: 7. Juli 2022, Bild: © Ricardo Vaz Palma / Alamode Film

## 43. SPIRITUELLE SINGNACHT

Endlich ist es wieder soweit: Nach zwei Jahren Coronapause laden Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte) mit ihrem Mantra-Chor Berlin wieder zur 43. Berliner „Nacht der spirituellen Lieder" am Freitag, 8. Juli 2022, in die Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln ein zum gemeinsamen Singen von Mantras und anderen „Sacred Songs". Als Spezialgast kommt Vera von Schumann aus München mit Liedern aus verschiedenen spirituellen Traditionen der Welt.

43. Spirituelle Singnacht: Fr., 8. Juli 2022, 19:30 bis 23 Uhr, Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln, Fuldastr. 50 (U7 Rathaus Neukölln). Eintritt frei – ein Spendenerlös des Abends geht an die Ukrainehilfe Lobetal, die Hilfen für vom Krieg betroffene Familien organisiert (Lebensmittel, Medikamente usw.). Weitere Infos auf www.eli-berlin.de, Bild: © Eli Berlin

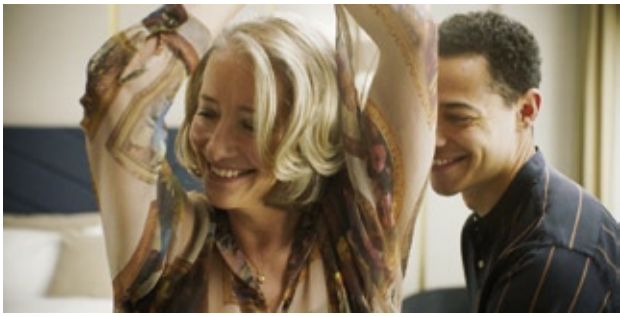
## TAI-CHE-GONG SOMMER-SPECIAL 2022

Auch im 19. Jahr in Folge, bietet das Tai-Che-Gong-Centrum Berlin ein Sommer-Special im Freien das traditionelle Tai-Che-Gong aus dem 13. Jahrhundert für alle Interessenten jeden Alters kostenfrei an. Die Lehrer mit ihren jahrzehntelangen Erfahrungen freuen sich, Ihnen die historischen, einfachen Bewegungsübungen mit ihren hohen effektiven und direkten Auswirkungen auf Körper und Geist zu vermitteln. Richtig ausgeführt fördern diese „7 alten Drachenübungen“ den Energiefluss des Atems und stärken damit das Immunsystem, intensivieren den Sauerstoff im Körper und den Muskelaufbau, die Bewegungsabläufe, die Trittsicherheit und das Gleichgewicht, die physische und mentale Ausdauer. Die Übenden erfahren bereits nach nur wenigen Übungsstunden an sich selbst eine größere Stabilität und Energieentwicklung. Ganz nebenbei verstärkt sich völlig altersunabhängig die Konzentrationsfähigkeit. Sollten Sie neugierig geworden sein, dann kommen sie doch ganz ungezwungen in lockerer, bequemer Kleidung vorbei und machen Sie einfach mit!

Tai-Che-Gong Sommer-Special 2022, jeden Montag vom 11. Juli bis 19. August 2022, kostenlos, montags 18.30 Uhr am U-Bahnhof Rathaus-Schöneberg an der Wiese am Goldenen Hirschen und freitags 9:00 Uhr auf der Wiese am S-Bahnhof Schlachtensee. Weitere Infos unter www.tai-che-gong.de, Bild: © Robert Kneschke_adobestock

## MEINE STUNDEN MIT LEO

Frisch verwitwet engagiert die pensionierte Lehrerin Nancy Stokes, hinreißend gespielt von Emma Thompson, einen jungen, hübschen Callboy, verführerisch und einfühlsam dargestellt von Daryl McCormack, um endlich all das auszuprobieren, was ihr in ihrem sexuell eher unbefriedigenden Eheleben verwehrt blieb. Nancy Stokes (Emma Thompson), eine verwitwete, ehemalige Lehrerin, sehnt sich nach Abenteuern, zwischenmenschlicher Nähe und gutem Sex, der ihr in ihrer stabilen, aber langweiligen Ehe vorenthalten wurde. Nancy ist fest entschlossen, möglichst viel davon nachzuholen, und engagiert einen Callboy für eine Nacht glückbringender, neuer Erfahrungen. Sie trifft den jungen Leo Grande (Daryl McCormack) in einem anonymen Hotelzimmer außerhalb der Stadt. Der ist wie erwartet äußerst attraktiv, aber womit Nancy ganz und gar nicht gerechnet hat: Leo ist nicht nur ein Experte in Sachen körperlicher Liebe, sondern auch ein interessanter und witziger Gesprächspartner. Und auch wenn er bei aller Offenheit nicht alles über sich verrät, stellt Nancy fest, dass sie ihn mag. Und er mag sie. Im Laufe weiterer Rendezvous verschiebt sich die Machtdynamik zwischen ihnen und beide müssen ihre Komfortzonen endgültig verlassen.



Filmkomödie: Meine Stunden mit Leo (England 2022). Regie: Sophie Hyde. Besetzung: Emma Thompson, Daryl McCormack. Kinostart: 14. Juli 2022, Bild: © Wild Bunsch

## ZEGG SOMMERCAMP: ZÄRTLICH BLEIBEN IN DER KRISE

Dieses Jahr veranstaltet das ZEGG sein Sommerfest unter dem Motto „Zärtlich bleiben in der Krise“ und hinterleuchtet verschiedene aktuelle Themen: „Verschiedene Krisen umgeben uns und spiegeln sich auch in uns wieder. Wie können wir damit anwesend sein und zärtlich bleiben? Zärtlichkeit bedeutet für uns in achtsamem Kontakt sein – mit der Erde, anderen Menschen und uns selbst. Ein wirklich achtsamer Kontakt entsteht aus Präsenz und der Bereitschaft, sich einzulassen auf das, was gerade ist und das, was vielleicht gerade entstehen will. Die Suche danach bringt uns immer wieder in die Wahrnehmung, wo wir individuell und kollektiv aus Mustern der Vergangenheit handeln und auch in die gemeinsame Forschung, wie wir gleichzeitig der Zukunft lauschen können. So können wir in die Handlung kommen, die der Evolution des Lebens dient.“ Das ZEGG lädt ein zu Vorträgen und Erfahrungsräumen, und widmet diese unserem Kontakt zum Wesen Erde, sozialen Resonanzräumen,

der Intimität unter Menschen und der Kultivierung unserer spirituellen Quellen. Es wird gemeinsam gelacht, gefeiert, geträumt, sich in kontinuierlichen Heimatgruppen getroffen, Performances und Musik erlebt und vieles mehr.

Sommercamp im ZEGG unter dem Motto: Zärtlich bleiben in der Krise. 27. Juli bis 7. August 2022, Info und Anmeldung: www.sommercamp.zegg.de, Bild: © ZEGG

## NICHT GANZ KOSCHER

Drei Religionen. Zwei Männer. Eine Mission: In die Wüste geschickt hat sich Ben (Luzer Twersky) glatt selbst. Um den Verkuppelungsversuchen seiner Familie in Jerusalem zu entgehen, bietet er sich kurzerhand an, nach Alexandria zu fliegen, um die einst größte jüdische Gemeinde der Welt zu retten. Der fehlt nämlich dringend der 10. Mann, um das Pessahfest zu begehen. Nachdem Ben zuerst das Flugzeug verpasst hat und dann auch noch in der Wüste Sinai aus dem Bus geflogen ist, wird Adel (Haitham Omari), ein mürrischer Beduine auf der Suche nach seinem entlaufenen Kamel, Bens letzte Hoffnung. Vorwärts geht es für beide Männer nur gemeinsam, aber wie vereint man ultraorthodoxe Religionspraktiken aus Brooklyn mit Beduinen-Pragmatismus aus dem Herzen der Wüste?

Als auch noch das Auto den Geist aufgibt, geht es bald nicht mehr nur ums gemeinsame Essen, sondern ums nackte Überleben.

Film: Nicht ganz Koscher – Eine göttliche Komödie (Deutschland 2022). Regie: Stefan Sarazin, Peter Keller. Darsteller: Luzer Twersky, Haitham Omari, Makram Khoury, Yussuf Abu-Warda. Kinostart: 4. August 2022, Bild: © Ludwig+Sibbel_enigma+Film

Highlight

# Jucelino da Luz

**Ein begnadeter Seher, spiritueller Ratgeber und Geistiger Heiler ist im August 2022 wieder in Berlin!**

2021 fiel seine 9-Länder-Europa-Seminarreise wegen der Coronamaßnahmen aus – jetzt kommt der charismatische Brasilianer nach 2019 erneut nach Berlin und Hamburg.

Jucelino ist mit gleich drei außerordentlichen Gaben ausgestattet, die uns in diesen unsicheren, aufwühlenden Zeiten Klarheit und Orientierung bringen können. Als einer der fähigsten Seher unserer Zeit ist er ein wertvoller Ratgeber – voller Empathie und Menschenliebe.

Seine tiefgehenden Einsichten, die er in klarsichtigen Träumen gewinnt, betreffen wahrscheinliche Entwicklungen, die uns alle angehen. Bisher sind erstaunliche 70 % all seiner Prophezeiungen eingetroffen. Deshalb sollte man die aktuellen Vorhersagen dieses demütigen, hoch integren Menschen mit offenem Herzen und wachem Bewusstsein anschauen. Geistiges Wissen befreit!

Als vollbewusstes Heilmedium beherrscht Jucelino verschiedene Techniken, auch die der unblutigen, rein geistigen Chirurgie. Dabei überträgt er kraftvolle spirituelle Heilenergien. Seine Arbeit ist jedoch nicht nur ein Segen für Menschen, die Heilung an Körper, Geist und Seele suchen bzw. prophylaktisch ihre Gesundheit und ihr Immunsystem stärken wollen.

Wer gesund, dazu auch selbstbestimmt, in Fülle und Schönheit leben will, kann in den Seminaren und Einzelsitzungen mit Jucelino Klarheit über seine Seelenaufgabe und eigene, noch verborgene Gaben und Talente erlangen. Dabei können wichtige Lebensthemen geklärt werden: spirituell, körperlich, emotional, wirtschaftlich/beruflich oder andere.

**Seminar in Berlin:**
20. bis 21. August, 10–18 Uhr,
Einzelsitzungen: 22. bis 25. August, 8–20 Uhr

**Seminar in Hamburg:**
27. August bis 01. September 2022

**Ausführliche Infos & Anmeldung:**
www.earth-oasis.de/seminare
Telefon: 0221-912 8888

# ZAHLREICHE WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN BELEGEN DIE FATALEN FOLGEN VON 5G

*„Wir müssen jetzt die Reißleine ziehen und die Mobilfunkstrahlung drastisch reduzieren“: Der Münchner Physiker, ehemalige Europaabgeordnete und Autor Prof. Dr. Klaus Buchner ruft die Bürgerinnen und Bürger dazu auf, die Europäische Bürgerinitiative „Stop (((5G))) – verbunden, aber geschützt“ zu unterschreiben. Damit sie erfolgreich ist, muss sie* ***bis Februar 2023*** *von 1 Million EU-Bürgern unterstützt werden. Sogar die im Auftrag des EU-Parlaments im Juni 2021 veröffentlichte Studie „Health impact of 5G“ habe die Risiken der neuen Mobilfunk-Generation eindeutig belegt. Das EU-Parlament müsse nun endlich die Konsequenzen ziehen.*

## STOA-STUDIE DES EU-PARLAMENTS BELEGT „ALARMIERENDE BEWEISE UND HINWEISE“

Das Science and Technology Options Assessment (STOA) Komitee ist eine Organisation des Europaparlaments, die sich mit Wissenschaft und Technikfolgenabschätzung befasst. In seiner Studie „Health impact of 5G“ von Dr. Fiorella Belpoggi et al. versuchte der Ausschuss, den aktuellen Kenntnisstand über die Wirkung der 5G-Mobilfunkstrahlung auf die Gesundheit wiederzugeben, wie er sich aus epidemiologischen Studien und experimentellen In-vivo-Studien ergibt.

Die Studie unterscheidet zwischen den bisher benutzten Frequenzbändern zwischen 0,7 und 3,6 GHz und den höheren Frequenzen ab etwa 24 GHz. „Für die niedrigen Frequenzen liegen ausreichend wissenschaftliche Untersuchungen vor. Sie besagen für Funkstrahlung auch unterhalb der Grenzwerte, dass im Tierversuch die krebserzeugende Wirkung von Funkstrahlung eindeutig bewiesen ist“, so Buchner. Dagegen lägen dafür gemäß STOA-Studie beim Menschen nur starke Hinweise vor, aber noch keine unumstößlichen Beweise.

Diese wiederum existieren gemäß Buchner allerdings für die Störung der männlichen Fruchtbarkeit. Und die Beweise für eine Störung der weiblichen Fruchtbarkeit seien zwar noch nicht ausreichend, aber „möglicherweise wirkt sich die Funkstrahlung auch negativ auf die Entwicklung von Embryonen, Föten und Neugeborenen aus“, fasst Buchner das Ergebnis der STOA-Studie zusammen. Für die höheren Frequenzen sehe die Studie noch großen Forschungsbedarf. Da auch hier schwere Schäden für Mensch und Tier nicht ausgeschlossen werden können, empfiehlt sie besondere Vorsichtsmaßnahmen, vor allem die Verringerung der Strahlung sowie die Überarbeitung der Grenzwerte.

## BUCHNER: „STOA-STUDIE HAT TATSACHEN ERHÄRTET“

„Meine Einschätzung der STOA-Studie ist, dass sie nichts wirklich Neues gebracht hat. Die Tatsachen waren Fachleuten bekannt, die STOA-Studie hat sie erhärtet“, so Buchner. Aber es sei wichtig gewesen, das dem Europäischen Parlament nahezubringen, auch wenn sich die Studie nur mit den mit 5G verbundenen karzinogenen und reproduktiven Entwicklungsrisiken beschäftigt habe. „Jetzt kann sich niemand mehr herausreden, er hätte nichts gewusst.“

Es stehe zu befürchten, dass sich die meisten EU-Abgeordneten bis heute nicht mit der STOA-Studie beschäftigt haben und dies wohl auch nicht mehr tun würden. Im Parlament habe es zwar eine Diskussion über die angestiegenen Krebsinzidenzen gegeben, bei der die saarländische ÖDP-Abgeordnete Manuela Ripa auch Funkstrahlung als eine der Ursachen vorgebracht habe. „Das fand aber wenig Beachtung. Ich habe den Eindruck, dass der Einfluss der Industrie sehr stark ist“, kritisiert Buchner, der von 2014 bis 2020 selbst Abgeordneter des Europäischen Parlaments war.

## ES BRAUCHT 1 MILLION UNTERSCHRIFTEN: EU-BÜRGERINITIATIVE „STOP (((5G)))“

Die STOA-Studie beschränkte sich auf die Auswirkungen der 5G-Funkstrahlung hinsichtlich Krebserkrankungen, Fruchtbarkeitsstörungen sowie der Entwicklung von Embryonen und Neugeborenen. „Daneben gibt es aber noch sehr viele andere Wirkungen von Funkstrahlung“, warnt der Experte. Sie alle zu behandeln, hätte eine deutlich umfangreichere Arbeit erfordert. Die Schlussfolgerung aus der Studie und aus unzähligen wissenschaftlichen Arbeiten sei aber so oder so, „dass unsere Grenzwerte radikal gesenkt werden müssen, damit die Bestrahlung der Menschen erheblich vermindert wird“, konstatiert Buchner.

Als Mitbegründer der Europäischen Bürgerinitiative „Stop (((5G))) – verbunden, aber geschützt“, die am 1. März 2022 gestartet wurde, ruft der Physiker alle Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union zu deren Unterstützung auf. Dabei gehe es um drei Ziele: erstens den Schutz allen Lebens vor hochfrequenter, nicht-ionisierender Strahlung; zweitens den Schutz der Umwelt vor allen Auswirkungen durch 5G und die Digitalisierung; drittens den Schutz unserer Privatsphäre.

Zu all diesen Punkten habe er in seinem 2021 zusammen mit der Medizinerin Dr. Monika Krout veröffentlichten Buch „5G-Wahn(sinn)“ ausführlich Stellung bezogen.

„Der Ausbau der 5G-Technologie ist inzwischen in vollem Gange. Wir haben nicht mehr viel Zeit.“ Und Buchner betont: „Die zahlreichen Verbände und Fachleute, die die Europäische Bürgerinitiative unterstützen, sind keine Feinde der Technik. Es geht uns einzig und allein um gesundheitsverträglichen, umweltverträglichen und datenschutzkonformen Mobilfunk.“

**INFOS ZUR EUROPÄISCHEN BÜRGERINITIATIVE „STOP (((5G))) – VERBUNDEN, ABER GESCHÜTZT“: WWW.SIGNSTOP5G.EU**

Buchtipp:
Prof. Dr. Klaus Buchner und Dr. med. Monika Krout:
5G-Wahn(sinn). Die Risiken des Mobilfunks – Das gefährliche Spiel mit den Grenzwerten – Die strahlungsarmen Alternativen.
Mankau Verlag 2021,
Klappenbroschur, 255 Seiten,
ISBN 978-3-86374-608-7,
16,95 Euro

Wolf Sugata Schneider

# DAS HÖCHSTE UNSERER ZIELE

Was ist dir im Leben am wichtigsten? Als Antwort höre ich oft: Liebe. Trotz der damit verbundenen Schmerzen und Niederlagen fassen wir nach einem Absturz meist erneut Mut und sagen dann manchmal Worte, wie sie Goethe in seinem Gedicht „Willkommen und Abschied“ ausgesprochen hat: »Und doch welch Glück geliebt zu werden! Und lieben, Götter, welch ein Glück!«

Zumindest in einer Runde, in der solch eine Beichte nicht als peinlich gilt, würden die meisten von uns Liebe den höchsten ihrer Werte nennen.
Wenn Liebe für uns denn tatsächlich so wichtig ist, warum widmen wir uns ihr dann nicht so entschieden und nachhaltig, wie andere auf Ziele wie Reichtum, Schönheit, Luxus, Anerkennung oder das abgezahlte Einfamilienhaus am Stadtrand hinarbeiten?
Und warum leiden wir so oft unter unerfüllter oder zurückgewiesener Liebe? Was wir uns so sehr wünschen und doch nur so selten in seiner ganzen Fülle bekommen – bei so viel Leidenschaft und Engagement müsste das Ersehnte doch ebenso reichlich auf uns zufließen. Zumal wir wissen, dass Geben beglückender ist als Nehmen. Und längst wissen wir auch, dass Liebe kein Kuchen ist, der immer weniger wird, je mehr wir davon essen, nein, Liebe ist eine Quelle, die umso mehr sprudelt, je mehr wir ihr entnehmen.
Ich glaube, dass die Unterscheidung zwischen einerseits der absoluten, bedingungslosen, himmlischen Liebe und andererseits der relativen, bedingten, irdischen Liebe für die Beantwortung dieser Fragen unumgänglich ist. Das irdische vom himmlischen Glück unterscheiden zu können, hilft, unnötiges Leiden zu vermeiden und sich dort vom Liebesglück überschütten zu lassen, wo es unbegrenzt fließt und keine Bedingungen stellt.

## JUDGEMENT-BASHING IST POPULÄR

Zunächst zum Irdischen. Zu dem Bereich, wo wir unterscheiden, urteilen, wählen und prüfen und das alles auch müssen. „Schadensbewehrt“ müssen wir es, würden Juristen vielleicht dazu sagen: Wir werden bestraft, wenn wir es nicht tun. Wir tun es in Bezug auf unsere Ernährung, den Ort unseres Bleibens, die Wahl unserer Freunde, genau genommen tun wir es in jedem Lebensbereich. Es sei denn, wir sind zu blöd dazu, es tun, zu blind, zu unbewusst und geistig umnachtet. Gnade denen, die es nicht tun! Und hüte dich vor denen, die behaupten, nicht zu beurteilen! Sie sagen, es sei lieblos, ausgrenzend, vom Ego kommend. Nein, wir müssen urteilen, um zu überleben, umso mehr, um ein gutes Leben zu führen. Wer sagt »Ich urteile nicht«, lügt oder ist so unbewusst, dass es die Projektionen der verleugneten Urteile jeder um die Ohren haut, die mit solch einem Menschen zu tun hat. Die in spirituellen Kreisen populäre Kultur des »Don’t judge / Urteile nicht« ist in ihren psychischen und sozialen Folgen für alle davon Betroffenen ein Desaster. Auch Ausreden wie

Bild: © Yingyaipum - AdobeStock

»Ich verurteile ja nicht das Urteilen generell, sondern nur das Verurteilen« helfen dem nicht ab, denn auch das ist ein Urteil, und es verurteilt diejenigen, die klug genug sind, gewissenhaft zu urteilen und darin eine Tugend sehen und eine anspruchsvolle Kunst.
Wie kommen wir aus dieser Falle wieder raus? Nicht urteilen zu wollen, erscheint ja erstmal als ein nobles Ziel. Wer würde schon Gott verbessern wollen, wie blasphemisch wäre das denn. Nein, die Absicht mag nobel sein, aber die Praxis ist ein Desaster, weil ihr die Unterscheidung zwischen dem Irdischen und dem Himmlischen fehlt. Anders gesagt: zwischen dem Relativen und dem Absoluten. Noch lieber nenne ich es die Bereiche des Cis und des Trans. Im Cis dürfen und müssen wir urteilen. Im Trans ist alles eins, alles gut und in Gottes Händen, wir sind versorgt und getragen vom Ganzen, selbst wenn das im Einzelfall eine Kaskade von Katastrophen bedeuten kann.

## DIE HIMMLISCHE LIEBE

Damit wären wir nun im zweiten Bereich, dem der himmlischen Liebe, angekommen. Am Sehnsuchtsort all derer, die nicht mehr getadelt und verurteilt werden wollen für etwas, für das letztlich keiner von uns verantwortlich ist: unsere Herkunft, unser Aussehen. Bei so vielem, was uns auf dem Lebensweg zustößt, würde nur ein Zyniker sagen: Das hast du dir mit deinen Gedanken erschaffen.
In den Seminaren und Auszeiten des »Bachelor of Being«, in denen wir 18- bis 25-Jährigen ein Geländer bieten, an dem sie sich mit weichen Knieen und Schmetterlingen im Bauch auf die Fragen nach sich selbst und der Gestaltbarkeit der Welt zubewegen können, auf die sie ja in der Schule nicht vorbereitet werden, höre ich oft: »Ich will lernen bedingungslos zu lieben!«
Ist das überhaupt erlernbar? Das ist das Erste, was mir dazu immer in den Sinn kommt. Und obwohl ich so gerne im Raum der tiefen Lebensfragen verweile, ohne Eile mich mit einer Antwort daraus davonzustehlen, würde ich hier sagen: nein. Denn du kannst es schon. Du wirst bedingungslos geliebt, allein dadurch, dass es dich gibt. Die Natur, das Universum, nenne es wie du willst, hätte sonst jemand anders erschaffen – sie will genau dich! Und indem du dich in deiner Einzigartigkeit einem anderen Wesen zeigst, in all deiner Verletzlichkeit und mit deinen krummen Ecken und Kanten, liebst du bedingungslos. Ob dein Gegenüber das annehmen kann, steht auf einem anderen Blatt. Für das Beschreiben dieses Blattes ist dieser Mensch selbst verantwortlich.
Sogar dann, wenn du mit deiner bedingungslosen Liebe einer aggressiven, toxischen Dumpfbacke gegenüberstehst, bist du nur dafür verantwortlich, wie du dich verhältst, nicht dafür, was er, sie oder es damit macht. Damit wären wir wieder bei der Unterscheidung, was relativ ist und was absolut. Mögen wir den Mut haben , zu ändern, was wir ändern können, das ist das Relative. Und die Fähigkeit, hinzunehmen, was wir nicht ändern können, das Absolute. Und die Intelligenz, das eine vom anderen zu unterscheiden.

## CIS UND TRANS

Wie sieht nun ein so geführtes Leben aus – ein Leben, in dem wir uns bewusst sind, dass wir diese Intelligenz bereits in uns haben? Mystiker wie Jesus nannten es die Doppelnatur: Mensch sein und Kind Gottes. Philosophen könnten es die Doppelnatur als profane Wesen und zugleich mit dem All verschmolzene Wesen nennen. Dichter sprechen von der Welle, die einzigartig ist und zugleich ein Teil des Ozeans. Wenn zwei Wellen vereinbaren, eine gewisse Zeit ihres Lebens als Paar zu verbringen, tun sie gut daran, den Cis-Bereich nicht zu verachten durch sowas wie Judgment-Bashing, sondern dort sorgfältig, liebevoll – relativ liebevoll! – achtsam ihre roten Linien zu ziehen. Was brauche ich, und was brauchst du? Können wir uns da auf etwas einigen? Wenn ja: Was für ein Glück! Welch Glück, geliebt zu werden, und zu lieben, Götter, welch ein Glück! Wenn die beiden Wellen dabei nicht vergessen, dass sie Teil des Ozeans sind, dann kann eigentlich nichts Schlimmes mehr passieren. Aus dem Unendlichen sind wir entstanden, ins All hinein vergehen wir auch wieder. Auch in jedem unserer Konflikte sind wir von der bedingungslosen Liebe des Ozeans getragen. Wir sind dies und auch das.

## JENSEITS DER GENDER-SCHUBLADEN

Zum Abschluss noch ein kleiner Schlenker zur aktuellen Transbewegung, die im Pride-Month Juni gerade die Medien überschwemmt. Auch die beschäftigt sich ja mit dem Cis und Trans, nur leider prioritär oder sogar ausschließlich auf das Gender bezogen. Was für eine verpasste Chance! Wir sollten den Überdruss am heteronormativen Schubladendenken und die damit verbundene Unfairness gegenüber den dort nicht Einzuordnenden lieber ein bisschen weiterführen, hinaus aus noch anderen Schubladen. So sexbesessen können wir doch gar nicht sein, dass Trans für uns nur eine Frage des Genders ist. Nein, Trans ist der Bereich des Transpersonalen, das Land der bedingungslosen Liebe und der offenen Weite, von der Bodhidharma sprach, der Begründer des Zen. In dieser offenen, bedingungslosen Weite sind wir geborgen, jede einzelne von uns in ihrer Ausprägung im Cis.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. 1985–2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection. Autor von »Sei dir selbst ein Witz (2022).
www.connection.de, www.bewusstseinserheiterung.info.
www.bachelor-of-being.de

Frank Fiess

# DEINE LIEBE VERÄNDERT DIE WELT

## Unsere Kernbedürfnisse als fruchtbarer Boden für das Gelingen unserer Beziehungen

*Frank Fiess ist ein renommierter Experte für Themen: Selbst-Liebe, Beziehungs-Kompetenz, würdevolle Sexualität und Lebenssinn. Er hat zu diesen Themen in den letzten 30 Jahren im gesamten deutschsprachigen Raum über Seminare und Ausbildungen unterrichtet und mit vielen tausenden Frauen und Männern mit großem Erfolg gearbeitet. Im September 2022 erscheint sein drittes Buch: „Die Macht der Liebe – Wie unsere Beziehungen gelingen!" Im Folgenden eine kleine Vorschau:*

Es war ein wichtiger Tag in meinem Lehren und Leben, als ich tief verstanden habe: Jedes menschliche Verhalten ist immer auch der Versuch, unsere Kernbedürfnisse zu erfüllen. Jede Frau, jeder Mann, jedes Wesen hat essenzielle Bedürfnisse, die wir alle in unseren Beziehungen verwirklichen wollen. Eine grundlegende Voraussetzung für das Gelingen unserer Beziehung zu uns selbst und damit all' unserer Beziehungen ist die Klarheit über unsere wichtigsten Bedürfnisse. Meine persönlichen Kernbedürfnisse sind im Moment: Ich bin willkommen; ich liebe mich um meiner Selbst Willen und bin um meiner Selbst Willen geliebt; ich bin dankbar und feiere mein Leben.

Ich möchte willkommen sein in allem, was ich tue. Wohin auch immer ich gehe, erhoffe und ersehne ich, dass ich willkommen bin. Wenn mir Menschen das schenken, dann bin ich glücklich. Dann ist eine gute Grundlage da. Also: „Ich bin willkommen" ist mein erstes Kernbedürfnis.

Mein zweites Kernbedürfnis ist: „Ich liebe mich um meiner Selbstwillen und bin um meiner Selbstwillen geliebt. Ich bin geliebt, genauso wie ich bin". Die Wunde im Selbstwert fast aller Frauen und Männer in unserer Gesellschaft ist: Sie leiden unter Selbstzweifel oder irgendeiner Variante von „Ich bin nicht gut genug". Deshalb ist die Liebe nach innen, mit dem Gefühl „Ich liebe mich aus tiefstem Herzen, so wie ich bin" so immens wichtig. Das auch von unserem Partner, unserer Partnerin zu empfangen, ist Balsam für unser Herz, für unsere Seele, für unseren Körper und unser Wesen. So können wir erfahren: Ich bin geliebt aus tiefstem Herzen, aus tiefster Seele – von mir selbst und von meiner Partnerin, meinem Partner.

Mein drittes Kernbedürfnis ist, dass der andere, die andere sich freut, dass ich da bin. Und wenn ich mir das selber gebe, dann heißt es: „Ich bin glücklich und dankbar, dass ich lebe und lebendig bin."

Bild: © milanmarkovic78 - AdobeStock

Das sind meine drei Kernbedürfnisse, um die ich in allen meinen Beziehungen gekämpft habe, ohne, dass ich das als junger Mann wusste. Ich wollte immer willkommen sein. Ich wollte immer geliebt sein, wie ich bin. Und ich wollte auch immer spüren, dass der oder die andere sich freut, dass ich da bin und sich an mir, an meinem Wesen und an meinem Sein erfreut.

*Spüre für einen Moment: Was sind deine drei wichtigsten Kernbedürfnisse? Was sind deine essenziellen Bedürfnisse, die in deinen Worten und Handlungen verborgen sind? Oft verstecken sie sich hinter deinem Wunsch, es richtig zu machen, gut genug zu sein, es besser machen zu wollen oder zu können, dem Wunsch nach sicheren Grenzen und Geborgenheit. Bitte lass dir ein paar Momente Zeit, dass sie sich innerlich herauskristallisieren können! Spüre, was du willst und worum es dir wirklich geht in deinem Leben, und in deinen Beziehungen! Ich bitte dich, formuliere sie kristallklar in der Gegenwart, als positive Sätze, Aussagesätze, klar, einfach, direkt – umso besser kannst du sie verkörpern!*

(Videoempfehlung: www.frankfiess.de/finde-deine-kernbeduerfnisse)

Es war ein Meilenstein in meiner Arbeit mit Menschen, als ich die überragende Bedeutung der Kernbedürfnisse für alle unsere Beziehungen erkannte. Dabei ist es wichtig, dass wir sie uns vor allem selbst erfüllen. Ich sag mir oft jeden Tag: Frank, du bist mir von ganzem Herzen willkommen. Frank, ich liebe dich aus tiefstem Herzen und aus tiefster Seele genauso wie du bist. Frank, ich freue mich so, dass du da bist! Das sage ich zu dem kleinen Jungen, zum Jugendlichen, zum erwachsenen Mann in mir.

In unseren nahen Beziehungen eröffnet die Kenntnis der drei wichtigsten Kernbedürfnisse unseres Gegenübers eine ganz neue und klare Art des Zusammenseins. So sind beispielsweise die Kernbedürfnisse meiner geliebten Frau Marion: Ich bin respektiert. Ich werde achtsam behandelt. Ich darf so sein, wie ich bin. Durch das gegenseitige Wissen um unsere Kernbedürfnisse und der kreativen Bereitschaft sie uns gegenseitig zu erfüllen, entsteht ein tragfähiger Boden für ein nährendes Zusammensein. Unter dem Wust von Themen, Auseinandersetzungen, Gesprächen und Kontroversen liegen immer die Kernbedürfnisse. Die Kernbedürfnisse sind die Wurzeln, aus denen alles andere entsteht. Es macht wenig Sinn, sich „da oben“ zu streiten und die Köpfe heiß zu reden, bevor ich nicht „da unten“ bei einem Menschen ihre oder seine Kernbedürfnisse verstanden habe.

Wie genau verkörperst du nun deine Kernbedürfnisse? Du schließt deine Augen, berührst mit deinen liebenden Händen deine Körper-Vorderseite und denkst dein erstes Kernbedürfnis. Du bringst dein jeweiliges Kernbedürfnis in deinen lebendigen Atem – du atmest es. Du lädst es mit Gefühl und Freude auf, indem du lächelst. Dann finde ein stimmiges Bild, indem du es voll assoziiert erlebst. Zur Vollendung verkörpere es hier und jetzt mit allen Sinnen! Verkörpere so alle deine drei Kernbedürfnisse jeden Tag mit Freude und Begeisterung! Bringe sie immer wieder in jede Zelle, in deinen physischen Körper, deinen Gefühls-Körper, deinen Geist und deine Seele – immer und immer wieder – mit Hingabe und Innigkeit! Sie sind wie eine wichtige Medizin für dich.

Gemeinsam mit der Erfüllung der Kernbedürfnisse deiner Partnerin, deines Partners entsteht daraus ein fruchtbarer Boden für eure Beziehung. Wenn ich deine Kernbedürfnisse kenne, verstehe ich dich ganz anders. Dann kann ich mich mit dir verbinden, sozusagen in deine Haut schlüpfen und mit dir glücklich sein, weil ich weiß, was du willst und brauchst. Wenn du auch meine Kernbedürfnisse kennst und mich darin annimmst und bestärkst, dann wird unsere Beziehung eine Freude, eine bewusste Schöpfung. Wir fangen an zu verstehen, wie sich unser Gegenüber in seiner Haut fühlt, wie dieser Mensch geworden ist und vor allem, was es heißt, „in seinen Mokassins zu gehen“. So können wir Gefährten der Liebe sein.

**Nächste Seminare mit Frank Fiess:**
20.–21.08.2022: Einführungsseminar Selbst-Liebe, Beziehungs-Weisheit & Würdevolle Sexualität
09.–11.09. 2022: Liebe – Lebenskunst – Erfolg/IKPT – 1. Jahr der Ausbildung (1. von 6 Abschnitten)

Weitere Infos und Teilnehmerstimmen absolvierter Seminare auf www.frankfiess.de

Peter Maier

# SCHULE ALS LEBENSERZIEHUNG: WIE KANN DIE SPIRITUELLE SEITE UNSERER KINDER ZUM KLINGEN GEBRACHT WERDEN?

*Am Ende eines Januars an einem Oberbayerischen Gymnasium. Es ist Showtime. Der komplette Abiturjahrgang ist versammelt. In einem über zweistündigen Abendprogramm präsentiert sich der Jahrgang mit vielen musikalischen Beiträgen. Die Schüler geben ihr Bestes. Da extra ein Koch engagiert wurde, werden die Gäste – Eltern und Lehrer – zusätzlich mit feinem Essen bewirtet. Es wird ein schöner und kurzweiliger Abend. Für mich als Pädagoge ist es eine große Freude, meine Schüler auch einmal von einer anderen Seite her zu erleben und zu sehen, welche Fähigkeiten in ihnen sonst noch stecken. Erstaunlich! Nach den Darbietungen habe ich Gelegenheit, vielen von Ihnen ein positives Feedback zu geben. Irgendwie bekomme ich an diesem Abend das Gefühl, reiche Früchte zu ernten. Wieso?*

## LIEBE ZU DEN SCHÜLERN – LIEBE AM BERUF

Lehrersein kann nur dann gelingen, wenn man Freude am Wachstum und an der Entwicklung von jungen Menschen hat. Das erfordert Geduld, so, wie auch Eltern mit ihren eigenen Kindern Geduld haben müssen. Meiner Ansicht nach braucht der Lehrerberuf, wenn er über ein ganzes (Berufs-)Leben lang Freude machen soll, neben einer fundierten fachlichen Qualifikation und der Einstellung, Kindern geduldig bei ihrer Entwicklung zuschauen und daran Anteil nehmen zu wollen, noch eine weitere Qualität: Es ist eine grundsätzliche Menschenliebe. Denn Kinder und Jugendliche sind eben keine Produkte und keine Dinge, sondern Menschen aus Fleisch und Blut, junge Wesen mit Gefühlen, die Unterstützung bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung und bei ihrem langjährigen Prozess des Erwachsenwerdens brauchen und diese auch verdienen. In ihnen wächst die neue Generation heran, die unsere gesellschaftliche Zukunft darstellt. Unsere Jugendlichen sind das höchste Gut, das wir haben. Darum muss ihnen unsere ganze Liebe und Aufmerksamkeit gelten. Wenn ich als Lehrer nicht lieben kann, bin ich falsch in diesem Beruf und sollte kein Klassenzimmer betreten, so einfach ist das.

Darum wende ich mich entschieden gegen alle Versuche in der gegenwärtigen bildungspolitischen und gesellschaftlichen Diskussion, den Lehrer nur noch als „Lern-Manager“, als reinen „Wissens-Operator“ in einer digitalen Welt oder als bloßen „Assistenten“ auf

Bild: © pressmaster - AdobeStock

dem individuellen Bildungsweg der einzelnen Schüler zu sehen. Kinder und Jugendliche haben Sehnsucht nach jemand ganz anderem: Sie brauchen im Lehrer einen Menschen mit Kopf, Herz und Bauch, der im Klassenzimmer steht, an dem sie sich orientieren und reiben, und ihre Meinungen und Überzeugungen, ihrem Alter entsprechend, entwickeln können. Und sie suchen im Lehrer ein Vorbild und eine wichtige Bezugsperson, die sie wahrnimmt, bestätigt und – liebt. Daher erscheint es mir nicht übertrieben im Zusammenhang mit dem Lehrerberuf einen Text aus dem 1. Brief des Apostel Paulus an die Korinther (Kapitel 13) zu zitieren, den sich auch viele Paare bei ihrer Hochzeit in der Kirche wünschen:

*„Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, aber die Liebe nicht hätte, wäre ich tönendes Blech oder lärmendes Schlagzeug.*
*Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Einsicht hätte;*
*wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge versetzen könnte, aber die Liebe nicht hätte, wäre ich nichts …“*

## DIE BOTSCHAFT EINER INDISCHEN WEISEN

Natürlich kann dieser Text nur als Ziel gelten, das sicher oft nicht oder nur im Ansatz erreicht werden kann. Es sollte aber nie aus dem Auge verloren werden: dass wir Lehrer unsere Schüler lieben sollten – aus einem Grundgefühl tiefer Menschlichkeit heraus. Die indische Weise, spirituelle Lehrerin und Heilerin Amma, die als Frauenrechtlerin auch eine der UNO-Preisträgerinnen des begehrten „Gandhi-King-Awards“ ist, spricht von dem „Prinzip der Mütterlichkeit“, die grundsätzlich in jedem Menschen, in Mann und Frau wohnt. Sie meint damit die tief menschlichen Qualitäten des Mitgefühls und der Liebe.[1]
Diese Einstellung sollten alle Menschen, unabhängig von ihrem Beruf, haben. Für uns Lehrer ist sie jedoch besonders wichtig. Wenn ich die Schüler nur als Objekte sehe, denen ich, rein rational, Wissen eintrichtern soll, werde ich meiner Berufung als Pädagoge nicht gerecht. Diese darf sich niemals nur auf den rein kognitiven, wissensmäßigen Bereich beschränken. Die Tätigkeit als Lehrer muss immer auch die emotionale und charakterliche Seite, sowie eine grundlegende Herzens-, Charakter- und Wertebildung bei den Schülern im Blick haben. Amma ist der Auffassung, dass die heutige, vor allem technisch und wirtschaftlich ausgerichtete Bildung in vielen Ländern zur Mechanisierung der Menschen führt. Diese fatale Entwicklung sollte frühzeitig erkannt werden, um gegensteuern zu können. Die folgenden Gedanken von Amma, die sie in ihrer Rede während der abschließenden Plenarsitzung des „Parlaments der Religionen der Welt“ in Barcelona äußerte, können für mich daher als Grundlage gerade für den Lehrerberuf dienen:

„Es gibt zwei Arten von Erziehung: Erziehung für den Lebensunterhalt und Erziehung für das Leben. Studium an den Universitäten für ein Arzt-, Juristen- oder Ingenieursdiplom ist Ausbildung für den Lebensunterhalt. Demgegenüber verlangt die Ausbildung für das Leben das Verständnis der wesentlichen Prinzipien der Spiritualität. Das bedeutet, das Verständnis der Welt, unseres Geistes, unserer Gefühle und uns selbst zu erlangen. Wir wissen, dass das wahre Ziel der Erziehung nicht die Prägung von Menschen ist, die nur die Sprache von Maschinen verstehen. Der Hauptzweck der Erziehung sollte die Vermittlung der Herzenskultur sein, einer Kultur, die auf spirituellen Werten gründet … Liebe ist unsere wahre Essenz. Liebe kennt keine Begrenzungen von Religion, Rasse, Nationalität oder Kaste. Wir sind alle Perlen, die auf die gleiche Schnur der Liebe aufgezogen sind. Diese Einheit zu erwecken und die Liebe, die unsere eigentliche Natur ist, an andere weiterzugeben – dies ist das wahre Ziel des menschlichen Lebens … Liebe sollte die einzige Schnur sein, mit der alle Religionen und Philosophien verknüpft sind. Die Schönheit einer Gesellschaft liegt in der Einheit der Herzen.“ [2]

## DIE HERZENSBILDUNG NIE VERGESSEN

Es darf in der Schule niemals nur um reine Wissensvermittlung gehen und darum, die Schüler für den Industriestandort Deutschland „wissens-fit“ zu machen, sie dazu möglichst schnell durch die Schuljahre zu schleusen und zum Abschluss von Mittlerer Reife oder Abitur zu bringen. Wer dies in der gesellschaftlichen und schulpolitischen Diskussion fordert, leistet unserer Gesellschaft im Allgemeinen und unseren Schülern im Besonderen einen Bärendienst. Wenn sich die Kultusministerien unserer Bundesländer zu leicht von den vordergründigen Wünschen der Wirtschaft beeinflussen lassen und die Lehrpläne und Unterrichtsbedingungen nur noch auf eine bloße Vermittlung von Wissen und (digitalen) Kompetenzen abstimmen, werden sie ihrem selbst erhobenen doppelten Bildungsauftrag in der Praxis nicht mehr gerecht: in der Schule Wissensvermittlung und Persönlichkeitsentwicklung, fachliches Kompetenztraining und Wertebildung zu ermöglichen.
Wie schnell wird doch diese zweite Komponente der Persönlichkeitsentwicklung, der Charakterbildung und der sozialen Kompetenzvermittlung übersehen, die sich eben nicht so leicht oder gar nicht kontrollieren, messen und beurteilen lässt. Seit der Einführung eines achtjährigen Gymnasiums mit dem Turbo-Abitur als Abschluss in manchen westlichen Bundesländern ist diese Gefahr noch viel mehr gegeben.

Ich möchte es einmal ganz radikal so formulieren: Wenn die Liebe und die Herzensbildung im Stress des Schulalltags aus den Klassenzimmern verschwinden, geht gleichzeitig auch die Seele von Unterricht, Schule und Bildung verloren.
Unsere Kinder und Jugendlichen sind keine bloßen Lernmaschinen, Lerncomputer oder digitale Wesen. Es sind Menschen in der Pubertät mit Körper, Geist und Seele, mit Gefühlen und Empfindungen. Daher tut unser Bildungssystem gut daran, diese verschiedenen menschlichen Ebenen immer gleichzeitig und gleichwertig im Blick zu haben – auch im Fächerkanon. Ohne die Liebe aber geht gar nichts! Und ich persönlich möchte kein Lehrer sein, der nur reines, nüchternes Fachwissen und Fachkompetenzen vermittelt. Dann würde ich meinen Beruf nur noch als bloßen „Job" empfinden und die Motivation dafür schnell verlieren. Diese Einstellung wird auch mit einem Spruch des Philosophen Phil Bosmans eingefangen, der für unzählige Menschen zu einem Inbegriff für Lebensmut und Lebensfreude geworden ist – Qualitäten, die besonders in der Schule und beim Lehrerberuf nicht fehlen dürfen: „Die Liebe ist wie die Sonne. Wer sie hat, dem kann vieles fehlen. Wem die Liebe fehlt, dem fehlt alles". [3]

## DER PÄDAGOGISCHE EROS IST ENTSCHEIDEND

Eine Pädagogik des Herzens sollte Freude machen. Zumindest sollte sie ein Klima und Bedingungen schaffen, in denen Schüler wie Lehrer eine lebendige Lernatmosphäre haben und Freude erleben können. Meine Erfahrung aus 37 Jahren Unterrichten zeigt: Begeisterung steckt an. Wenn ich als Pädagoge von meinen Fächern und von meiner Rolle als Lehrer, Erzieher und Initiations-Mentor nicht selbst begeistert bin, kann ich keine Begeisterung bei meinen Schülern erwarten. Sie sollten Freude am Lernen an sich und an den von mir unterrichteten Fächern im Besonderen bekommen können. Diese Begeisterung des Lehrers muss ehrlich und darf niemals manipulativ sein. Denn die Schüler würden dies sehr bald merken und man kann eine Begeisterung auf Dauer nicht vortäuschen, man muss das Feuer für seine Fächer und den in der heutigen Bildungsdiskussion oftmals genannten „pädagogischen Eros" in sich haben. Nur dann kann man selbst Begeisterung empfinden und diese an seine Schüler weitergeben.
Was aber ist dieser pädagogische Eros? Ich glaube, hier kommt eine nur nüchterne oder sachliche Beschreibung dieses Phänomens oder dieser Haltung schnell an ihre notwendige Grenze. Hier trifft zu, was in dem folgenden Slogan sehr plakativ eingefangen wird: „Man hat den pädagogischen Eros als Lehrer oder man hat ihn nicht." Oder in Abwandlung zu obigem Wort von Phil Bosmans könnte man auch sagen: „Der pädagogische Eros ist wie die Sonne. Wer ihn hat, dem kann vieles fehlen. Dem Lehrer, dem aber der pädagogische Eros fehlt, dem fehlt alles."
Dieser pädagogische Eros ist eine charismatische Eigenschaft, die etwa in dem Film „Der Club der toten Dichter" anschaulich gezeigt und für den Zuschauer erlebbar gemacht wird. Der Lehrer, gespielt von Robin Williams, hat diesen pädagogischen Eros jedenfalls und kann damit die meisten seiner Schüler auch erreichen. Beschreiben würde ich diese Ausstrahlung und Qualität mit liebevoller, persönlicher Zugewandtheit, großem Einfühlungsvermögen und überzeugendem Fachwissen. Getragen wird diese Ausstrahlung von dem tiefen Vertrauen, dem festen Glauben und der schon fast spirituellen Überzeugung, dass etwas von dem ganzen Unterrichtsgeschehen bei den Schülern in Resonanz gehen und die Fähigkeiten, die in ihnen schlummern, aufwecken und anfachen wird.
Ein älterer Kollege fasste die Essenz seiner Erfahrungen wie folgt zusammen: „Es ist schön, die Entwicklung von Jugendlichen zu sehen und sie dabei begleiten zu dürfen – fachlich wie menschlich. Dies hält jung und lebendig. Unterrichten, Lehren und Lernen dürfen auch Spaß machen. Ich bin gerne Lehrer ... "

**Peter Maier** ist Lehrer für Physik und Spiritualität, Lebensberater, Initiations-Mentor und Autor.

**Bücher von Peter Maier:**
Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin, Epubli Berlin 5.2020, Softcover, ISBN: 978-3-752953-99-2, 18,99 Euro, eBook: ISBN: 978-3-752952-75-9, 12,99 Euro

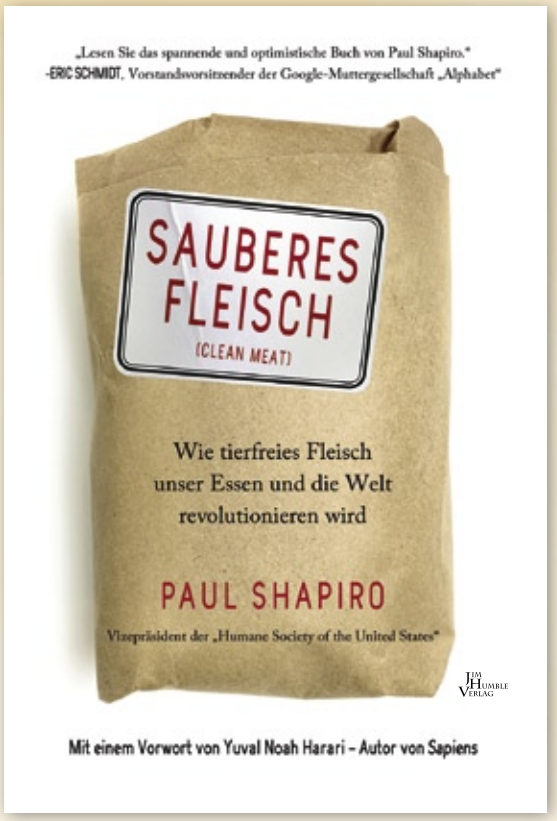
Heilung – Initiation ins Göttliche, Epubli Berlin, 2. Auflage 2016, Softcover, ISBN 978-3-95645-313-7 18,99 Euro, eBook erschienen 5.2020, ISBN: 978-3-752956-91-7, 12,99 Euro.

Infos und Buchbezug: www.alternative-heilungswege.de und www.initiation-erwachsenwerden.de

Erläuterungen:
1) vgl. Amritatma Chaitanya (Hrsg): Mata Amritanandamayi. Mutter der unsterblichen Glückseligkeit. Leben und Lehre einer jungen indischen Weisen der heutigen Zeit. Bern, München, Wien, 3. Auflage 1989, S. 305–315: Ratschläge an Menschen, die im weltlichen Leben stehen.
2) Mata Amritanandamayi Mission Trust (Hrsg.): Möge Frieden und Glück walten. Grundsatzrede von Sri Mata Amritanandamayi Devi während der abschließenden Plenarsitzung des Parlaments der Religionen der Welt in Barcelona, Spanien, am 13. Juli 2004. Amritapuri (Indien), 1. Auflage 2004, S. 23-25
3) vgl. Spruchkarte der Grafik Werkstatt. www.grafik-werkstatt.de

# Sauberes Fleisch – Clean Meat

## Die nächste große Wissenschaftliche Revoulution steht bevor!




Paul Shapiro

### Sauberes Fleisch (Clean Meat)

Wie tierfreies Fleisch unser Essen
und die Welt revolutionieren wird

Aus nächster Nähe gewährt Paul Shapiro uns Einblicke in ein rasantes Rennen um saubereres, sichereres und nachhaltiges Fleisch – **echtes Fleisch** – ganz ohne Tiere. Von visionären Start-ups über Wissenschaftler-Workshops bis hin zu den Vorstandsetagen von Großunternehmen berichtet Shapiro detailliert über die aktuellen Bestrebungen, sauberes Fleisch und andere saubere Tierprodukte herzustellen, und beleuchtet die Debatte, die darüber entbrannt ist.

**Esset Fleisch, nicht die Tiere** – echtes Fleisch, das aus Tierzellen gezüchtet wird – und sogar andere saubere Nahrungsmittel, die gar keine Tierzellen mehr benötigen und einfach vom Molekül an hergestellt werden. Unsere Vorfahren kultivierten Wildtiere zu Nutztieren; heute beginnen wir, ihre Zellen zu kultivieren und die Tiere außen vor zu lassen. Aus einer einzigen Rinderzelle ließe sich ein ganzes Dorf ernähren.

Mit dem Buch »Sauberes Fleisch«, verschafft Paul Shapiro uns einen anderen Blick auf das Fleisch von morgen, aber auch auf das Fleisch von heute.

236 Seiten · ISBN: 978-90-8879-183-3 · € [D] 21,95

JIM HUMBLE VERLAG
Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.
www.jimhumbleverlag.com
info@jimhumbleverlag.com

Bianka Maria Seidl

# DAS FUNDAMENT IM LEBEN STÄRKEN

Wie wir in schwierigen Zeiten einen heilsamen und stärkenden Zugang zu unseren Ahnen finden.

*Die Evolution läutet ein neues Zeitalter ein. Während draußen die Welt in Krisen zu versinken droht, entpuppt sich jene Sicherheit, auf die die Menschen in der westlichen Welt so vertrauten, als Schein. Träume, Projekte, ja ganze Unternehmen fallen wie Kartenhäuser in sich zusammen und verursachen einen inneren Tsunami, der all das ans Ufer des Bewusstseins spült, der jahrzehntelang tief verdrängt im Unterbewusstsein lagerte und vom Gefühl der scheinbaren Sicherheit überdeckt war.*
*Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und eine innere Haltlosigkeit zeigen sich bei vielen Menschen und machen anfällig für Beeinflussung und Manipulation. So setzen sich weitere Parasiten in der Psyche fest, die Menschen dorthin treiben, wo die nächste „Sicherheit" verheißen wird. Und wieder geschieht etwas, das längst überwunden geglaubt war. Wie kommt es, dass Menschen in sich selbst so wenig Halt und Sicherheit finden? Und was braucht es, damit sie eine innere Stärke erlangen und diese herausfordernde Zeit besser meistern?*

## ENTWURZELTE UND SCHWACH VERWURZELTE SIND OHNE HALT UND ORIENTIERUNG

In den letzten 400 Jahren wurde die Welt entmystifiziert. Alles was nicht gemessen, gewogen und gezählt werden konnte, gab es nicht mehr. Geprägt und gebildet von dieser materialistischen Weltanschauung wurden wir zum Zaungast des Lebens. Der Geist, der sich einstmals über Raum und Zeit hinaus ausdehnte und die Menschen mit dem Reich der Ahnen und der Engel verband, wurde auf ein kleines Gehirnareal begrenzt und lediglich als Gehirnfunktion definiert. Die Seele wurde völlig ignoriert.

Seither kann sie nur noch über psychosomatische Krankheiten auf ihre Bedürfnisse hinweisen. Auch die Verbindung zu den eigenen Vorfahren geriet ins Hintertreffen und so fühlen sich heute viele Menschen mutterseelenallein und gottverlassen und werden von den Stürmen des Lebens hin und her geworfen. Ohne Verbindung zu unseren Wurzeln fehlt uns ein innerer Halt und so wird die fehlende Sicherheit im Außen gesucht.

## WIE ICH ZUR AHNENARBEIT KAM

Ich kenne das alles aus eigener Erfahrung. Von Kindesbeinen an war ich durch den Freitod meines Vaters eine Entwurzelte. Fast drei Jahrzehnte lief ich mit offener Nabelschnur herum und suchte nach Zugehörigkeit. Erst eine, als unheilbar diagnostizierte Krankheit, brachte mich auf den Weg zu mir selbst. Über die Heilung meines frühen Traumatas wurde ich wieder gesund. Später tauchte ich noch tiefer in meine Herkunft ein und fand bei meinen Ahnen der 5. Generation die Ursache für das Gefühl der Bodenlosigkeit, das mich all die Jahre begleitet hatte. Bei dieser Selbsterforschung habe ich auch meine schamanischen Wurzeln entdeckt und bin auf die Goldader meiner Existenz gestoßen: meine Berufung. Seit über 10 Jahren erforsche und praktiziere ich die Ahnenarbeit, und konnte bereits sehr vielen Menschen helfen, wieder in eine stärkende Verbindung mit ihren Vorfahren zu gelangen. Meine Erfahrungen habe ich in dem Buch „Schamanische Ahnenarbeit – So versöhnen wir uns mit unseren Vorfahren, erfahren ihren Beistand und empfangen ihre wegweisenden Gaben" niedergeschrieben. Darin zeige ich anhand vieler Fallbeispiele das Potenzial auf, das in der Verbindung mit unseren Ahnen steckt und schaffe einen leicht verständlichen Zugang zu einem Thema, das für viele schwer fassbar ist.

## MODERNE WISSENSCHAFT BRINGT UNS DIE VERBINDUNG MIT UNSEREN AHNEN WIEDER NÄHER

Die Epigenetik, ein moderner Zweig der Biologie, beschäftigt sich mit der Vererbbarkeit von Erfahrungen. Dabei fanden die Forscher heraus, dass sich das, was unsere Vorfahren vor langer Zeit erlebt haben, ihr Stress, ihre Nöte und ihre Krankheiten, im Erbgut niederschlagen und bis zu vier Generationen weitervererbt werden kann. Die Forschungsergebnisse zeigen auch, dass das Epigenom, in dem diese Erfahrungen gespeichert sind, veränderbar ist. Das bestätigt, was in alten schamanischen Traditionen seit Jahrtausenden bekannt ist. Während die Wissenschaft die Erkenntnisse liefert, bietet die schamanische Ahnenarbeit die Transformation und Befreiung von den ererbten Lasten der Vorfahren.

Bild: © mumemories - AdobeStock

## VERSCHIEDENE WEGE FÜHREN ZUR HERKUNFT

Immer mehr Menschen interessieren sich für ihre Vorfahren. Sie wollen wissen, wie der Uropa gelebt und ob es vielleicht sogar berühmte Vorfahren gegeben hat. So boomt die Ahnenforschung. Seit DNA-Analysen immer günstiger werden, müssen nicht mehr Kirchenbücher und Sterberegister gewälzt werden, um etwas über die eigene Abstammung zu erfahren. Dies ist ein Weg, sich den eigenen Vorfahren anzunähern, allerdings bietet er keine Lösung für die Probleme, die aus den vererbten Lasten hervorgehen.

Anders ist das bei der systemischen Familienaufstellung nach Bert Hellinger. Menschen, die sich dafür entscheiden, wollen ihre familiären und partnerschaftlichen Probleme lösen, die in ihrer Herkunftsfamilie begründet sind. Hier liegt die Idee zugrunde, dass alle Mitglieder einer Familie durch emotionale Bande miteinander verknüpft sind. So kann es zu psychischen Problemen bis hin zu Erfolglosigkeit und Krankheit führen, wenn diese Verbindungen gestört sind. Zur Familie zählen die Eltern, die Geschwister, die Geborenen und die Abgetriebenen, sowie auch die Großeltern väterlicher- und mütterlicherseits. Die Urgroßeltern und weiter zurückliegenden Generationen werden nicht berücksichtigt.

## EINE BEFREIENDE UND ZUGLEICH STÄRKENDE VERBINDUNG AUFNEHMEN

Die schamanische Ahnenarbeit bezieht die letzten sieben Generationen mit ein. Sie hilft Menschen sich von den ererbten Lasten ihrer Vorfahren zu befreien und auf diese Weise Probleme in verschiedenen Lebensbereichen zu lösen, die durch ererbte Lasten entstanden sind. Der Hilfe suchende Mensch tritt dabei in die Verbindung zu jeder einzelnen Generation und nimmt über seinen Körper deutlich die ererbte Last wahr. Dabei erkennt er auch, was dadurch be- oder gänzlich verhindert wird. Erst durch die bewusste Entscheidung, sich von der Loyalität zum Leid der Vorfahren zu verabschieden, kann die Auflösung und Befreiung von der ererbten Last stattfinden. Anschließend gilt es, die Gaben zu empfangen. Es sind dies die Stärken, die die Vorfahren auf ihrem oftmals sehr beschwerlichen Weg entwickelt hatten. Diese Stärken können fortan als innere Ressourcen abgerufen werden. So stellt die schamanische Ahnenarbeit eine Vertiefung und Erweiterung der systemischen Familienaufstellung dar, die das familiäre Gefüge weiter stärkt und zugleich auch eine Ausrichtung auf die eigene Bestimmung ermöglicht. Darüber habe ich ausführlich in meinem Buch „Schamanische Ahnenarbeit – So versöhnen wir uns mit unseren Vorfahren, erfahren ihren Beistand und empfangen ihre wegweisenden Gaben“ geschrieben.

## INNERE STÄRKE GENERIEREN UND SEELISCH GESUNDEN

Menschen mit einer guten Anbindung an ihre Herkunft verfügen über eine psychische Widerstandskraft. Sie vermögen schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Ihr Fundament ist stark, schenkt ihnen inneren Halt und innere Stärke. So trägt eine intakte Verbindung mit unseren Vorfahren zur seelischen Gesundheit bei. Wir sind gelassener, fühlen uns innerlich sicher. Das beeinflusst positiv die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und der Welt umgehen, was wir uns zutrauen und welche Unternehmungen wir angehen.

Fragen wir uns, wie eine Welt aussehen könnte, in der Menschen seelisch gesund sind, dann erahnen wir leicht, dass es viele der heutigen Probleme, Konflikte und Krisen nicht mehr geben würde. Stattdessen gäbe es mehr Miteinander, mehr Co-Kreation, mehr Lebensfreude und Lebenssinn.

In jeder Krise steckt eine Chance. Nutzen wir sie, indem wir das Potenzial, das in der Verbindungen mit unseren Vorfahren liegt, entdecken. Holen wir uns die Gaben unserer Ahnen und verstehen wir sie als wegweisende Auf-Gaben. So ist uns ihr Wohlwollen und ihr Segen gewiss. Denn durch uns verwirklicht sich das, wovon sie einst geträumt hatten. Auf diese Weise führen wir Tradition lebendig fort und reichen ihr Licht durch unser Feuer an die nächsten Generationen weiter.

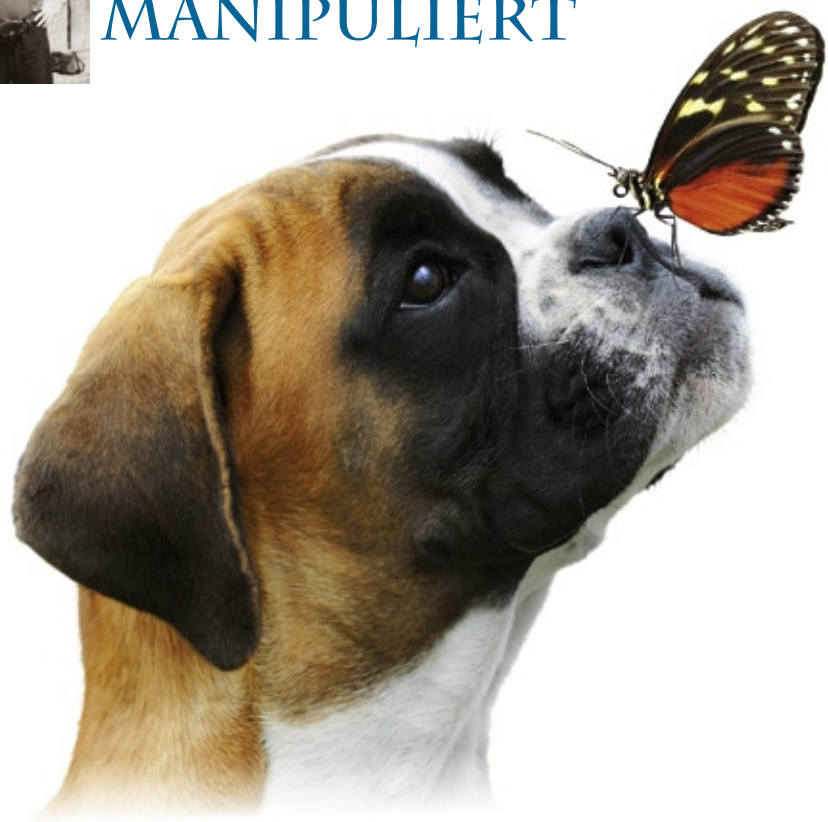
**Bianka Maria Seidl** ist seit über 30 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig. Seit 2012 führt sie eine eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg, in der sie diverse Mentoring-Programme anbietet. Sie hilft Menschen 40+ ihre Wurzeln zu klären und zu stärken, und den Weg zu ihrer Berufung freizumachen.

Ab Herbst 2022 bietet sie eine Ausbildung in der schamanischen Ahnenarbeit. Weitere Infos unter www.biankaseidl.de oder www.yoya-chitektur.com

**Buchtipp:** Bianka Maria Seidl: Schamanische Ahnenarbeit. So versöhnen wir uns mit unseren Vorfahren, erfahren ihren Beistand und empfangen ihre wegweisenden Gaben. Mankau 11. 2021, Klappenbroschur, 13,5 x 21,5 cm, 200 Seiten, 18,95 Euro, ISBN 978-3-86374-644-5

Franz Simon

# WIE MAN DEN ZUFALL MANIPULIERT



*Was für ein Zufall! Nein. Es gibt keine Zufälle. Denn schließlich sind wir selbst die Magneten, die die Dinge in unser Leben ziehen – unbewusst, leider zu selten bewusst. Franz Simon verbindet in seinem Buch „Wie man den Zufall manipuliert – Magie im Alltag“ die Lehren schamanistischer Magie mit den Erkenntissen moderner Psychologie. Er entschlüsselt die geheimnisvolle Sprache unserer „Zufälle“ und zeichnet das Bild eines Menschen, dem es gelingt, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und den Zufall in seinem Sinn zu manipulieren. Im Folgenden ein Auszug aus seinem Buch:*

Stabilität ist relativ.
Sogar die Ewigkeit altert.
Die Regeln, nach denen die Welt funktioniert, entwickeln sich ständig weiter,
wandeln sich schöpferisch.
So scheint die Grundregel dieses
Universums zu lauten:
Es gibt keine!

Es gibt nichts Festes in diesem Universum – außer Gewohnheiten ... Wir sind von der wirklichen Welt soweit getrennt, wie wir von unseren Träumen und von unserem Herzen getrennt sind. Wir sind „Ebenbilder" Gottes – Weltenschöpfer im Kleinen. Die meisten Menschen sind sich dieser Schöpferkraft und Verantwortung dem Lebendigen gegenüber leider nicht bewusst; sie erschaffen un- oder halbbewusst aufgrund alter Denksysteme und Überzeugungen, die uns und unsere Sicht der Welt tief geprägt haben.

Der Verlust unserer Unschuld, das Herausfallen aus dem Zustand der Gnade war nicht die Folge einer falschen Sichtweise: Es geschah einfach ... und zwangsläufig folgte dann irgendwann der nächste Schritt, nämlich die Überzeugung: Wir sind dem Ganzen „irgendwie" nicht gewachsen. Einer solchen negativen Gedankenatmosphäre scheinen Jahrhunderte, ja Jahrtausende vorauszugehen. „Wir sind der Magnet, der die Dinge des Lebens in unser Schicksal zieht", sagt Prentice Mulford. Und wo der menschliche Magnet sich weiterhin weigert, sich zu verändern, werden ihm auch weiterhin die Eisenteile um die Ohren fliegen ...!

Bild: © K.-U. Häßler - AdobeStock

Die Erde verfügt nicht nur über ein elektromagnetisches Feld, sondern auch über eine Art Gedächtnisfeld, eine „Aura der Gedanken", die sie wie ein riesiger Mantel umgibt. Negatives Denken, ständige Angriffe auf unseren Willen und die dauernden Verletzungen unserer Integrität bleiben nicht ohne Folgen. Die unsanfte Behandlung unserer „Software", sprich Seele, führt zu einer entsprechenden „Hardware": autoritäre Strukturen, Betonbauten, lebensfeindliche Regeln statt Leichtigkeit und Phantasie, böse Blicke statt Zuwendung.

Wenn man einen Gedanken häufig wiederholt, sich selbst suggeriert oder sich einreden lässt, geht einem dieser Gedanke in Fleisch und Blut über. Das heißt, wir werden zu dem, was wir denken, glauben oder fühlen.

Unbewusst begreifen wir unseren Standpunkt und uns selbst als Einheit und rücken deshalb nicht mehr von der Stelle unseres Standpunktes ab. Wir schaffen unsere Realität. Die Zukunft wird so aussehen, wie wir sie in der Vergangenheit – und das ist in diesem Moment exakt die Gegenwart – gestaltet oder entworfen haben. Wir sind, was wir gedacht haben, unfähig, schüchtern, ohne Ideen, und so bleibt alles wie es war.

Unsere Gegenwart ist das Feedback unserer Gedanken und unseres Verhaltens in der Vergangenheit. Wie es mir jetzt geht, ist die Folge dessen, was ich in der Vergangenheit gedacht oder befürchtet habe, in welche Richtung ich am meisten Schöpfungsenergie verdichtete. Ob nun bewusst oder unbewusst, wen interessiert das schon? Danach fragt niemand. Und bin ich jetzt „schlecht drauf", gibt's demnächst noch eine Extraration gratis!

Was sind schon Gedanken im wirklichen Leben, mag man sich fragen. Und doch wird sich die Zukunft unseres Planeten nicht an den großen Konflikten entscheiden. Das Zünglein an der Waage wird sich sanft, fast unbemerkt in unser Dasein einschleichen – für oder gegen Dich: Nächstenliebe oder emotionaler Bankrott.

Unsere ganze Kultur könnte im Kontext von Ideen und Vorstellungen erklärt werden. Wenn wir vor dem Scherbenhaufen unserer Lebensentwürfe stehen, vor gescheiterten Beziehungen, vor Krankheit, Einsamkeit und Konflikt, wundern wir uns: „So ein Pech auch", sagen wir uns. „Das Schicksal meint es nicht gut mit uns." „Warum gerade ich?" lautet dann die Frage, die wir uns konsterniert stellen. Ja, wer denn sonst? Wer sollte die Folgen unserer negativen Gedanken austragen? Wir bekommen nur geliefert, was wir „bestellt" haben.

Wir haben ganz bestimmte Gedanken immer wieder gedacht, uns ganz bestimmte Ansichten zu Eigen gemacht, bis sie schließlich zur Gewohnheit wurden und später zur Realität.

## Unsere schlimmste Realität ist die Gewohnheit

Mit der Zeit haben wir die Anschauungen, die dieser Realität zugrunde lagen, vergessen, verdrängt ins Unterbewusste. So sind die Quellen der Realität verschüttet worden, die einmal geschaffene Wirklichkeit, die Wahrheit von damals, vielleicht längst überholt, wirkt immer weiter, so lange, bis wir bewusst unsere früheren Entscheidungen korrigieren und unsere Gedanken und ihre Tragweite, ihre geistigen Implikationen auf der grobstofflichen Ebene der „wirklichen" Welt stoppen.

## Magie im Alltag

Wenn Du erst einmal beginnst, Dein neues Leben zu kreieren: Pass gut auf, dass Dich Deine Affirmationen nicht überholen! Es gibt kein Zurück – fast wie im richtigen Leben. Und dann gnade Dir Gott!

Physikalisch betrachtet leben wir in einem schwingenden Universum. Die größte Rolle spielt die Intensität der Schwingung. Unaufhörlich senden wir Schwingungen aus, die andere Wesen beeinflussen oder zumindest „aufmerksam" machen. Aber auch wir selbst reagieren ständig auf Energien, die aus der Umwelt, der Natur, dem Kosmos, von Mond und Sonne, oder einfach von anderen Menschen auf uns einwirken. Überzeugung ist, wenn Bewusstsein intensiv und ohne einen Rest von Zweifel verdichtet wird. Dann kann sich diese Energie in der einen oder anderen Ausdrucksform auch in der materiellen Welt bemerkbar machen, Gestalt annehmen. Worte, Gedanken oder Affirmationen sind Magie. Magie ist „Begehren in konzentrierter Form". Energetisch aufgeladene Wünsche oder Aktionen (z. B. Friedensdemonstrationen oder Parademärsche) sind auch Magie.

Entscheidend ist, was als Konsequenz unseres Wissens und unserer unbewussten Beschäftigung mit den feinstofflichen Ebenen in der Wirklichkeit sichtbar wird: Meine Figur ist die Konsequenz meiner Ernährungsgewohnheiten, aber die Zusammenstellung (oder das wahllose Hineinschaufeln) findet zuerst in meinem Kopf statt. Vor einiger Zeit trainierte ich Affirmationen für meine „Traumfrau"; bei Bekannten lernte ich kurze Zeit später exakt die Frau kennen, die ich mir vorgestellt hatte!

Und es kam noch unglaublicher: „Du bist genau der Mann, den ich mir affirmiert habe", sagte sie zu meiner Verblüffung. Zuviel der Ehre ... – aber im Grunde waren wir beide plötzlich ziemlich erschrocken, dass es wirklich funktionierte, nicht nur als Planspiel in unseren Köpfen. Frei nach dem Motto: Und wie hält man das Ding jetzt wieder an?!

Das ist es wohl auch, was viele Menschen davon abhält. Sie wehren sich gegen die grenzenlose Freiheit,

Freude, Lebendigkeit, Spaß und Fülle im Leben. Schon vorher wissen sie, dass man nicht ewig Freude haben kann – lieber ein bisschen Frieden, ein bisschen Liebe, ein bisschen Eifersucht, ein bisschen Vertrauen, ein bisschen Kontrolle. Und von alledem gibt's dann ein bisschen zurück. Wir wundern uns nur, wie wenig es dann doch wieder ist.

Magie im Alltag ist das Offensichtliche; sie funktioniert, ohne dass wir sie im Allgemeinen wahrnehmen. Es müssen keine Türen quietschen, Lichter ausgehen oder weiße Frauen erscheinen. Ein böser Blick, und wir zucken zusammen; eine bissige Bemerkung, und schon schlägt sie uns auf den Magen. Wir denken „zufällig" an jemanden, er ruft kurz darauf an. Wir wünschen „Alles Gute" – ein Fall von stark verdünnter alltäglicher Magie!

Wer Verwünschungen, Flüche ausspricht, könnte unter Umständen letztlich selbst wieder der Empfänger sein. Ein Smoking wirkt ganz anders, als eine verschlissene Jeans. Musik und Kunst wirken auf den feinstofflichen Ebenen, ohne dass wir es so recht merken: trotzdem fühlen wir uns beschwingter, wohler, unternehmungslustiger. Farben wirken. Ein schwarz gekleidetes Gegenüber verunsichert. Der blaue Himmel stimmt uns auf die Unendlichkeit in uns ein. Rot macht aggressiv; Braun und Ocker verbindet uns stärker mit dem Irdischen, Gelb lässt uns an Licht und Leichtigkeit denken.

Auch in der Kirche werden magische Rituale zelebriert und magische Worte gesprochen. Wir drücken jemandem den Daumen, wir wünschen Hals- und Beinbruch. Mit unseren hoch entwickelten Fähigkeiten sind wir Menschen von Natur aus Wesen mit stark sensitiven Sendern und empfindlichen Antennen. Komplimente können schwach machen. Jeder geschickte Verkäufer ist eine Art Hypnotiseur. Die „Magie der Magie", eines der Lieblingsspielzeuge von Esoterikern, die Magie der Zeit, der Uhr: schnell, schnell! Die Magie der Worte kann man sogar auf andere Menschen oder Dinge übertragen, indem man sie „bespricht". Sie können Symbole sein für Liebe, Geborgenheit, Hass, Ablehnung und Negativität. So beruhen geweihte Dinge auf einem bestimmten „Glauben" – einem positiven. Die Gegenstände, die man „verhext", sind beladen mit Gedanken, dem Wesen dessen, der sie „bedenkt".

Geld ist im Grunde auch nur eine Idee, ein Symbol für Reichtum, auch für Schande (Geld stinkt – sagen jene, die wenig davon haben). Mit welcher Bedeutung wir ein Symbol füllen, hängt von uns, unserer Auffassung ab. Tatsächlich ist Geld heute oft nicht viel mehr als ein paar Zeichen auf meinem Kontoauszug. Und für diese Zeichen zerbrechen sich manche nächtelang die Köpfe! Worte (ausgesprochene Gedanken) können erhöhen bei einem Lob, aber auch niederschmettern in einer Kritik.

So sind Worte sozusagen Wegweiser in unserer energetischen Landschaft. Das normale, laute Aussprechen hinterlässt Wirkungen im Körper, das Flüstern auf der Astralebene, dem Sitz unserer Gefühle und Empfindungen; bloßes Denken wirkt mental, auf unseren Geist.

„Worten ist eine große Macht eigen …," schrieb im 13. Jahrhundert der englische Naturforscher Roger Bacon, „… wenn sie mit Konzentration und starkem Verlangen, in der richtigen Absicht und mit gläubiger Zuversicht gesprochen werden. Denn wenn diese vier Dinge zusammentreffen, wird die vernünftige Seele schnell dazu gebracht, gemäß ihrem Wesen zu wirken, und zwar sowohl auf sich, als auch auf die äußeren Dinge."

Ein Nostradamus konnte so populär werden zu seiner Zeit im 16. Jahrhundert, genauso wie heute, weil seine dunklen Verse seit jeher auf großes Interesse stießen: Pest, Blut, Leid und Unheil.

Negative Affirmationen und schwarze Magie durchziehen unsere Geschichte. Der Flirt mit der Negativität war schon immer ein besonderes Faible des Menschen, eine Fundgrube für Symbole des Grauens, des Bösen und des Verhängnisses. Wann entdecken wir endlich eine Schwäche für unsere positiven Symbole!? Immerhin ist das Kreuz ja auch das Symbol für Erlösung.

„Handle stets so, als würde jeder Deiner Gedanken für immer, unauslöschlich, mit Feuer in das Universum gebrannt.", heißt es in den Upanishaden. Die Magie der Ägypter sprach von „Machtworten"; Sai Baba aus Puttaparthi sagt: „Wer einmal das Wort Erleuchtung gehört hat, wird es nie wieder los." Es arbeitet sozusagen in uns, getrieben von der unerklärlichen Dynamik des All-Einen.

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

**Buchtipp:**
Franz Simon: Wie man den Zufall manipuliert – Magie im Alltag
Simon+Leutner Verlag, 1993, Softcover, 120 Seiten.

Bei KGS Berlin erhalten Sie ein Buch aus der Erstauflage zum Sonderpreis von 7,90 Euro. Bestellungen unter mail@kgsberlin.de oder auf www.kgsberlin.de unter dem Link Service – Buchverkauf

Renate Georgy

# DIE 9 GESICHTER DER LIEBE

*»Versteh mich doch!« Diese eindringliche Bitte hat wohl jeder, der in einer Partnerschaft lebt, schon einmal an den Lieblingsmenschen gerichtet. Doch den Partner (aber auch sich selbst) wirklich zu verstehen, ist oft leichter gesagt als getan ... Renate Georgy zeigt, wie eine wahrhaft glückliche, erfüllende Liebesbeziehung gelingen kann. Im Zentrum steht dabei das Enneagramm, ein einfach anzuwendendes Instrument der Selbsterforschung. Anhand dieser Typenlehre wird es möglich, unbewusste Sehnsüchte und Verhaltensmuster, Stärken und Schwächen aufzudecken – und damit auch verborgene Sollbruchstellen in einer Liebesbeziehung klug zu umgehen oder rechtzeitig zu kitten. So weist das Enneagramm wie ein untrüglicher Kompass die Richtung, um sich selbst und den Partner ganz neu kennen- und lieben zu lernen und eine Beziehung zu leben, die geprägt ist von echtem gegenseitigem Verständnis. Im Folgenden ein Auszug aus ihrem Buch:*

## MIT DER STANGE IM NEBEL

Bestimmt bist du schon einmal bei richtig schlechtem Wetter unterwegs gewesen. Du konntest kaum deine eigene Hand vor Augen sehen und hast dich mühsam vorantasten müssen. Je nach Gelände bestand vielleicht jederzeit die Gefahr abzustürzen. Mag sein, dass du einen Stock dabeihattest, mit dem du vor dir herumfuchteln konntest, um eventuelle Hindernisse auszumachen. Doch eine große Hilfe war das nicht. Ganz ähnlich geht es nicht wenigen Menschen in ihren Liebesbeziehungen. Man kennt sich selbst zu wenig, weiß kaum etwas von seinen unbewussten Motiven und ist sich nicht klar darüber, was man sich von einer Partnerschaft erhofft, außer dass »alles« »irgendwie« »supertoll« sein soll. Man möchte eine wunderbare gemeinsame Reise durchs Leben antreten. Doch plötzlich senkt sich dichter Nebel über die Szenerie und taucht das Ganze in tiefes, undurchdringliches Grau.

Wer von uns hat bei seinen Eltern beobachten können, wie eine zufriedene und dauerhafte Beziehung gelingt? Oft hat man eher erfahren, wie es nicht geht. Doch das reicht nicht unbedingt aus, um es selber besser zu machen.

In der Schule haben wir vielleicht einiges über die Bodenschätze in Tansania gelernt, uns mit Gleichungen mit zwei Unbekannten (wie passend!) geplagt oder mit Shakespeares Dramen beschäftigt (bitte diese nicht nachmachen!). Doch die Themen Selbsterkenntnis, Partnerschaft und positive Psychologie standen nicht auf dem Lehrplan. Deshalb ist es kein Wunder, dass wir viel zu wenig darüber wissen, wie man als Paar glücklich wird und bleibt. Denn wer weder sich selbst noch seinen Partner kennt und nichts über konstruktive Problembewältigung weiß, wird früher oder später an den alltäglichen Herausforderungen und Konflikten scheitern. Die Liebe bleibt auf der Strecke. Doch das muss nicht sein. Es gibt Alternativen.

## ERKENNTNIS IST GUT, SELBSTERKENNTNIS IST BESSER

Vermutlich hast du auch schon Menschen getroffen, die vieles wussten oder jedenfalls meinten, viel zu wissen. Solche Personen treten gerne mit einer Aura der Unfehlbarkeit auf und wollen dir und allen anderen sagen, was mit dir und deinen Mitmenschen los ist. Vielleicht ist an ihren Beobachtungen sogar etwas dran.

Doch bereits in der Bibel wird die Frage gestellt: »Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken im eigenen Auge siehst du nicht?«

Bild: © Taiga / Anna Protopopova - AdobeStock

Es ist eben häufig einfacher auszumachen, was bei anderen Menschen im Argen liegt, als mitzubekommen, was mit einem selbst los ist. Jeder Ratschlag – und sei er noch so zutreffend – bleibt Stückwerk, solange er nicht das eigene Leben einbezieht. Wir erleben das zur Genüge bei PolitikerInnen, die uns verkünden, was wir zu tun und zu lassen hätten, selber jedoch gar nicht daran denken, sich an ihre eigenen Regeln zu halten. Ebenso verhält es sich oft bei der Kindererziehung. Eltern, die das eine von ihrem Nachwuchs verlangen, jedoch selbst das andere tun, brauchen sich nicht zu wundern, wenn ihre Kinder nicht ihren Worten, sondern ihren Taten folgen. Und nicht zuletzt die WissenschaftlerInnen, die ihre Entdeckungen nicht auf ihr eigenes Leben anzuwenden wissen.
Jede Erkenntnis beginnt mit Selbsterkenntnis oder sollte es doch tun. Das ist nicht als egoistische Nabelschau zu verstehen, sondern die Voraussetzung für sämtliche positiven Änderungen. Nicht selten haben UtopistInnen vom »neuen Menschen« geträumt, es aber nicht einmal ansatzweise geschafft, sich selbst dabei in den Blick zu nehmen. In der gewerkschaftlichen Arbeit, die ich früher gemacht habe, kamen immer wieder Vorschläge auf, die mit den Worten eingeleitet wurden: »Es müsste mal jemand …« Glücklicherweise waren wir humorvoll und selbstkritisch genug, um das Problem dieser Denkweise zu bemerken: Es ist ausgesprochen bequem, die erforderlichen Aktivitäten nicht von sich selbst, sondern immer von anderen zu erwarten.

Viele Menschen stecken ihre gesamte Energie in die Gestaltung ihrer Umgebung. Das ist einerseits schön und gut, wenn es beispielsweise um die Anlage eines Gemüsegartens oder den Aufbau eines kleinen (oder großen) Unternehmens geht. Schließlich sind wir hier auf der Erde, um etwas auf die Beine zu stellen und Dinge zu bewegen. Problematisch wird es dann, wenn wir meinen, wir müssten erst die Welt im Ganzen umgestalten, um einigermaßen zufrieden in ihr leben zu können. Und mit der ganzen Welt meinen wir nicht selten vor allem unsere Mitmenschen. Wir sind uns sicher: Wenn unser Lieblingsmensch endlich Vernunft annähme, unsere Eltern, Kinder, sonstigen Verwandten und ArbeitskollegInnen sich ein bisschen Mühe gäben, dann wäre unsere Welt in Ordnung – jedenfalls fast. Oft meinen wir genau zu wissen, was andere Menschen an sich selbst ändern müssten. Es wäre gar nicht so schwer und mit ein wenig gutem Willen zu schaffen. Aber warum klappt das so selten? Warum will niemand auf unsere gut gemeinten Vorschläge hören? Was läuft schief?
»Sei selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt«, hat Mahatma Gandhi gesagt. Er wusste, wie schwer es ist, seine Mitmenschen zu ändern. Ihm war klar, dass wir bei uns selber anfangen müssen. Sonst sind wir unglaubwürdig. Und noch etwas anderes kommt zum Tragen: Vieles auf der Welt ist für uns kaum oder gar nicht beeinflussbar. Diese Tatsache stört zwar das eigene Großartigkeitsgefühl und den Machbarkeitswahn, aber jeder und jede, die schon einmal versucht haben, auch nur eine Spielstraße in ihrem Bezirk einzurichten, wissen, was ich meine. Noch deutlicher wird das bei dem innigen Wunsch nach weißen Weihnachten oder dem Jahrhundertsommer. Deshalb ist es sinnvoller, sich vor allem darauf zu konzentrieren, was man selber tun kann, statt gleich die ganze Welt in Angriff zu nehmen.

## WENN DEIN PARTNER AHNUNGSLOS BLEIBEN WILL

Nicht wenige Menschen verschließen ihre Augen vor allem Möglichen. Sie wollen lieber nicht so genau wissen, dass sie in einem Job stecken, der nicht zu ihnen passt, dass sie sich regelmäßig mit Menschen treffen, die keine echten Freunde sind, und dass sie ihr Leben an Dingen ausrichten, die ihnen nicht wirklich etwas bedeuten.
Das Gute ist: Du bist da anders, denn sonst hättest du nicht zu diesem Buch gegriffen. Du willst mehr über dich, deinen Partner und darüber wissen, wie ihr dauerhaft zusammen glücklich sein könnt.
Sich nach einer Traumpartnerschaft zu sehnen, ist völlig in Ordnung und spricht für die Motivation, sie wirklich erreichen zu wollen. Der Traum kann wahr werden. Eine rundum liebevolle Partnerschaft steht nicht in den Sternen. Männer kommen nicht vom Mars, Frauen nicht von der Venus. Es ist nicht egal, wen man heiratet, auch dann nicht, wenn man sich selbst liebt.
Was wir in unserem Leben anpacken, beginnt mit einem Gedanken. Alles Große und Wunderbare, was wir erschaffen, ist zunächst Traum. Dass nicht immer alles und jedes haargenau wahr wird, was wir uns erträumen, ändert daran gar nichts. Vieles braucht seine Zeit. Bei etlichem merken wir erst nach und nach, was wir wirklich möchten. Wir verändern uns selbst, indem wir unsere Träume verwirklichen. Alles ist ständig in Bewegung. Und das ist gut so, denn Starrheit und Sturheit töten unsere Lebendigkeit.
Doch wir brauchen ein paar Orientierungspunkte im Leben, die uns helfen, wieder den richtigen Weg zu finden, wenn wir den Überblick verloren haben. Ein solches Leitsystem ist das Enneagramm. Immer wenn wir nicht wissen, was mit uns, unserem Partner und unserer Beziehung los ist, können wir es zurate ziehen. Am wichtigsten ist es, erst einmal selbst wieder Boden unter die Füße zu kriegen. Dass unser Partner ebenfalls nach mehr Erkenntnis strebt, ist nicht zwingend notwendig. Es genügt schon, wenn man selbst die Dynamik der Beziehung begreift, die von den jeweiligen Charakteren angetrieben wird. Außerdem ist Selbsterkenntnis ansteckend. Die Menschen um dich herum – und dein Lieblingsmensch im Besonderen – werden bemerken, wenn du auf einmal mit Hindernissen gelassener und konstruktiver umgehst, wenn du nicht mehr in deine typischen Fallen tappst, sondern diesen gekonnt

ausweichst. Wenn du plötzlich nicht mehr hochgehst, wo du vorher die Nerven verloren hast, oder dich nicht mehr deprimierst, wo du sonst alle Hoffnung hast fahren lassen. So etwas fällt auf. Und deshalb gehe ich jede Wette ein, dass dein Lieblingsmensch früher oder später genauer wissen möchte, wie du das machst.

## WAS ALLE SICH WÜNSCHEN, ABER NUR WENIGE SCHAFFEN

Woran scheitert die große Liebe, und wie können wir sie erhalten? Inzwischen haben wir schon einige wesentliche Punkte zusammengetragen:

- *Ohne Selbsterkenntnis können wir keine glücklichen Beziehungen führen.*
- *Wir erwarten Vollkommenheit, obwohl es diese nicht gibt.*
- *Was wir als Stärke oder Schwäche empfinden, unterliegt unserer persönlichen Bewertung. Bewertungen lassen sich ändern.*
- *Unterschiedliche Menschen haben einen völlig unterschiedlichen Blick auf die Welt. Alle diese Sichtweisen sind in Ordnung, können aber in Beziehungen für heftige Missverständnisse sorgen.*
- *Manche Menschen passen ausgezeichnet zueinander, andere sind inkompatibel, jedenfalls für eine Liebesbeziehung. Am häufigsten passt einiges und anderes gar nicht. Das macht es schwierig.*
- *Es liegt an uns, ob wir in unseren typischen Denkmustern gefangen bleiben oder Flexibilität entwickeln.*

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

**Renate Georgy** ist Autorin, Coach und Seminarleiterin. Sie war mehr als ein Vierteljahrhundert Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht in eigener Praxis in Hamburg-Harvestehude. Daneben hat sie ehrenamtlich in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet. An der Universität Hamburg lehrte sie über zehn Jahre lang Frauenrechte.

Buchtipp:
Renate Georgy: Die neun Gesichter der Liebe. Mit dem Enneagramm dich selbst und deinen Lieblingsmenschen besser verstehen. Integral 3.2022, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 18 Euro

## Buchverlosung

**Bachblüten – Kraftpakete aus der Natur**

Vor fast einem Jahrhundert entdeckte der Mediziner und Homöopath Dr. Edward Bach die heilsame Wirkung der nach ihm benannten Bachblüten: pflanzliche Essenzen, die auf unseren Körper und unsere Seele stabilisierend wirken. Der Entstehung von körperlichen Krankheiten gehen in den meisten Fällen emotionale Belastungen voraus. Die Erkenntnisse aus der psychosomatischen Medizin zeigen, dass psychische Belastungen sich irgendwann körperlich ausdrücken, wenn sie nicht beachtet werden. Gerade in diesem frühen Stadium haben Bachblüten eine rasch spürbare Wirkung. Aber auch in der Begleittherapie bei chronischen oder akuten schweren Erkrankungen haben sich Bachblüten bewährt. Die Heilpraktikerin Anna Elisabeth Röcker stellt in ihrem neu überarbeiteten und erweiterten Ratgeber „Heilen mit Bachblüten“ diese 38 heilsamen Pflanzenessenzen ausführlich und gut verständlich vor.

Anna Elisabeth Röcker: Heilen mit Bachblüten. Auswahl, Dosierung und Anwendung – Hilfe bei körperlichen und seelischen Beschwerden – Bewährte Blüten zur Stärkung des Immunsystems. Mankau 3.2022 (2. Aufl.), Klappenbroschur, 158 Seiten, 12 Euro

KGS Berlin verlost 2 Exemplare des Buches „Heilen mit Bachblüten“. Wenn Sie teilnehmen möchten, tragen Sie sich unter www.kgsberlin.de (Link: Service) auf der Webseite „Verlosung“ in das entsprechende Formular ein. Teilnahmeschluss ist der 23. August 2022.

Her mit dem Hunger
Coaching für Menschen
die *mehr* wollen
www.juliakratz.de

Shauna Shapiro

# GLÜCKSTRAINING FÜRS GEHIRN

*Die international bekannte Expertin für Achtsamkeit Dr. Shauna Shapiro arbeitet als Professorin für Psychologie an der Santa Clara Universität in Kalifornien. In ihrer Forschung und ihrer klinischen Arbeit fokussiert sie sich auf die positiven Effekte von Achtsamkeit auf Gesundheit und psychisches Wohlbefinden. Sie ist ausgebildet in achtsamkeitsbasierter kognitiver Psychologie und achtsamkeitsbasierter Stressreduktion. Im Folgenden ein Auszug aus ihrem Buch „Glückstraining fürs Gehirn“:*

## ACHTSAMKEIT: KLARES ERKENNEN

José, ein 29-jähriges Bandenmitglied, war mein erster Patient im Tucson-Veteran's-Krankenhaus. Er wurde zu mir geschickt, weil er unter anhaltenden Panikattacken litt. Sie begannen kurz nachdem eine rivalisierende Bande versucht hatte, ihn umzubringen. Als José in mein Büro kam und eine 26-jährige weiße Frau auf dem »Therapeutenstuhl« sitzen sah, rollte er mit den Augen. »Hören Sie zu«, sagte er schnell, »ich möchte einfach ein paar Pillen, damit diese Gefühle in meinem Körper verschwinden.« »Tut mir leid«, antwortete ich, »ich habe zwar einen Doktortitel, bin aber keine Ärztin. Ich kann keine Medikamente verschreiben.« Er runzelte die Stirn und zuckte mit den Schultern: »Okay – dann bringen Sie mir halt bei, wie ich mich ablenken kann.«

»Eigentlich bin ich eine Achtsamkeitstherapeutin. Das bedeutet, dass ich Ihnen keine Ablenkungstechniken beibringe. Stattdessen werden Sie und ich zusammenarbeiten, um die Aufmerksamkeit auf die Angstempfindungen in Ihrem Körper zu richten, und auf diesem Wege beginnen, sie zu heilen.« »Sie wollen, dass ich mich noch mehr darauf konzentriere?«, schrie er mir fast entgegen. Und dann nuschelte er vor sich hin: »Sch*ße … ich will einen neuen Therapeuten.«

Ich nahm einen beruhigenden Atemzug. »José, lassen Sie mich Ihnen eine Frage stellen. Wenn die Bandenmitglieder, die versucht haben, Sie umzubringen, auf der Straße hinter Ihnen herlaufen würden, hätten Sie dann gern die Möglichkeit, sich umzudrehen und sie klarsehen zu können – vielleicht um erkennen zu können, wie viele es sind, ob sie Waffen tragen – damit Sie dann entscheiden können, wie Sie reagieren wollen? Oder ist es Ihnen lieber, sie einfach zu ignorieren und dann aus dem Hinterhalt überfallen zu werden? Das, worum ich Sie im Umgang mit Ihrer Angst bitte, ist zu lernen, diese klar zu erkennen, damit sie Sie nicht länger aus dem Hinterhalt überfällt.« Josés Blick traf auf den meinen und ich wusste, dass wir begonnen hatten. Das, was daraufhin geschah, überraschte selbst mich.

Bild: © Microgen - AdobeStock

## ACHTSAMKEIT

Als ich mich entschied, meine wissenschaftlichen Forschungsarbeiten der Achtsamkeit zu widmen, sagte man mir, ich würde meine Karriere ruinieren. Viele meiner Professoren und Professorinnen rieten mir, ich solle ein weniger exotisches Thema nehmen. In den vergangenen 20 Jahren wurde »Die achtsame Revolution« zum Titelthema der Zeitschrift Time, Studien über Achtsamkeit und die Praxis selbst stehen in voller Blüte und Achtsamkeit hat ihren Weg in fast alle Bereiche unserer Gesellschaft gefunden. Mehr als 700 Krankenhäuser, Kliniken und medizinische Tageszentren haben Achtsamkeit als Teil ihres Angebots integriert und achtsamkeitsbasierte Interventionen werden regelmäßig von den Krankenkassen übernommen. Unternehmen aus der Rangliste Fortune 500 wie Google, Facebook, General Mills, Procter & Gamble und Cisco Systems bieten ihren Angestellten Achtsamkeitstrainings an. Universitäten wie Harvard, Yale und Stanford haben Achtsamkeitskurse als Bestandteil Ihres Lehrplans.

Da Kinder heutzutage weitaus mehr Stress und Ablenkung bewältigen müssen als je zuvor, setzt sich Achtsamkeit auch in den Schulen, von der Grundschule bis zur Oberstufe, mit wegweisenden Programmen wie Mindful Kids und Mindful Schools durch. Im Jahr 2015 haben meine Kollegen und ich einen Übersichtsartikel veröffentlicht, der die förderlichen Wirkungen solcher Trainings in den Schulen darstellt. Sie fördern die seelische und emotionale Gesundheit von Schülern und Schülerinnen, erhöhen Kreativität und Konzentration und verbessern die schulischen Leistungen in Leistungstests. Achtsamkeit hat sogar Eingang ins Militär gefunden. Das Verteidigungsministerium hat einige Millionen US-Dollar investiert, um die Anwendungsbereiche von Achtsamkeit zu erforschen.

Erste Ergebnisse lassen erkennen, dass Achtsamkeitspraxis die Symptome posttraumatischer Belastung reduziert und Soldatinnen und Soldaten hilft, in extremen Stress-situationen weisere Entscheidungen zu treffen. Auch wenn Forschungsergebnisse den vielfachen Nutzen von Achtsamkeit belegen, führen die jüngsten Interessen häufig zu einer zu großen Vereinfachung und Kommerzialisierung der Thematik. Dies birgt die Gefahr, dass Achtsamkeit nicht mehr ernst zu nehmen ist und ihre Transformationskraft verliert. Diese verwässerte Variante von Achtsamkeit besitzt nicht länger das volle Potenzial. Sie kann uns entmutigen und dazu führen, dass wir die Praxis ganz aufgeben und mit einem »Das ist nichts für mich« abtun.

## WAS ALSO IST ACHTSAMKEIT NUN WIRKLICH?

Das Wort »Achtsamkeit« – Sampajañña auf Pali – bedeutet »klares Verstehen«. Achtsamkeit hilft uns dabei, Dinge deutlich und klar zu erkennen, damit wir weise Entscheidungen treffen und dem Leben auf effiziente Weise begegnen können. Klarzusehen ist aber schwierig, denn die Brille, durch die wir auf die Welt schauen, gibt aufgrund verzerrter Gedanken ein verschwommenes Bild ab. Unser Verständnis der Wirklichkeit wird dadurch geformt, wie wir die Welt von Moment zu Moment wahrnehmen. Häufig ist unsere Wahrnehmung falsch und spiegelt statt der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks Konditionierungen vergangener Lebenserfahrungen wider. Unsere Eltern, Lehrer und Lehrerinnen, Beziehungen und die Gesellschaft im Ganzen beeinflussen unsere Wahrnehmung auf bewusster und unterbewusster Ebene. Unsere wohlmeinenden Eltern geben uns vielleicht die Botschaft »Das Leben ist gefährlich« mit auf den Weg.

**Ayurveda - Die Geschichte der Harmonie zwischen der Natur und dem Sein – Deinem Ich – ist die Geschichte der Menschheit. Sie begann vor tausenden von Jahren. Sie war die Reflexion das ‚Ich' zu begründen und das ‚Sein' zu erklären.**

**Das Geschenk: Die Weisheit für ein langes gesundes Leben.**
Die Harmonisierung des Lebens und die Stabilisierung der speziellen Lebenskraft hat die ayurvedische Medizin als Leitfaden.

**Ayurveda bei youvage in Berlin – einzigartig authentisch.**
Unsere Behandlungen werden vierhändig, synchron von studierten indischen Ayurvedatherapeuten/innen durchgeführt.
Lernen Sie uns kennen und buchen eine Ayurveda Behandlung oder kommen zur ärztlichen Anamnese mit Doshabestimmung und erhalten einen individuell für Sie zusammengestellten Therapieplan mit Ernährungsempfehlung und Kochbuch.

youvage
Ayurvedic Treatment

**Youvage Ayurvedic Treatment**
Center of Excellence - Hydrox.Y GmbH
Kurstr. 11, 14129 Berlin

Tel: +49 (0)30 809 33 10 61
Email: info@youvage.com
Internet: www.youvage-ayurveda-berlin.de

Das führt dazu, dass die Brille, durch die wir die Welt sehen, die Umgebung immer nach Gefahren absucht. Die Gesangslehrerin sagt vielleicht: »Du triffst den Ton nicht. « Daraufhin verstummen wir. Uns wird das Herz gebrochen, und wir beginnen, unser Herz zu verschließen. Wir haben begonnen, uns selbst auf gewisse Weise zu betrachten, andere auf gewisse Weise zu betrachten und das Leben selbst auf eine bestimmte Weise zu sehen. Unsere Sichtweise wird starr und unbeweglich – wie ein Foto anstelle eines Films. Diese verzerrten Brillengläser haben Einfluss auf alles, was wir sehen. Sie bestimmen unsere Entscheidungen im Großen wie im Kleinen. Häufig läuft dies unbewusst ab. In anderen Momenten sind wir uns dieser Brille vielleicht bewusst und versuchen erfolglos unser Bestes, um sie zu verändern.

Die Achtsamkeitspraxis befreit uns von vergangenen Konditionierungen und Gewohnheitsmustern. Sie hilft uns dabei, unsere Filter, unsere Voreingenommenheit und vorgefassten Meinungen zu entfernen, die unsere Wahrnehmung formen und unser Bewusstsein vernebeln. Sie erlaubt uns, die wahre Natur der Wirklichkeit zu erkennen und grundlegende Wahrheiten über uns selbst und die Welt zu verstehen. Achtsamkeit hilft uns dabei, unser Leben durch inneres Gewahrsein zu gestalten statt durch bloßes nach außen gerichtetes Reagieren. Wenn wir klar und deutlich sehen können, können wir effektiv handeln. Um Einstein sinngemäß wiederzugeben: Kein Problem kann durch dieselbe Art des Denkens gelöst werden, die es hervorgebracht hat. Wie sieht dies im wahren Leben aus? José, den Sie am Anfang des Kapitels kennengelernt haben, gibt uns ein Beispiel dafür, wie grundlegend die Achtsamkeitspraxis unser Selbstverständnis und den Blick auf unser Leben verändern kann.

Als José damit begann, Achtsamkeit zu üben, war es, als hätte sich ein Schalter in ihm umgelegt. Er wurde der Superstar der Achtsamkeit, widmete sich mit Haut und Haar der Praxis, mutig und entschlossen. Er schien Achtsamkeit und wie er sie in seinem Leben anwenden kann viel schneller zu »begreifen«, als es mir je gelang. Er war ein Naturtalent. Die Praxis half José, die Auslöser und ersten körperlichen Anzeichen einer aufsteigenden Panik wahrzunehmen, bevor sie sich zu einer ausgewachsenen Panikattacke entwickelte. Er teilte mir mit, wie und wann die Angst ihn packt: »Es passiert, wenn ich über die Zukunft nachdenke … was alles geschehen könnte. Das macht mir Angst. Aber eigentlich ist nichts davon bisher eingetreten.«

José hat auch eine andere Perspektive auf die rivalisierende Bande und die Bandenmitglieder bekommen: »Die sind eigentlich genau wie ich. Die versuchen auch nur, zu überleben, so wie alle anderen auch.«

Am meisten inspiriert hat mich jedoch die Veränderung von Josés Beziehung zu sich selbst.

Dieser *toughe* junge Mann verinnerlichte die achtsame Haltung der Freundlichkeit voll und ganz. Wenn seine Angstzustände auftauchten, schämte er sich nicht etwa für seine »Schwäche« und seine »Angst«, so wie er es früher getan hatte. Stattdessen war er wie ein liebevoller Vater (den er selbst nie hatte), der seinem kleinen Sohn Trost schenkte. Josés Achtsamkeitspraxis half ihm, sich selbst klarer zu sehen und sich mit mehr Mitgefühl zu betrachten. Er heilte nicht nur seine Panikattacken, sondern er brachte Heilung in sein Leben.

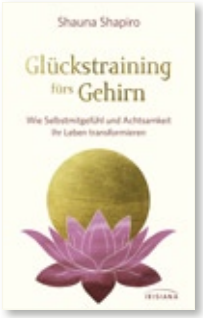
## DIE WISSENSCHAFT DER ACHTSAMKEIT

Die heilsame Wirkung, die José erfahren hat, konnte wissenschaftlich durch jahrzehntelange Forschungen über verschiedene Altersstufen und Lebensumstände hinweg geschlechter- und kulturübergreifend nachgewiesen werden.

Ich kann mich noch ganz genau an die erste Achtsamkeitsstudie erinnern, die ich gelesen habe. Es ging um Patienten mit Schuppenflechte, einer sehr unangenehmen Störung des Hautbilds. Die standardmäßige Behandlung von Schuppenflechte erfolgt über Fotochemotherapie, eine Bestrahlungstherapie, bei der Patienten nackt in etwas stehen, das aussieht wie eine alte Telefonzelle. In der Studie wurde untersucht, was geschieht, wenn die Patientinnen während der Behandlung Achtsamkeit praktizieren. Zu meiner großen Überraschung waren die Patienten, die Achtsamkeit praktizierten, in der Lage, ihre Schuppenflechte 35 Prozent schneller zu heilen als jene, die keine Achtsamkeit praktizierten. *Lesen Sie weiter zur Studie auf www.kgsberlin.de/artikel_2022.07.html#art_202207_ShaunaShapiro.*

Unterm Strich bedeutet das: Achtsamkeitspraxis ist gut für Sie. Sie erhöht Ihr Glücksempfinden, Ihre Empathiefähigkeit und Ihr Mitgefühl, verbessert die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Leistungsfähigkeit bei Prüfungen, sie fördert Erfindungsreichtum und Kreativität, entwickelt Bereiche des Gehirns, die im Zusammenhang mit Wohlbefinden stehen, und kann sogar durch Veränderung unserer DNA den Alterungsprozess verlangsamen.

*Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags.*




Shauna Shapiro: Glückstraining fürs Gehirn. Wie Selbstmitgefühl und Achtsamkeit Ihr Leben transformieren. Irisiana 4.2021, Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 18 Euro
ISBN 978-3-424-15364-4

# Werde Heilpraktiker/in.

*Deine Zukunft wartet auf Dich.*

**Jetzt informieren und zur kostenlosen Beratung anmelden!**

Ausbildung
**Heilpraktiker/in für Psychotherapie**
START 22.08.

Ausbildung
**Heilpraktiker/in**
START 03.09.

★★★★★ Google

*Wir starten Ende August. Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie.*

**Allgemeiner Heilpraktiker** oder **Heilpraktiker für Psychotherapie** zu werden war noch nie so komfortabel und gut begleitet wie heute.

Nach dreißig Jahren Erfahrung, tausenden Absolventen haben wir die maßgeschneiderte Ausbildung, die auch in Dein Leben passt.

Neben prämiertem Unterricht sorgen wir und unsere knapp dreißig Dozent/innen dafür, dass Lehrende und Mitlernende immer nur ein paar Tasten von Dir entfernt sind.

Kein Wunder, dass Du bei Google über 100 ausführliche 5-Sterne-Berichte über unsere Schule findest.

## Was unsere Ausbildungen besonders macht?

***Die flexibelste Ausbildung***

Unterricht und Ausbildungsdauer kannst Du flexibel variieren.

***Zu Hause oder lieber online?***

Lerne in klassischer Präsenz oder sei von zu Hause aus live dabei!

***Immer da: Die Mediathek***

Schau Dir jede Vorlesung noch einmal an, wann immer Du möchtest.

***Familien- und berufsfreundlich***

Vormittags, abends oder am Wochenende, passt immer in Dein Leben.

***Laien und Profis willkommen!***

Egal, ob Du einen medizinischen Beruf hast oder von der Pike auf beginnst.

***Eine komplette Online-Schule***

Zum Unterricht Skripte, Videos, Tests & Live-Messenger zu Dozenten und Mitlernenden.

*Deine Schule findest Du unter*
*www.archemedica.de*

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Steffen Zöhl

# DAS LEBENS-LICHT

Da saß ich nun auf der dreckigen Kante des Hochhauses und blickte hinab auf den grauen Alltag und die Tiefe, die da vor mir lag. Ich hatte mir extra ein möglichst hohes und wenig gesichertes Haus gesucht. Es sollte mir den Weitblick geben, mich wiederzufinden und mein Leben neu ordnen zu können. Dieses Haus schien perfekt – geradezu anonym konnte ich über den Müllplatz vom Hinterhof ins Haus gelangen. Niemand schien sich hier zu kennen oder gar für den anderen zu interessieren. Beim meinem ersten Versuch hatte ich noch mit „Hallo“ gegrüßt, was mir seltsame Blicke und Reaktionen einbrachte. Ich hatte hier oben schon ein paar Male gesessen und hinabgesehen, mich selbst und mein Leben bedauert und war wieder hinuntergegangen.
Wie war ich hier hingekommen? Klar hier hinauf – über den Fahrstuhl, die letzten Treppen und ein defektes Schloss auf das Dach ... aber in diese Situation?

Mein Leben wurde ordentlich durcheinandergerüttelt, Trennungen, Verluste, Enttäuschungen, viel Unsicherheit, was meine Zukunft anbelangte, und jetzt dieser schmerzliche Liebeskummer. Mein Liebeskummer war mal tiefer Schmerz, mal Wut, Enttäuschung, wüste Vorwürfe und manchmal die Hoffnungslosigkeit. Und dann die Trauer, neben der Frau auch einen besonderen Menschen verloren zu haben, der mich tief berührt hatte. Aber sie wollte einen anderen und ich sollte das akzeptieren. So pendelte ich immer wieder zwischen Wut/Enttäuschung und Verständnis, zwischen Traurigkeit und Vergessenwollen, zwischen kämpfen/bedingungslos lieben zu wollen und aufgeben/loslassen.
Ich hatte mir auch schon mal vorgestellt, von hier oben zu springen, ein letztes Mal unglaubliche Freiheit zu spüren, den selbstbestimmten freien Fall. Dann würden sie und all die anderen schon merken, was sie getan und wozu sie mich gebracht hatten.

Bild: © lassedesignen - AdobeStock

Hatten *SIE* es? Und dann waren da ja auch andere – meine Familie und Freunde. Ich würde Schmerz erzeugen, wie ich ihn doch selbst erlebte und keinem anderen wünschte. Und doch stellte ich mich an den Rand und sah hinab.
Heute war so ein Tag, an dem ich alles infrage stellte. Wurde ich tatsächlich geliebt? Von irgendwem? Wäre die Welt nicht besser dran – ohne mich? Wie soll das überhaupt weitergehen? Macht das alles noch Sinn? Wann würde der Schmerz aufhören? Will ich das alles überhaupt noch? Meine Gedanken wurden durch eine Stimme unterbrochen. „Was machst Du hier?“, hörte ich eine hohe, vermutlich kindliche Stimme. Die Sonne schien aus der Richtung, aus der ich die Frage vernommen hatte und blendete mich. Ich meine aber, einen kleinen Jungen erkannt zu haben. Ich wollte gerade darüber nachdenken, wie er wohl hierher gekommen war und wer er ist, war und ... überhaupt, als er seine Frage wiederholte. „Ich ... ich schaue mich hier nur mal um“, versuchte ich meinen Aufenthalt auf diesem Dach zu erklären.
Die ganze Zeit überlegte ich, ob bzw. woher ich ihn kennen könnte, denn er kam mir irgendwie bekannt vor. „Hier oben findest Du nichts, was Du nicht auch unten findest.“, hörte ich plötzlich. „Ganz schön neunmalklug“, dachte ich bei mir. „Woher willst Du das wissen?“, flapste ich ihn an. „Du siehst traurig aus.“, entgegnete er mir. Ich dachte ja, ich könnte meine Gefühle gut hinter meiner Mimik verstecken, aber ... Kinder haben da wohl einen feinen Sinn. „Naja, manchmal ist das Leben auch traurig und anstrengend.“, sagte ich zu ihm.
Er lächelte mich an und streckte mir seine Hand entgegen, „komm mal mit. Vertrau mir.“ Bis heute weiß ich nicht genau, warum ich es gemacht habe und was dann wirklich passierte. Aus irgendeinem Grund nahm ich seine Hand ... und in dem Moment spürte ich, wie mich eine unglaubliche Wärme durchströmte. Es war, als ob eine gleißendes Licht – ein *Lebens-Licht* – alle meine dunklen Gedanken, Sorgen und Ängste auslöschen und heilen würde.
Ich fühlte eine ich tief durchdringende Liebe und Geborgenheit. Ich fühlte mich in diesem Moment so sehr gehalten, sicher und zuversichtlich, wie wohl noch nie in meinem Leben, und schloss für einen Moment meinen Augen. Ich war so dankbar in diesem und für diesen Moment, wo sich alles richtig und leicht anfühlte.

Vielleicht war es die Sonne, die mich gewärmt und geblendet hatte, vielleicht waren es Glücks-hormone, die dadurch ausgeschüttet wurden ... ich kann auch nicht sagen, wie lange ich meine Augen geschlossen hatte, aber als ich die Augen öffnete, stand ich allein auf dem Dach. Vermutlich war es auch die Sonne, die mich blendete ..., jedenfalls hatte ich Tränen in den Augen und war zutiefst berührt.
Noch heute spüre ich diese Liebe und Wärme – auch in schweren Momenten, die mich immer mal wieder begleiten. Sie sind ein Teil von mir geworden und ich teile sie gerne und so oft es mir möglich ist.
Das Leben ist ein so wertvolles Geschenk. Früher habe ich manche Tage bedauert, wenn ich aufwachte. Heute weiß ich, wie dankbar ich für jeden Tag bin, den ich erleben darf. An den schweren und schmerzlichen Tagen streckte ich manchmal meine Hände der Sonne entgegen ... und erinnere mich an mein *Lebens-Licht* und bin dankbar, dass es in mir leuchtet.

Eine therapeutische Geschichte – gewidmet – aus dem Buch „Herzgeschichten“ von Steffen Zöhl. © Praxis: Der Zuhörer – Steffen Zöhl, 2017. Webseite: http://derzuhoerer-berlin.de

NEU!

Finde deinen persönlichen Kraftort!

Bei Kraftorten denken viele an alte Kultstätten und religiöse Heiligtümer. Doch ein »magischer«, stärkender Platz kann auch ganz unauffällig und individuell sein. Was macht Kraftorte aus? Wie erkenne ich sie und kann sie für mich nutzen? Zahlreiche Coachingtipps, Übungen und Rituale helfen dabei, den Orten und dabei sich selbst näher zu kommen. Angefangen beim Aufenthalt in der Natur bis hin zum kleinen Kraftanker für den Arbeitsplatz oder zu Hause ist für jede Lebenssituation etwas dabei.

ISBN 978-3-86374-638-4 I 20,– €
254 Seiten I Klappenbroschur I farbig

Leseprobe, Autoren-Video und mehr: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern
mankau

Barbara Simonsohn

# ARTEMISIA ANNUA – DIE ALLESKÖNNERIN UNTER DEN HEILPFLANZEN

Artemisia annua ist der einjährige Beifuß und verwandt mit dem Wermut, aber nicht ganz so bitter. Bitterstoffe sind wertvoll und wichtig für unseren Stoffwechsel, Appetit, die Produktion von Magen- und Gallensaft und damit für die Verdauung. Bitterstoffe wie in Artemisia annua wirken außerdem entgiftend, entzündungshemmend und krampflösend. Bitterstoffe entschleimen den Körper und spielen eine große Rolle in der TCM oder Traditionellen Chinesischen Medizin. Bitterstoffe stärken die Funktion der Drüsen und entlasten Leber und Nieren.

Artemisia annua wurde schon vor 2000 Jahren in der TCM – Traditionelle Chinesische Medizin – nicht nur erfolgreich bei Malaria und Fieber verschrieben, sondern auch bei Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden, Infektionen jeder Art und Hautprobleme. Mittlerweile mehr als 500 wissenschaftliche Studien belegen die Heilkraft dieser Pflanze. Artemisinin aus der Artemisia-Pflanze ist heute das wirksamste Antimalaria-Mittel. Die Entdeckerin YouYou Tu bekam dafür 2015 den Medizin-Nobelpreis.

Die Inhaltsstoffe der Artemisia-annua-Blätter sind beeindruckend. Sie enthält zahlreiche Mineralstoffe in hoher Konzentration wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Schwefel und Bor. In den letzten 50 Jahren ist der Mineralstoffgehalt unserer Nutzpflanzen um rund 60 % zurückgegangen. Bor beugt der Entstehung von Prostatakrebs vor. Das Risiko sinkt bei ausreichender Bor-Versorgung um rund 65 %. Es stärkt die Funktion der Schilddrüse, ist wichtig bei der Synthese von Vitamin D und hilft bei Arthritis.

Das Aminosäurenprofil von Artemisia-Blättern ist vollständig und ausgewogen. Es ist wichtig, zu einer Mahlzeit alle essenziellen Aminosäuren zu sich zu nehmen, damit der Körper alle Aminosäuren optimal aufnehmen kann. Der Vitamin-E-Gehalt ist mit 22,6 Milligramm pro Kilogramm erfreulich hoch. Vitamin E ist wichtig für ein fittes Immunsystem, Fruchtbarkeit, Schutz der Fettsäuren im Gehirn, gesunde Blutbildung und als Herzschutz.

Spektakulär ist der hohe ORAC-Wert von Artemisia annua. Dieser gibt das antioxidative Potenzial einer Pflanze an, ihre Fähigkeit, freie Radikale oder aggressive Sauerstoffverbindungen aus dem Verkehr zu ziehen. Artemisia hat einen sensationell hohen ORAC-Wert von 72 820. Dieser Wert ist beispiellos. Unser heimischer Antioxidanzien-Star ist die Blaubeere mit einem ORAC-Wert von 2 300.

Zu den essenziellen Fettsäuren in Artemisia annua mit antioxidativer Wirkung zählen Kampfer, Germacren, Transpinokarveol, Beta-Selinene, Beta-Caryophylle, und etwa weitere 20 Fettsäuren.

Ohne Übertreibung kann man Artemisia als „Feuerlöscher für freie Radikale“ bezeichnen. Kein Wunder, dass die Chinesen die Pflanze seit Tausenden von Jahren als Antiseptikum zur Desinfizierung von Wunden, bei Durchfall, als Antibiotikum gegen Keime, als fiebersenkendes Mittel, bei Gelenkbeschwerden, Nasenbluten, Abzessen, Erkältungen, zur Stärkung des Immunsystems und als Krebsheilmittel einsetzten.

Die Heilwirkungen von Artemisa annua – profund und vielfältig. Die essenziellen Öle in der Artemisia-Pflanze, aus Mono- und Sesquiterpenen bestehend, zeigen eine antibakterielle und antifungizide – gegen Pilze gerichtete – Wirkung. Besonders stark wirken dabei Kampfer, Cineol, Alpha-Pinene und Artemisia-Ketone. Diese Bestandteile wirken sowohl gegen grammpositive Bakterien, als auch gegen grammnegative Bakterien.

Bild: © bennnn ; foxyliam - AdobeStock

Gegen Pilze wie Candida albicans sowie weitere pathogene Pilzarten waren Artemisia-Öle wie Alpha-Pinene oder Artemisa-Ketone besonders wirksam. Artemisia hilft innerlich und äußerlich als Artemisia-Salbe – Rezept zum Selbermachen in meinem Buch – gegen Fuß- und Nagelpilz. Das Gute: Artemisia annua, ob als Rohkost-Blattpulver oder Tee, wirkt auch prophylaktisch.

Artemisia annua wirkt nicht nur bei bakteriellen Infektionen, sondern auch bei Viren. Artemisia-Derivate haben sich gegenüber zahlreichen Viren als effektiv erwiesen einschließlich Hepatitis B, Hepatitis C, allen Herpesviren und dem Epstein-Barr-Virus.

Artemisia annua bekämpft Einzeller und Würmer. Einzeller können zum Beispiel durch Blutsauger wie Mücken übertragen werden. Würmer sind weit verbreitet und keineswegs nur ein Problem von Entwicklungsländern. Die WHO zählt Parasiten zu den sechs schädlichsten Erregern überhaupt.

Borreliose ist im Kommen. Borrelien sind Spiralbakterien, die Zellen, Knochen-, Muskel- und Fettgewebe mit ihrem Spiralantrieb durchbohren. Sie wandern ins Herz, in die Leber, in die Nieren, Augäpfel und über die Blut-Hirn-Schranke auch ins Gehirn. „Volkskrankheiten“ wie Arthritis und Herzschwäche können Spätfolgen eines Zeckenbisses sein. Dr. Armin Schwarzbach vom Borreliose Centrum in Augsburg geht von 1,2 Millionen Neuerkrankungen allein in Deutschland aus. Nicht nur Zecken können Borrelien übertragen, sondern auch Läuse, Milben, Flöhe und andere blutsaugende Insekten wie Mücken. Im Borreliose Centrum in Augsburg wird Artemisia annua in Kapselform eingesetzt, um die Borrelienlast zu verringern. Artemisia öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient.

Kann Artemisia annua vielleicht auch bei Krebs helfen? Vor einigen Jahren entdeckten Henry Lai und Narendra Singh von der Universität Washington das Artemisia-Derivat Artemisinin als vielversprechendes Mittel gegen Krebs (http:/brd-schwindel.org/beifuss-uraltes-wissen-gegen-krebs/).

Das Peroxid in Artemisinin, dem zentralen Anti-Krebs-Stoff in der Pflanze, wird vom Eisen „zerbrochen“ und verwandelt sich in zwei aggressive freie Radikale. Diese greifen die Krebszelle an und zerstören sie. Artemisia-Salbe kann man leicht selbst herstellen oder auch im Internet bestellen. Es handelt sich um einen „Allrounder“, der in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen sollte. Artemisia-Salbe hilft nämlich bei Akne, Ekzemen, unreiner Haut, Hautpilz, Herpes simplex, Juckreiz bei Insektenstichen, Schuppenflechte, Couperose und Warzen. Artemisa-Salbe wird in der Schweiz auch als „Heile-Welt-Salbe“ bezeichnet.

Für mich ist Artemisia annua ein Geschenk des Himmels gerade in unserer Zeit, weil das Immunsystem vieler Menschen durch Umweltgifte und andere Einflüsse geschwächt ist. Artemisia lässt sich einjährig auf dem Balkon oder Garten anpflanzen! Bauen wir mit Artemisia annua ein stabiles Immunsystem auf, damit wir auch in „stürmischen Zeiten“, in einer Welt des Wandels, auf der sicheren Seite sind.

Buchtipp:
Barbara Simonsohn, „Artemisia – die Königin der Heilpflanzen“, Jim Humble Verlag 2017, Hardcover, 154 Seiten, 19,30 Euro

Buchtipp:
Barbara Simonsohn:
Artemisia annua,
Heilpflanze der Götter.
Antibakteriell, antiviral,
immunstimulierend.
Mankau 4.2018, Softcover,
127 Seiten, 8,99 Euro.

**Barbara Simonsohn** ist Ernährungsberaterin, Reiki-Lehrerin und Autorin zahlreicher Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit. Webseite: www.barbara-simonsohn.de

# Himmlische
## Juli–August 2022

### Allgemeine Trends

Im Überschwang unserer Kräfte haben wir uns in den vergangenen Wochen womöglich zu weit vorgewagt (Widder-Jupiter rückläufig ab 28. Juli). Es ist viel Neues in Gang gekommen, dass es nun innerlich zu verarbeiten gilt. Nicht alles, was wir in Angriff genommen haben, war gleichermaßen zielführend, und es sind Kurskorrekturen nötig, damit unsere Erfolge auch von Dauer sind.
Manche Dinge ändern sich diesen Sommer auf einen Schlag (Stier-Uranus rückläufig ab 24. August). Natürlich hätten wir es kommen sehen können, denn alles, was uns vermeintlich überraschend widerfährt, hat eine längere Vorgeschichte. Es genügen daher schon kleine Anlässe, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Um uns unsere Reviere und Werte zu erhalten, ist strategisches Handeln gefragt. Je mehr wir uns dabei selbst überraschen, desto größer sind unsere Erfolgsaussichten.

### Spirits

Wer wir ständig zu allem Ja sagen, sind wir nicht zwangsläufig positiv eingestellt. Wir müssen auch anecken können, sonst sind wir unserem Schicksal ausgeliefert (Stier-Mars Konjunktion Uranus und aufsteigender Mondknoten am 1. August). Was und wer uns im Hochsommer begegnet, hat Zukunft, umso mehr, je freier wir darüber bestimmen, worauf wir uns einlassen und worauf nicht.

### Kommunikation

Der Ton macht die Musik, und es gilt, unsere Worte mit Bedacht zu wählen (Merkur in Krebs vom 5. bis 19. Juli). Außer Magenknurren gibt es noch viel mehr, was uns der Bauch zu sagen hat. Wir sollten jedoch der Versuchung widerstehen, mehr zu versprechen, als wir einlösen können (Krebs-Merkur Quadrat Widder-Jupiter am 9. Juli). Womöglich kommen uns auch Dinge zu Ohren, die uns zunächst zum Verstummen bringen (Krebs-Merkur am Lilith-Pol am 9. Juli). Zugleich drängt es uns, alles zu sagen, was uns am Herzen liegt (Krebs-Merkur Opposition Priapus-Pol am 12. Juli). Manches bleibt dennoch ungesagt, weil es nicht ausdrückbar ist (Krebs-Merkur Quadrat Widder-Chiron am 13. Juli).
Nichts ist schwieriger zu hüten als Gedanken. Verraten wir zu viele davon, reden wir uns schnell um Kopf und Kragen (Krebs-Merkur Opposition Steinbock-Pluto am 18. Juli). Am klügsten wäre es, mit Überzeugungen zu punkten, die auch andere überzeugen (Löwe-Merkur Trigon Widder-Jupiter am 23. Juli). Gelingt uns dies nicht, drohen Streit und hitzige Debatten (Löwe-Merkur Quadrat Stier-Mars am 26. Juli). Wir brauchen Argumente, die uns in die Gänge statt andere auf die Palme bringen. Für Zündstoff ist reichlich gesorgt. Um diesen zu entschärfen, ist ein Perspektivwechsel von Vorteil (Löwe-Merkur Quadrat Stier-Uranus am 28. Juli). Sollten wir dennoch darauf bestehen, das letzte Worte zu haben, dann sollte es den Tatsachen Rechnung tragen (Löwe-Merkur Opposition Wassermann-Saturn am 31. Juli).

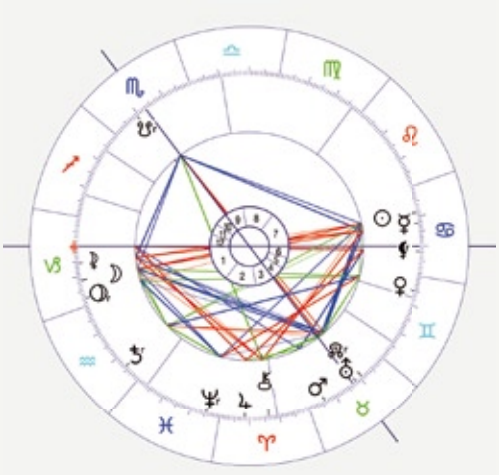


Abb. Vollmond in Steinbock am 13.07.:
Der Ernst des Lebens muss nicht traurig sein.

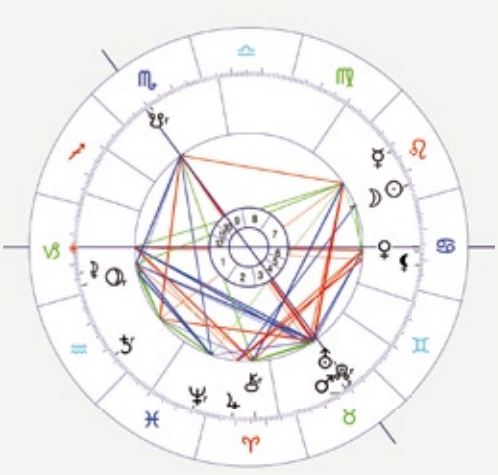


Abb. Neumond in Löwe am 28.07.:
Wer ist uns noch wichtig, außer wir selbst?

# Konstellationen

von Markus Jehle

Im August kommt es dann auf jede Kleinigkeit an (Merkur in Jungfrau vom 4. bis 26. August). Üben wir uns daher in Sorgfalt, ohne pingelig zu sein. Detailfragen können einen großen Unterschied machen. Damit alles seine Ordnung hat, ist es nicht verkehrt, uns innerlich neu zu sortieren (Jungfrau-Merkur Trigon Stier-Uranus am 16. August). Eine besondere Herausforderung besteht darin, zu erkennen, warum wir uns dennoch täuschen können (Jungfrau-Merkur Opposition Fische-Neptun am 21. August).

## Was zu tun ist

Was wir erzwingen, fällt auf uns zurück (Widder-Mars Quadrat Steinbock-Pluto am 2. Juli). Womöglich droht eine Kapitulation. Insbesondere territorial übergriffiges und besitzergreifendes Handeln kann Machtkämpfe eskalieren lassen. Wir tun gut daran, unsere Gier und Wollust zu zügeln und uns nicht mehr zu nehmen, als uns zusteht (Mars in Stier vom 5. Juli bis 20. August).

Als Einzelkämpfer haben wir nur dann Erfolg, wenn wir uns selbst besiegen (Krebs-Sonne Quadrat Widder-Chiron am 8. Juli). Es ist hilfreich, uns die Zwänge bewusst zu machen, denen wir unterliegen (Krebs-Sonne Opposition Steinbock-Pluto am 20. Juli). Wenn wir unsere Machtgelüste nicht im Auge behalten, überwältigen sie uns (Pluto am Priapus-Pol am 6. August).

Gegen welchen inneren Widerstand kämpfen wir an? Dies zu wissen, stärkt unser Durchhaltevermögen (Stier-Mars Quadrat Wassermann-Saturn am 7. August). Mit Nachdruck zu handeln, beschert uns den gewünschten Erfolg (Stier-Mars Trigon Steinbock-Pluto am 14. August). Dabei gilt es auf unsere Sollbruchstellen zu achten, bevor es uns innerlich zerreißt (Löwe-Sonne Quadrat Stier-Uranus am 11. August und Löwe-Sonne Opposition Wassermann-Saturn am 14. August). An unseren Grenzen stoßen sich auch andere. Dies beschert uns Freiheiten, die nicht auf Anhieb zu erkennen sind. Clever wäre es, uns zu unserem Handeln bekennen, ehe andere uns dazu auffordern (Jungfrau-Sonne Quadrat Zwillinge-Mars am 27. August).

## Lust und Liebe

Es ist unsere Neugier, die uns in Liebesdingen in Versuchung führt und uns zugleich an unsere Verantwortung mahnt (Zwillinge-Venus Trigon Wassermann-Saturn am 13. Juli und Zwillinge-Venus Quadrat Fische-Neptun am 14. Juli). Wir sollten unser Liebes-Paradies nur dann verlassen, wenn wir erhobenen Hauptes gehen können (Krebs-Venus Konjunktion Lilith am 24. Juli).

Das Schöne und Angenehme verleitet uns leicht zu hohen Ansprüchen und Übertreibungen (Krebs-Venus Quadrat Widder-Jupiter am 25. Juli). Spannend ist die Frage, was wir hinter unserer Schokoladenseite zu verbergen suchen (Krebs-Venus Opposition Steinbock-Pluto am 9. August.) Wir tun gut daran, nur von dem zu kosten, was uns bekommt (Löwe-Venus Opposition Priapus-Pol am 11. August). Solange es uns gelingt, ins Auge zu fallen, ohne dick aufzutragen, ist das Glück mit uns (Löwe-Venus Trigon Widder-Jupiter am 18. August).

Auf einen anderen Geschmack zu kommen, hat Folgen. Uns in Verzicht zu üben, kann uns manches ersparen, auch wenn es an unserem Stolz kratzt (Löwe-Venus Quadrat Stier Uranus am 27. August und Opposition Wassermann-Saturn am 28. August).

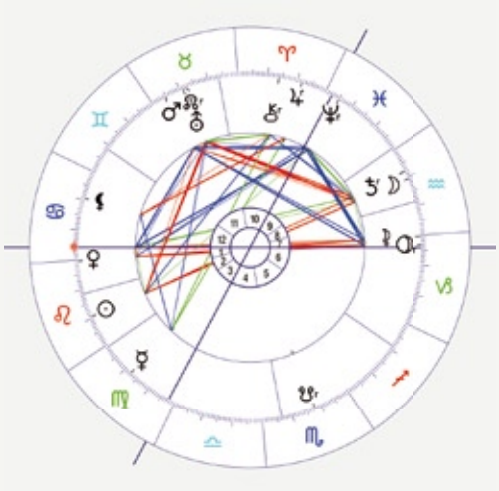


Abb. Vollmond in Wassermann am 12.08.: Können wir aus der Reihe tanzen, ohne ins Stolpern zu geraten?

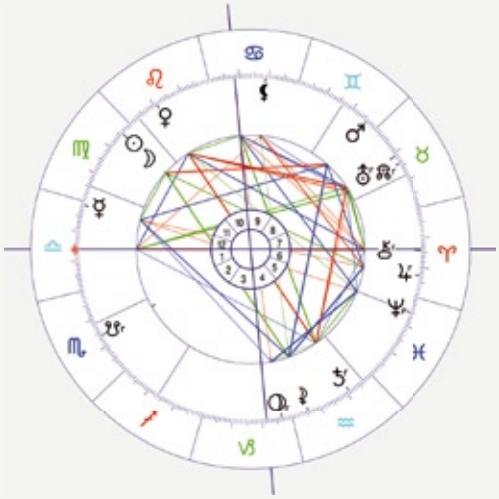


Abb. Neumond in Jungfrau am 27.08.: Wem dienen wir? Was dient uns?

www.astrologie-zentrum-berlin.de

Angebote, Veranstaltungen sowie Workshops und Ausbildungen aus dem breiten Spektrum des spirituellen Lebens und alternativer Methoden für ein besseres Wohlbefinden

Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

Rufen Sie an unter 030-61201600 oder senden Sie Ihre Anfrage an anzeigen@kgsberlin.de

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.

Die Mediadaten/Preisliste finden Sie unter www.kgsberlin.de/preisliste.html

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegs-angeboten und Sonderkonditionen.

## NATÜRLICH SINGEN MIT MONIA DILL

SINGEN

Gemeinsames Singen von Liedern mit schnell singbaren Texten. Kraftlieder, Mantren, Lieder des Herzens, der Ruhe und der Freude aus verschiedenen Weltkulturen und in unserer Muttersprache.

Offene regelmäßige Singkreise in Berlin und Uckermark; Singen im Jahreskreis mit Ritual in der Natur der Uckermark; Singworkshops in der Uckermark: Halbtags, Ganztags, Wochenende – wandernd, am Sabinensee, auf dem Spitzberg; Interaktives Singen mit Ritualen für private/sonstige feierliche Anlässe (Beginn, Abschied, Höhepunkte ...); Singen mit der ganzen Familie/Gruppe, Singen in der Schwangerschaft und bei der Geburt, Mama-Baby-Singen; Privates (Be)Singen, um Freude, Kraft, Ruhe, Harmonie zu fühlen.

**Nächste Termine:**
Fr. 15.07.: Singen zum Feuer
Sa. 23.07.: Lachyoga und Singen

**Infos/Anmeldung:** goettlichmona@gmail.com
**Monia Dill:** Singleiterin für Heilsames Singen, Rednerin (HVD) für Namesfeiern, Hochzeitsfeiern, Trauerfeiern, Kundalini Yogalehrerin, Lachyogatrainerin

## 43. SPIRITUELLE SINGNACHT

SINGEN

Endlich ist es wieder soweit: Nach zwei Jahren Corona-Pause laden Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte) mit ihrem "MantraChor Berlin" wieder zur 43. Berliner "Nacht der Spirituellen Lieder" am Freitag 8. Juli 2022 in die Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln ein zum gemeinsamen Singen von Mantras und anderen "Sacred Songs".

Als Spezialgast kommt Vera von Schumann aus München mit Liedern aus verschiedenen spirituellen Traditionen der Welt.

**Termin**: Fr., 8. Juli 2022, 19:30 bis 23 Uhr
**Ort**: Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln, Fuldastr. 50 (U7 Rathaus Neukölln).
**Eintritt**: frei – ein Spendenerlös des Abends geht an die Ukrainehilfe Lobetal, die Hilfen für vom Krieg betroffene Familien organisiert (Lebensmittel, Medikamente usw.).
**Infos**: www.eli-berlin.de

## HER MIT DEM HUNGER

**Coaching für Menschen, die mehr wollen**

Was ist mein mehr? Wo kann ich es finden? Wonach hungert es mir wirklich? Wie lange schon bin ich hungrig nach Licht, nach Freude, nach Erfüllung, nach Leben und schaff es nicht, aus meiner dunklen Höhle, herauszutreten? Ich helfe dir, deinen Hunger zu stillen.

**Julia Kratz:** Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger, Dozentin, Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin und Life-Coach.

Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Sucht-Symptomatik, sowie Eltern, die es leichter mit ihren Kindern haben wollen, und (erwachsene) Kinder und Jugendliche, die es leichter mit ihren Eltern haben wollen.

Außerdem biete ich regelmäßige Termine zum Familienaufstellen an und helfe dir im Präsenz-Coaching ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

**Termine Familienaufstellung:**
20.8., 17.9., 15.10., 12.11., 10.12.2022

Melde dich jetzt an unter www.juliakratz.de

COACHING

KÖRPERARBEIT

## AQUATISCHE KÖRPERARBEIT

**Workshops & Ausbildung**
Im warmen Wasser gehalten und bewegt werden ist nicht nur sehr angenehm, es ist eine heilsame, transformative und magische Erfahrung. Lern es selbst! Nach einem Wochenende wirst du bereits einen anderen Menschen sicher floaten können, wenn du an allen Modulen teilnimmst, wirst du in der Lage sein, abwechslungsreiche und schöne Sessions zu geben. Im Herbst lernen wir dann, wie wir einen anderen Körper sicher unter Wasser bewegen.

**Somaquatics Surface:**
9./10.7., 30./31.7., 20./21.8., 10./11.9.2022
**Somaquatics Underwater:**
30.9.–3.10., 29.10.–01.11.2022

**Ort**: Thermen in Berlin/Brandenburg

**Preise**:
SS: 170 Euro pro Modul, 550 € für alle 4 Module
SU: 300 Euro pro Modul, 550 € für beide Module
SS&SU: 1000 €

**Kursleitung**: Lao Marin
**Infos & Anmeldung**: www.somaquatics.com

AUFSTELLUNGSARBEIT

## MEINE MUTTER, MEIN VATER UND ICH - DEN EIGENEN WEG FINDEN

**Workshops mit Familienaufstellung**

Wie war es für dich damals mit Mutter und Vater, wie ist es für dich heute mit ihnen? Wie stehst du zu dir selbst, wie stehst du zu deinen Eltern? Schaust du noch auf sie und wartest, dass da noch was was kommt? Oder schaust du weg und möchtest nichts von ihnen wissen? Was bedeutet Familie für dich? Wie möchtest du wirklich leben? Und wie kommst du mehr in deine eigene Bewegung?

In drei Workshops erkundest du mit Aufstellungsübungen zu zweit/dritt und mit klassisch geleiteten Aufstellungen dein Verhältnis zu den Eltern und zu dir als Kind und setzt gleichsam heilsame Impulse in Richtung einer für dich gesunden Nähe-Distanz.

**Ich und meine Mutter:** 26./27.08.2022
**Ich und mein Vater:** 08./09.10.2022
**Ich und mein inneres Kind:** 03./04.12.2022

**Leitung**: Theresa Adam, Dipl.-Psych.
**Ort**: Forum Gesundheit Neukölln
**Preis**: 120 € ohne und 220 € mit eigener Aufstellung
**Info/Anm.:** www.adam-aufstellungen.de/workshops

AUSBILDUNG

## WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

**Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1)**
- 16. – 20.11.: mit Katharina Ensinger-Wissler

**CST-Fachfortbildungen:**
- 25. – 28.8.: Long Tide und Mid Tide erforschen, Sanatha Busch/NL
- 9. – 10.9.: Diagnose und Behandlung der Lendenwirbelsäule und Beckengelenke, Burghardt Alpermann
- 29. – 30.9.: Touch of Presence – Biodynamische Craniosacraltherapie, Giorgia Milne/USA
- 1. – 3.10.: Die Gesundheit des Gehirns, Giorgia Milne/USA

Anerkannt als Vollausbildungsschule vom Craniosacral Verband Deutschland (CSVD).

WEG DER MITTE
Gesundheits- und Ausbildungszentrum

WEG DER MITTE gem. e.V.,
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030–8131040
www.wegdermitte.de/cst

PAAR-SYNTHESE

## DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR INTEGRATIVE PAARTHERAPIE UND PAAR-SYNTHESE (GIPP E.V.)

Über 45 Jahre Erfahrung in der Aus- und Fortbildung von Paartherapeut:innen haben zu einem wissenschaftlich fundierten, ausgereiften und praxisnahen Konzept geführt, das sich seit vielen Jahren bewährt hat. Von Kolleg:innen aus beraterisch-therapeutischen Berufsfeldern wird in 10 Modulen über 2 Jahre das nötige Wissen und Handwerkszeug für diese anspruchsvolle Arbeit vermittelt.

**Termin**: ab Januar 2023 in Berlin
Fachfortbildung in Integrativer Paartherapie und Paar-Synthese,
mit dem Seminarleiter und Entwickler der Paarsynthese Michael Cöllen (Dipl.Psych.) sowie Ulla Holm-Cöllen (Dipl.Päd., HP).

Beide sind Lehrtherapeut:in für Gestalttherapie, Paar- und Sexualtherapie /Paarsynthese (GIPP e. V.) Supervisor:in

**Infos/Termine:** www.paarsynthese.de, www.michaelcoellen.de, www.ullaholm.de

**Anmeldung**: info@ulllaholm.de oder info@michaelcoellen.de

# KATALOG
## Wer macht Was

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

### Der Augenaufsteller – Christian Zech

**Augen- und FamilienAufstellungen**

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

**Aufstellungstage 2022**
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfragen/Termine: 0172-2603647

**Einzelarbeiten**: 2,5 Stunden 180 €
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

### Roter Faden – Hermann Häfele

Berater und Coach sowie HP Psych.
Spezialist für persönliche Positionierung bzw. (Re)Orientierung, für Richtungsfindung und Umsetzung in allen Lebensfeldern.

Den Roten Faden für sich (wieder)finden!
**www.roter-faden-coaching.de**

Was sind IHRE Engpässe, die Sie am "Fließen" hindern?

Suchen Sie IHRE Lebensfreude und IHREN Roten Faden?
Ich helfe Ihnen beim Finden!

Jetzt per Mail melden und kostenfreien Termin zum Kennenlernen vereinbaren.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören!
Gerne über hh@roter-faden-coaching.de

Und für Unternehmen:
**www.roter-faden-consulting.de**

### Qigong, Yoga und Wandern in Griechenland – auf der Halbinsel Pilion

**Infos & Anmeldung:**
Mail: iliohoos@gmail.com
Tel.: 0176 5783 2795
Web: www.iliohoos.net

- Ausgezeichnete Kurse
- Traumhafte Natur direkt am Meer
- Workshops Mai – Oktober
- Bei „Iliohoos – der Schule des einfachen Lebens“ erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche.
- Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar auftanken. Aber, es geht nicht nur um einen Qigong- oder Yogakurs, sondern auch um eine Art Schulung des Geistes, des Herzens, um Bewusstwerdung.

### Paartherapie & Single-Coaching

**Dr. phil. Jochen Meyer**
EFT-Paartherapeut
CoreDynamik-Trainer & -Therapeut
030 – 7790 6127
www.jochen-meyer-paartherapie.de
www.jochen-meyer-coaching.de

**Emotionsfokussierte Paartherapie**

- Paarkonflikte neu verstehen
- Bindungsverletzungen heilen
- gemeinsam wachsen statt streiten
- einander Halt geben
- ein neues Miteinander genießen

Kostenlose Probetermine für Paare und Singles!

Sicher durch die Krise – Online-Seminar für Paare

Hier könnte auch 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

## Kabbala Lebensanalysen

**Inge Meyer**
Schmiedberg 7, 86415 Mering
Tel. 08233 - 7958962
www.kabbala.de
Weitere Informationen telefonisch.

**Die Kabbala Lebensanalyse** zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung.
Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

***Sommerangebot !***
Die Kabbala Lebensanalyse für 30 Euro im Juli, August und September 2022

Was hat das Universum für UNS vorgesehen?
***Ihr persönliches Seelenbild:*** *20 Euro*
***Ihr persönliches Geistbild:*** *24 Euro*

Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen, entwickelt von Hermann Schweyer

## Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

**Dipl.Psych. Hella Suderow**
**Christian Schumacher**
Tel. 04165–829484
www.paarweise.info

- **Sexualität & Meditation**
  MakingLoveRetreat
  nach Diana Richardson
  seit 2009

Basierend auf achtsamer Sexualität zeigen wir Paaren ein neues Verständnis von körperlicher Liebe und ihrer zentralen Bedeutung für die Beziehung.

- Paarberatung
- Kommunikation / GFK für Paare
- Achtsamkeitstage in Hamburg
- 7-tägiges Achtsamkeitsretreat
- anerkannte Lehrer durch D. Richardson

## Katja Neumann

Heilpraktikerin
Certified Shamanic Counselor FFS
Stargarder Str. 12 A
Berlin - Prenzlauer Berg
Tel. 030. 44 715 357
www.katja-neumann.de

**Schamanische Heilweisen**
für kleine und große Menschen, Tiere und Orte.

- Shamanic Counseling nach Michael Harner
- Seelenrückholung,
- Krafttiere,
- Extraktion,
- Debesetzung

- Regelmäßige schamanische Reisegruppen jeweils 1x im Monat samstags und montags
- Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene

## Naturheilpraxis Ude

**Wiebke Ude**
Kurze Str. 9
12167 Berlin
Tel. 030-77206744
mail@heilpraxis-ude.de
www.heilpraxis-ude.de

**Betrachten - Analysieren - Lösen**

- Prozessorientierte Homöopathie
- Astrologische Beratung
- Systemische Aufstellungen

- Darmsanierung
- Ernährungsberatung
- Orthomolekulare Medizin
- Phytotherapie
- Bachblütentherapie
- Schüßler-Salze + Antlitzanalyse

**Kurse und Seminare**
siehe auf www.heilpraxis-ude.de

## Hypnosetherapie und -coaching

**Vesna Stipanovic**
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin

0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

**Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose!**

Du sehnst Dich nach einem Neustart, nach einer Veränderung zum Besseren mit mehr Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Gesundheit?

Kontaktiere mich für ein **kostenloses Erstgespräch!**

Ich bin auch mit Telefon- und Videositzungen für Dich da.

## 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.

## 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

## Elke Wiget

**Heilpraktikerin**

Naturheilpraxis am Roseneck
Hohenzollerndamm 94
14199 Berlin
Tel. 030. 64 32 72 02
e-mail: easysuccess@elkewiget.com

- **Facial Harmony Balancing:**
  Lifting durch Berührung
  mehr Infos finden Sie auf
  www.elkewiget.com
- **Colon Hydro-Therapie**
  Spülung des Dickdarms
  mit gereinigtem Wasser
- **Glückscoaching:**
  Glückliche Menschen machen etwas richtig. Was, das wird hier gezeigt.
- **Feuerlauf:**
  Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial

## Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Weiblichkeit, Rituale

**Christina Weber**
Katzengraben 3
Berlin-Köpenick (Altstadt)
Tel. 0178 – 269 75 63
www.christinaweber.berlin
Instagram: Wilde_Kraeuterfee_Berlin
und aromatherapieberlin

**Ausbildungen, Workshops, Beratungen**

- AromaBeraterIn
- AromaExpertIn
- AromaCoach

- KräuterFrau
- KräuterExpertin

- OnlineKurse

- Rituale

Hier könnte auch 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

## Lassen Sie sich die KGS nach Hause schicken!

Gerne können Sie unser Magazin bestellen und die redaktionelle Arbeit des Teams "KGS Berlin" gleichzeitig unterstützen mit einem Jahres-ABO (6x 2-Monats-Ausgaben) für nur 15 Euro.

Wir senden Ihnen jeden zweiten Monat die aktuelle Ausgabe per Post zu. Bonus: Mit dem 1. Magazin erhalten Sie zusätzlich die beiden vorherigen Ausgaben – solange der Vorrat reicht.

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter mail@kgsberlin.de oder tel.: 030.6120 1600 – Bestellformular unter www.kgsberlin.de

## Harmony power - Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin
Kontaktiere uns jetzt:
Tel. 030 44048480
Whatsapp: +49 177 7687681
info@harmony-power.de
www.harmony-power.de

**Unsere Ausbildungen:**
Wochenend- oder Vollzeitstudium

- **Heilpraktiker Grundstudium med.** ab 12 x 199 €
- **HP-Psychotherapie Grundstudium** ab 12 x 199 €
- **Heilpraktiker Grundstudium komplett** ab 24 x 197 €
- **Heilpraktiker Studium "Klassik"** ab 12 x 333 €
- **Heilpraktiker Psychotherapie** ab 24x x 291 €
- **Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater** ab 24 x 289 €

***Einzigartig in Berlin:***

- **"Harmony power Heilpraktiker" - Studium** ab 24 x 459 €
  Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna (Preise bei Ratenzahlung im Wochenendstudium, Preise bei Komplettzahlung noch günstiger!)

*Kontaktiere uns und sichere Dir Deinen Studienplatz - Jetzt!*

**Huna Praxis Seminar:**

Du willst mehr aus Deinem Leben machen?
Du hast genug von den Fehlern der Vergangenheit?
Lerne aus dem geheimen Wissen alter Kulturen.

***Ich lade Dich ein:***

- Lerne die 2 Schlüssel des "Geheimnisses" kennen.
- Komm mit ins "Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien im praktischen Alltag an.
- Lerne das Model der 3 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen.
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho`oponopono Dich selbst und die Welt.

## Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9
10711 Berlin
Tel. 030 – 813 38 96
**www.institut-christoph-mahr.de**

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit mehr als 20 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  *Online-Infoveranstaltungen:*
  *Mi, 24.8., 19 Uhr + Do, 25.8., 11 Uhr*
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

Weitere Infoveranstaltungen: siehe Webseite

## Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule
Inh.: Isabelle Guillou und
Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker
Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau
T. 030.8516838 | schule@archemedica.de
www.archemedica.de

**1.** HP-Prüfungsvorbereitung, **2.** Ausbildung HP-Psychotherapie, **3.** Klassische Homöopahtie (SHZ-zertifiziert),
**4.** Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur,
**5.** Irisdiagnostik, **6.** Fussreflexzonenentherapie, **7.** Bachblütentherapie, **8.** Traumatherapie, **9.** Coaching/Lebensberatung

08.8. Beginn Refresherkurs für HP-Prüfungskandidaten
30.8. Beginn Ausbildung Aromatherapie
31.8. Beginn Ausbildung HP Psychotherapie

Weitere Termine: siehe Webseite

## Astrologie Zentrum Berlin

**Markus Jehle**

Möckernstraße 68
10965 Berlin

Tel./Fax: 0170-3850061
info@astrologie-zentrum-berlin.de
www.astrologie-zentrum-berlin.de

- Vorträge ...
  online via Zoom und mit Voranmeldung unter info@astrologie-zentrum-berlin.de
  www.astrologie-zentrum-berlin.de
  *Im Juli/August 2022 finden wegen Sommerferien keine Vorträge statt.*
- Beratungen
- Seminare
- Astrointensivausbildung
  für Einsteiger ab 18.9.2022
  für Fortgeschrittene ab 12.9.2022

## Kinesiologieschule.de Aus- und Fortbildungen

**Mandiro Ordyniak (HP)**
Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Stubenrauchstr. 22
12161 Berlin-Friedenau
Tel.: 030.791 16 41
eMail: KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

- Touch for Health 1–4: Sa, 6.–14. Aug. (Mi. frei). Ein super Enstieg in die Kinesiologie
- Info-/Demoabend „Neurale Integration = NICE“ Mo, 8. Aug. 18.30h, „Das Nervensystem gründlich von alten Blockaden/Traumen befreien“
- Neurale Integration / NICE - A: Fr, 2./11h – 4. Sep.
  Voraussetzung: Touch for Health 1/2
- Weitere Kurse: siehe Webseite

# Termine

## 3.7. Sonntag

Kurs „Tiere mit Reiki behandeln - Techniken, Praxis, Tipps“ mit Iljana Planke. Infos: www.mit-Tieren-kommunizieren.com

## 5.7. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

## 19.7. Dienstag

Café-Gespräche mit Shri Sarvabhavana zu Themen des modernen Menschen aus Sicht der Veden. Infos: www.vedic-guide.de

## 28.7. Donnerstag

19:00h Wieder glücklich im Job. Impulsvortrag jeden letzten Donnerstag im Monat in B.-Charlottenburg, Klausener Kiez. 9 Euro. Voranmeldung: 030-53154320, Info: www.wieder-gluecklich-im-job.de

## 30.7. Samstag

Erlernen der Tierkommunikation Sa. und So. mit Iljana Planke in Neukölln. Mehr Infos: www.mit-Tieren-kommunizieren.com

## 11.8. Donnerstag

18:30h Ambulante Fastenkur - Stelle die Weichen für einen neuen Start! Mit BenefitYoga und spezieller Aufbaukost zur Vermeidung des Jo-Jo-Effektes. 11.-20.8., jew. 18:30 Uhr, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/fasten

## 16.8. Dienstag

Café-Gespräche mit Shri Sarvabhavana zu Themen des modernen Menschen aus Sicht der Veden. Infos: www.vedic-guide.de

## 23.8. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

## 25.8. Donnerstag

19:00h Wieder glücklich im Job. Impulsvortrag jeden letzten Donnerstag im Monat in B.-Charlottenburg, Klausener Kiez. 9 Euro. Voranmeldung: 030-53154320, Info: www.wieder-gluecklich-im-job.de

## 27.8. Samstag

Erlernen der Tierkommunikation Sa. und So. mit Iljana Planke in Neukölln. Mehr Infos: www.mit-Tieren-kommunizieren.com

# Regelmäßig:

## donnerstags

19:00h Wieder glücklich im Job. Impulsvortrag jeden letzten Donnerstag im Monat in B.-Charlottenburg, Klausener Kiez. 9 Euro. Voranmeldung: 030-53154320, Info: www.wieder-gluecklich-im-job.de

## freitags

19:00-21:00h Die eigenen Träume verstehen lernen. Offene Traumgruppe. www.gestalttherapie-und-traumarbeit.com

# Wer macht was

## Ausbildung

Die Yogaschule Shakti Yogaloft in Schöneberg bietet anerkannte Yoga-Ausbildung YA 200h im Modulsystem an den Wochenenden an. Info/Anmeldung: info@yogalehrer-berlin.de. www.yogalehrer-berlin.de

Shiatsu-Grundkurs 17.+ 18. Sept., á 150 €. Lerne entspannende Shiatsumassagen zu geben. Einstieg GSD-anerk. Shiatsu-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop 16.09., 18:30-20:30 Uhr. Mach mit! Gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Gehen heißt Verstehen. Sich selbst anders entdecken. Aus- und Fortbildung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

www.lehmbaukurse.de, Theorie+Praxis+Kost+Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de, 399€/3Tage, T. 0178-1987624

## Akasha-Chronik

**Spirituelle Lesungen, Ausbildungen, Workshops nach Akasha-Life in den Energien der Neuen Zeit. www.sabine-zoll-froehlich.de**

## Angstbewältigung

Aus der Angst ins Vertrauen: Workshop Gestalt- und Körpertherapie. So., 28.08.2022, 10-17:30 Uhr, Yoga Sky (B-Kreuzberg), Kosten: 80 € / erm. 60 €. Nur mit Anmeldung unter: www.living-gestalt.de/#workshops, da Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt.

## Augen-/Sehtraining

Wieder besser sehen: 27.-28.8., Seh-Reise für Kinder u. Erwachsene. Juli/Aug. - Ausbildung Seh-Pädagogik. www.NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

## Beratung

**Erwachse! Beistand und Beratung bei schwierigen Elternbeziehungen. Breche Strukturen auf, richte dich auf zu Freiheit und Stärke! elternbeziehung-hilfe.de**

## Coaching

**Erwachter Mann. Spirituelles Erwachen & Potenzialentfaltung. Buch: www.Erwachter-Mann.de. Erstgespräch: www.eliasfischer.de**

## (Familien-)Aufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen seit 1995, Ltg. Harald Homberger, Berlin/Göttingen u. a. Weiterbildungen, Info: 0551-20192780, www.familienstellen-berlin.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 5.7., 23.8., 13.9., 20 Uhr, Seminar: 1. - 3.7. und 14. - 16.10. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

JOHANNES SCHMIDT

**Aufstellungen und Körpertherapie**

Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit

www.johannes-schmidt.info

## Hellsehen

Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös Klärung in anstehende Fragen zu Ihren persönlichen Lebens-Themen. Zeit für „Inspirationen jenseits des Horizonts“ im Herzen von Berlin: www.danielmicali.de

## Jobs biete & suche

1.712 € bis 3.156 € monatl. mgl., orts- & zeitunabhängig, per Smartphone, weltweit, T. 030-86385529, www.ReichWieNie.de

## Kinesiologie

Ausbildung (1-2 Jahre mit Zertifikat) + Fortbildung: Touch for Health, Psycho-K., Brain Gym, NICE u.a. m. M. Ordyniak, T. 030-7911641, www.kinschu.de

## Körperarbeit

Im warmen Wasser gehalten & bewegt werden - Somaquatische Sessions - Genuss & Erholung. www.somaquatics.com, lao.marin@somaquatics.com, 0176-30162934

## Meditation

Meditationsabende regelmäßig Mittwochs. Bring dein Licht zum Strahlen. www.herzlicht-berlin.de

## Partnervermittlung

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

## Psychotherapie

Praxiseröffnung in Potsdam: Moderne Psychotherapie, Coaching und Entspannung. www.psychotherapie-potsdam.jimdosite.com

**Ressourcenorientierte Psycho- und Traumatherapie, Coaching, EMDR, Hypnose. Katrin Schmidt - Heilpraktikerin f. Psychotherapie: www.katrin-schmidt-hpp.de / 01575-819 61 66**

**Transpersonale Psychotherapie nach K. Graf Dürckheim. Rosmarie Jäger, Tel.: 030.8122301, www.rosmarie-jaeger.de**

## Räume/Häuser biete

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

Helle Gruppenräume, Shiatsu, Yoga, Bodywork, 52 + 120 qm, zentral, Dachetage, T: 030-32662832, www.zen-shiatsu-schule.de

Schöner Seminar-/Workshopraum, Prenzlauer Berg Kollwitzkiez zu vermieten, 50 qm, gut ausgestattet, seminarraum@posteo.de

## Reisen

Pilgerreise der Mysterienschule Ecstatic Self auf den Spuren Maria Magdalenas in Südfrankreich, 18.-23. Juli 2022, Unterkunft, Halbpension und Programm 1.500 €. Schreib für ein unverb. Info-Gespräch: serena@ecstaticself.ch

## Schwitzhütte

Inipi-Schwitzhütte, Reinigung für Körper, Geist und Seele. Wenn wir das Wasser auf die heißen Steine gießen, atmen wir den Dampf ein, der so alt ist wie die Welt. Schwitzhüttenplatz nähe Berlin auf ruhigem Bauernhof. Info: Ingo 0163-6080808, www.earthfaces.de

## Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Aus- und Weiterbildung seit 1997, GSD-anerkannt. www.zen-shiatsu-schule.de, 030.32662832

## Stressbewältigung

Stressbedingte Verdauungsstörungen: Bedrohliche Erlebnisse schlagen Dir auf den Magen? Ich stärke Deinen Magen, damit er „Schläge" leicht verdauen kann. So gehst Du kraftvoller durch Dein Leben. www.magil.de

## Tai Chi

**Tai-Che-Gong-Sommer-Special - kostenlos. 11.07.-19.08. montags 18.30 am U-Bhf. Rath. Schöneberg an der Wiese am Goldenen Hirschen, freitags 9.00 auf der Wiese am S-Bhf. Schlachtensee. www.tai-che-gong.de**

## Tierkommunikation

Tierkommunikation und Seminare zum Erlernen der TK. Iljana Planke (TK seit 20 Jahren), Infos unter www.mit-Tieren-kommunizieren.com

## Wellness

Im warmen Wasser gehalten & bewegt werden - Somaquatische Sessions - Genuss & Erholung. www.somaquatics.com, lao.marin@somaquatics.com, 0176-30162934

## Workshops

Aquatic Bodywork. Einander im warmen Wasser halten & bewegen. Workshops, Kurse, Retreats & Sessions. www.somaquatics.com

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 5.7., 23.8., 13.9., 20 Uhr, Seminar: 1. - 3.7. und 14. - 16.10. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge mit Aqua-Release® Healing, 2.-7.10. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib"), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Gehen heißt Verstehen. Sich selbst anders entdecken. Eine Selbsterfahrung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

Wasserwochenende - Tiefenentspannung und Heilung mit Aqua-Release® Healing, 16. - 18.9. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

WIEDER GLÜCKLICH im JOB
InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE

ZERTIFIKATSPROGRAMM
LABAN / BARTENIEFF
BEWEGUNGSSTUDIEN
erleben beobachten verstehen gestalten
Wochenendformat
Beginn: September 2022
in Berlin
EUROLAB
Leitung: Antja Kennedy
Telefon: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!
Wellness Wirbler
Der Wasserwirbler
Nur 35 €
www.wellnesswirbler.de
Hergestellt in Deutschland

## Lieblosigkeit macht krank

Die Fortschritte der Medizin sind beeindruckend – und dennoch leiden viele von uns an „Leib und Seele“. Wie kann das sein? Der Gehirnforscher Gerald Hüther geht der Frage nach, weshalb uns das beste und teuerste Gesundheitssystem der Welt nicht gesünder macht: Weil jeder Heilungsprozess, auch wenn er von der modernsten

Medizin unterstützt wird, letztlich immer ein Selbstheilungsprozess des Körpers ist. Anhand der Funktionsweise des Gehirns macht der Autor auf bemerkenswert einfache und überzeugende Weise verständlich, wie sehr unsere Selbstheilungsfähigkeit durch liebloses Verhalten sich selbst und anderen gegenüber unterdrückt wird. Weil sich Lieblosigkeit in unserer, von ökonomischen Zwängen beherrschten, globalisierten und digitalisierten Welt zunehmend ausbreitet, werden immer mehr Menschen nicht nur seelisch sondern auch körperlich krank. Gerald Hüther schlägt einen ebenso wirksamen wie leicht begehbaren Weg vor, den jede und jeder Einzelne ab sofort beschreiten kann, um aus dieser Verirrung herauszufinden.

Gerald Hüther: Lieblosigkeit macht krank. Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden. Herder 2.2021, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 18 Euro

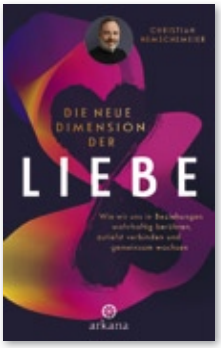
## Ich liebe dich, aber ich brauche dich nicht

Dass Liebe so oft zerbricht, hat einen einfachen Grund: Sie basiert häufig auf Abhängigkeit. Denn leider beruhen die meisten Beziehungen auf der ausgesprochenen oder stillschweigenden Erwartung, dass der andere einen glücklich machen wird. Dieses vermeintliche Versprechen ist der Stoff, aus dem Liebesromane, -filme und -songs gemacht sind. Die Realität spricht eine andere Sprache: Echte Liebe ist ein Kind der Freiheit. Doch es geht auch anders. Lieben, ohne den anderen zu brauchen, ohne Klammern und Verlustangst, ist erlernbar. Dieses Buch enthält ein Programm, mit dem jede/r von uns sich zu einem unabhängig liebenden Wesen entwickeln kann, egal ob in einer Beziehung oder als Single. Ein Upgrade auf Liebe 2.0 sozusagen. Warum sollten wir uns mit weniger zufrieden geben? Renate Georgy war über 25 Jahre Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht und hat daneben ehrenamtlich in einer Frauenberatungsstelle mitgearbeitet.

Renate Georgy: Ich liebe dich, aber ich brauche dich nicht. Wie du dein Herz verschenkst und trotzdem unabhängig bleibst. Scorpio 10.2021. Klappenbroschur, 160 Seiten, 15 Euro

## Die neue Dimension der Liebe

Wir alle sehnen uns nach einer Beziehung, die uns erfüllt und beglückt, stecken jedoch oft in lieblosen, gleichgültigen oder gar toxischen Partnerschaften fest. Gibt es nicht eine andere Dimension der Liebe? Ja, sagt der Diplom-Psychologe und Beziehungsexperte Christian Hemschemeier. Bei dieser Liebe befinden wir uns in einem permanenten Liebesstrom aus Vertrauen und Zärtlichkeit und fühlen uns mit dem großen Ganzen verbunden. Wir sprudeln über vor eigenem Glück und müssen den Partner nicht aus dem Mangel heraus halten oder manipulieren. Der Weg dorthin führt über einen Bewusstseinswandel: weg von der Ego-Zentrierung und hin zu einer gemeinsamen Entwicklung, weg von unerfüllbaren Ansprüchen und hin zu einer bedingungslosen Akzeptanz. So wachsen wir gemeinsam über uns hinaus in ein verbundenes Wir. Diplom-Psychologe Christian Hemschemeier arbeitet seit über 20 Jahren als Paartherapeut und Singlecoach.




Christian Hemschemeier: Die neue Dimension der Liebe. Wie wir uns in Beziehungen wahrhaftig berühren, zutiefst verbinden und gemeinsam wachsen. arkana 4.2022. Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 20 Euro

## Der verlassene Zwilling

Hochsensibilität, Einsamkeit und unspezifische Schuldgefühle: Wer diese Symptome verspürt, hat vielleicht das Trauma eines vorgeburtlichen Geschwisterverlustes erlitten. In der Embryonen-Forschung geht man davon aus, dass 30 bis 60 Prozent aller Schwangerschaften zunächst als Mehrlingsschwangerschaften angelegt sind.

Nicht alle tragen ein Trauma davon, doch für viele überlebende Zwillinge kann erst die Aufarbeitung dieses Verlustes und die Kontaktaufnahme zur verlorenen Geschwisterseele Heilung

bringen. Inge Danke, Psychotherapeutin und selbst ein verlassener Zwilling, hat unzählige Betroffene begleitet. Anhand vieler Fallbeispiele beschreibt sie, welche Anzeichen für ein Trauma im Mutterleib sprechen und welche therapeutischen Wege zur Heilung führen.

Inge Danke: Der verlassene Zwilling. Das Trauma des vorgeburtlichen Geschwisterverlustes. Wege zur emotionalen und spirituellen Heilung. Kailash 10.2021, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 20 Euro

## Seelenverwandt

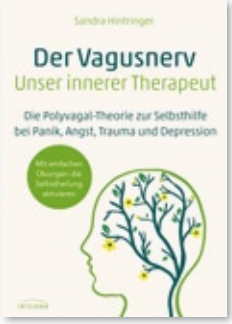
In Zeiten oberflächlicher Online-Bekanntschaften und einem zunehmenden Gefühl der Einsamkeit nimmt der Wunsch nach bedeutsamen Freundschaften zu. Wie wichtig lebendige, intensive Beziehungen für uns und unser Wohlbefinden – ja sogar für unsere Gesundheit und unser Glück – sind, belegt auch die Forschung. Deshalb zeigt uns das erfolgreiche Autorenduo

Ronald Schweppe und Aljoscha Long, wie wir über Selbstliebe, Mitgefühl und mehr Achtsamkeit den Weg zu einem vertrauensvollen Miteinander finden und so wieder mehr Herzensverbindungen eingehen können. Die Autoren kombinieren Lebenshilfe, Spiritualität und Weisheitsgeschichten, die dazu ermutigen, bereichernde Beziehungen einzugehen und zu pflegen. Auf kurzweilige und inspirierende Weise lernen wir so, den Wert der Freundschaft neu zu schätzen und wie ein erfüllteres Leben mit mehr Verbundenheit erreicht werden kann.

Ronald Scheppe und Aljoscha Long: Seelenverwandt. Weisheitsgeschichten und Meditationen über die Kraft der Freundschaft. Kösel 5.2022, Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 18 Euro

## Der Vagusnerv – innerer Therapeut

Das autonome Nervensystem, und hier vor allem der Vagusnerv, sind entscheidend beteiligt an unserem psychischen Wohlbefinden. Ist der Vagusnerv in seiner Funktion blockiert oder gestört, können vielfältige emotionale Probleme die Folge sein. Die Traumatherapeutin und Osteopathin Sandra Hintringer zeigt, wie man die Funktionsweise des Vagusnervs verbessern kann, um so zu




mehr psychischem Wohlbefinden zu gelangen. Anschaulich und nachvollziehbar beschreibt sie Aufbau und Arbeitsweise des vegetativen Nervensystems und widmet sich der Entstehung von Depression, Trauma und weiterer emotionaler Störungen. Im Praxisteil des Buchs finden sich Wahrnehmungs-, Atem- und Körperübungen, die dabei helfen, den Vagusnerv zu regulieren, damit wir auch psychisch wieder in unser Gleichgewicht finden.

Sandra Hintringer: Der Vagusnerv – unser innerer Therapeut. Die Polyvagaltheorie zur Selbsthilfe bei Trauma, Angst, Panik und Depression. Mit einfachen Übungen die Selbstheilung aktivieren. Irisiana 1.2021, Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 18 Euro

## Glückstraining fürs Gehirn

Viele von uns sehnen sich nach innerer Ruhe, Klarheit und Freude im Leben, während sie gleichzeitig fest in negativen Denkmustern verhaftet sind und mit sich selbst und der Welt hart ins Gericht gehen. Dr. Shauna Shapiro, Psychologin und Achtsamkeits-Forscherin, zeigt anhand aktueller Erkenntnisse der Neurowissenschaft, dass es nie zu spät ist, eine neue Art des Denkens zu erlernen und neue, positive Muster zu verankern. Der Schlüssel hierzu liegt

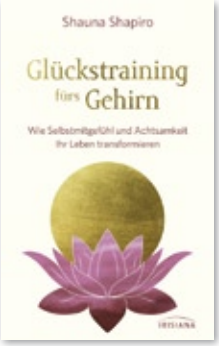
**Familienaufstellungen**

**Dr. Renate Wirth**
Praxis für Familienaufstellungen

**Seminare:**
www.aufstellungstage.de
**Der Blog:**
www.renate-wirth.de
**Das Buch:**
www.im-herzen-frei.de

**Im Herzen frei**
Wie Familienaufstellungen helfen, Probleme und Blockaden zu lösen.
Ein Einführungsbuch, aus der Praxis erzählt.

Dr. Renate Wirth
Prinzregentenstr. 7
10717 Berlin
Tel. 0172 – 1832635
post@renate-wirth.de




in einer Praxis des Selbstmitgefühls und der liebevollen Güte. Shapiros Buch ist angefüllt mit Wissenschaft und Weisheit, ist voller warmherzig erzählter Geschichten, Übungen und konkreter Anregungen, die einen darin unterstützen, sich aus der jahre- und jahrzehntelang gelebten Negativität zu lösen und Erfüllung und ungeahntes Glück zu finden.

Shauna Shapiro: Glückstraining fürs Gehirn. Wie Selbstmitgefühl und Achtsamkeit Ihr Leben transformieren. Irisiana 4.2021, Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 18 Euro

## 77 Tipps für Rücken und Gelenke

Warum sind Rücken und Gelenke so anfällig für Schmerzen? Warum plagen uns Schulter- und Nackenschmerzen, Gelenkprobleme, Knieschmerzen, Arthrose, Rheuma, Sehnenscheidenentzündungen? Warum leidet jeder Dritte unter Rückenschmerzen, sind im Alter zwei Drittel von Arthrose betroffen?

Das Verblüffende: All diese scheinbar so unterschiedlichen Erkrankungen hängen miteinander zusammen, sind Symptome desselben Problemkreises! Dr. med. Ulrich Strunz erklärt, was Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder brauchen, damit sie gesund werden und bleiben, ein Leben lang. Er zeigt, wie gängige Erkrankungen des Bewegungsapparats entstehen und wie sie heilen: mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Einzigartige Tipps für alle, die sich vor Erkrankungen an Knochen, Muskeln und Gelenken schützen oder endlich wieder schmerzfrei leben möchten. Mit einleuchtenden Fakten, praktischen Anleitungen und motivierenden Ideen für die Lebensstilveränderung!

Ulrich Strunz: 77 Tipps für Rücken und Gelenke. Bewegleich bleiben – Schmerzen besiegen, frei von Arthrose, Rheuma, Bänderriss & Co. Ein Leben lang. Heyne 8.2021, Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,99 Euro

## Zehn Dinge, die ich an der Schule hasse

Die Welt hat sich verändert – die Schule nicht. In diesem Buch prangert Lehrer und Blogger Bob Blume zehn Dinge an, die verändert werden müssen, damit die Schule endlich im 21. Jahrhundert ankommt. Denn wir können es uns in einer globalisierten Welt nicht leisten, die wichtigste Ressource, die wir haben, sich selbst zu überlassen.

Ob Lehrermangel, Probleme bei der Digitalisierung, Notendruck, nicht mehr zeitgemäße Lehrerausbildung oder überfrachtete Lehrpläne – Bob Blume kennt die Probleme an Schulen aus eigener Erfahrung. Er legt die Defizite offen und zeigt Lösungswege auf. Bob Blume ist Lehrer, Blogger, Podcaster und Influencer und gefragter Experte und Interviewpartner in Sachen Schule.

Bob Blume: Zehn Dinge, die ich an der Schule hasse, und wie wir sie ändern können. Ein Aufruf zum Handeln. Mosaik 5.2022, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 22 Euro

## Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...
(und Auslage der KGS-Magazine)

**Mandala** Buchhandlung
Husemannstr. 27, 10435 Berlin-Prenzlauer Berg, T. 030-4412550
www.mandala-berlin.de

**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

Impressum*

**KGS Berlin**

Körper Geist Seele Verlag
Inh. Sabine Simon-Weidner

Briefanschrift:
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin

030. 612016-00
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797
Verteilte Exemplare: 12.000

**Herausgeber:**
Sabine Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)

**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.

Annahmeschluss nächste Ausgabe:
September/Oktober

Redaktion: 10.08.2022
Kleinanzeigen: 10.08.2022
Großanzeigen: 13.08.2022

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

© 2022 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2022 (Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand Juni 2022

## Angebot im Sommer:

Energetische Massage mit Ölen für 30 Euro
bei Susann Liebner
0157 332 822 82
www.philippinische-geistheilung-liebner.de

Franz Simon: Wie man den Zufall manipuliert – Magie im Alltag, Simon+Leutner Verlag, 1993, Softcover, 120 Seiten.

Bei KGS Berlin erhalten Sie ein Buch der Erstauflage zum Sonderpreis von 7,90 Euro. Bestellungen unter mail@kgsberlin.de oder im Formular auf www.kgsberlin.de im Link Service – Buchverkauf (Lesen Sie such den Buchauszug auf Seite 20.)

Wollen auch Sie eine Anzeige bei KGS Berlin schalten?
Dann melden Sie sich unter anzeigen@kgsberlin.de
oder per Telefon unter 030-61 201 600
Weitere Infos und Preise auf
www.kgsberlin.de/Anzeigenschaltung

*Besuche mal wieder einen Buchladen in deinem Kiez, deiner Gemeinde, deiner Stadt.*

*Führe nette Gespräche mit anderen über angesagte Bücher. Besuche Lesungen mit guten Autoren.*

*Erhalte die Vielfalt in den Straßen deines Wohnortes. Stärke unsere Buchläden, wie auch die vielen anderen kleinen, bunten, liebevollen Läden.*

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags

**Mein Buch-laden im Kiez**

Realisation: www.benedikt-wohlleben.de, 2022 mit Material von freepik.com, Foto: Lars Nissen, Pixabay

## Weitere Seminare mit Frank Fiess:

**09.07.–16.07.22**
Agios Stefanos, Korfu/GR

**Seminar auf Korfu**
Die Verbindung von Lebensfreude, Sinnlichkeit und Spiritualität

**20.08.–21.08.22**
Haus Lebenskunst, Berlin

**Selbst-Liebe, Beziehungs-Weisheit & Würdevolle Sexualität**
Einführungsseminar

**13.10.–16.10.22**
Schloss Glarisegg, Steckborn/CH

**Liebe – Lebenskunst – Erfolg/Schweiz**
Jahres-Training und meine gesamte Ausbildung im zwei Jahres-Format

Seminar in der Schweiz

**19.10.–23.10.22**
Schlüßhof, Lychen

**Paar-Training**
Eine Zeit der Liebe für Paare

**29.12.22–01.01.23**
Haus Lebenskunst, Berlin

**Silvester-Retreat 2022/2023 –**
Der bewusste und kraftvolle Start ins neue Jahr

**www.frankfiess.de**