

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG



KGS



9/10
2023

KGS
seit
1994

Gratis

*Bin ich „Das schwarze Schaf“ ...
und wenn ja, wie viele ...?*

Ego, Leben, der Weg zu sich selbst und anderen ...

PETRA MARIA GLATZ & HENRY GOLDBORN:

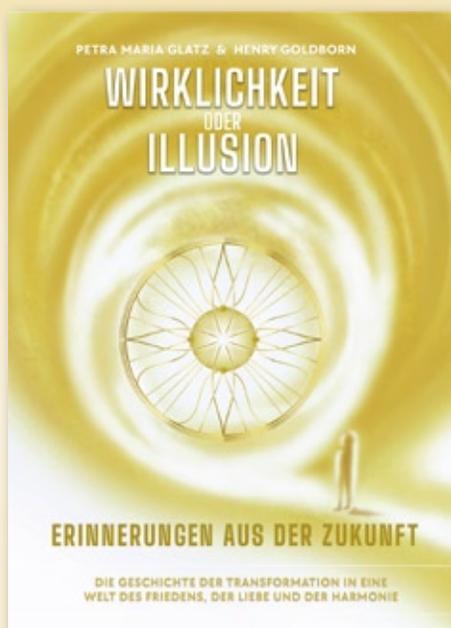
WIRKLICHKEIT ODER ILLUSION

ERINNERUNGEN AUS DER ZUKUNFT

NEU

ALLES IST MIT ALLEM VERBUNDEN:

Lass uns vor Augen führen, dass wir das Magnetfeld der Erde nicht direkt in unserem Wachbewusstsein spüren, und doch wirkt es sich auf unser Empfinden, unsere Gesundheit und unsere Entwicklung aus. Genauso ist es hier. Die Tatsache, dass wir uns heute alle dessen bewusst sind, macht es möglich, dieses Feld in seiner Klarheit zu halten ... Vielleicht denkst du ja gerade darüber nach, welche Information für uns rein, klar und wohlwollend – liebevoll ist?



... Es darf immer größer und immer weiter werden. Und in diesem „Immer-weiter-werden“ komme ich dann drauf: „Wow, da existieren so viele Dinge plötzlich irgendwie alle auf einmal.“

Eine Situation und so viele Welten – wie sehe ich das hier? Jeder nimmt diese Situation wahrscheinlich anders auf als ich, weil doch jeder eine andere innere Welt hat. Innere Welten sind äußerst individuell und komplex. Da bin ja jetzt nicht nur ich und mein Umfeld – ich bin irgendwie mit allem verbunden.

Für mich war dieses Gefühl überwältigend: „Oh mein Gott – nichts ist trennbar! Das, was ich tue, ist Ausdruck der göttlichen Ordnung. Das, was jeder tut, ist Ausdruck der göttlichen Ordnung. Was kann ich denn Schöneres tun, als bewusst ein Teil und Ausdruck dieser Ordnung zu sein, um hier auf dieser Erde – so gut es mir möglich ist, soweit ich gehen kann und weiter als ich mir vorstellen kann – jetzt zu gehen. Bereit zu sein und dabei zu sein, als der Teil, der ich bin, gemeinsam mit denjenigen, die zu mir gehören, den ursprünglichen Frieden, die Liebe und die Harmonie auf dieser Erde wieder zu formen. Yes, ich bin dabei!“ ...

Neuerscheinung 9/2023:

Petra Maria Glatz & Henry Goldborn:

Wirklichkeit oder Illusion – Erinnerungen aus der Zukunft.

Hardcover, 204 Seiten, ISBN: 9-789088-791888

Bestellungen unter www.jimhumbleverlag.com

JIM
HUMBLE
VERLAG

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.

 www.jimhumbleverlag.com

 info@jimhumbleverlag.com

Inhalt

Kurz & Bunt | 4
Highlights | 7, 9
Portraits | 31

Artikel zum Thema und mehr ...

- 10 Ich bin ein Alien**
Wolf Sugata Schneider
 - 12 Das „Schwarze Schaf“ in der Familie**
Bianka Maria Seidl
 - 16 WalkAway – Jugendliche auf dem Weg zu sich selbst**
Peter Maier
 - 20 Wer hat Angst vorm schwarzen Schaf?**
Birge Funke
 - 22 Alleingeborener Zwilling**
Deva Burgdorf
 - 24 Alt und dement oder alt und weise?**
Regina Weiser
 - 26 Die Grundlagen des geistigen Weges**
Carola Hempel
 - 28 Salbei – Arzneipflanze des Jahres 2023**
Barbara Simonsohn
-
- 32 **Himmliche Konstellationen**
Markus Jehle
 - 44 **Lesen & Hören**

Regelmäßige Rubriken

Katalog – Wer macht Was 34
Angebote – Termine & Events 38
Kleinanzeigen 41
Impressum 46

Coverbild: © wlado74_AdobeStock

Körper Geist Seele Verlag

mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

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

ÄLTERE KGS-AUSGABEN SEIT 2008
KÖNNEN SIE ONLINE LESEN.
DOWNLOAD AUF www.kgsberlin.de



Spiritualität & Heilen 2023
Verkaufsausstellung mit vielen Vorträgen!

Gutschein
für KGS - Leser pro Person/pro Messe
2€
auf den Messeintritt gegen Vorlage
an der Tageskasse
(gültig im Herbst 2023)

15. - 17. Sept.
AVZ-Logenhaus
Emser Str. 12-13; U3/U7 "Fehrbelliner Platz"
10719 BERLIN-Wilmersdorf
FR: 14 - 19 Uhr, SA: 11 - 19 Uhr, SO: 11 - 18 Uhr
Eintritt: 12 € / je Tag ; ermäßigt: 10 € / je Tag;
Kinder bis 14 Jahre frei
Info: ESO-TEAM GmbH Tel: 089-8144022
www.esoterikmesse.de



JEDER SCHREIBT FÜR SICH ALLEIN

Gemeinsam mit Anatol Regnier, Autor des gleichnamigen Buches, nähert sich Dominik Graf den zwischen 1933 und 1945 in Deutschland gebliebenen Schriftsteller*innen Gottfried Benn, Erich Kästner, Hans Fallada, Jochen Klepper, Ina Seidel und Will Vesper und geht der Frage nach, welche Haltung sie dem Nationalsozialismus gegenüber in ihrem Schreiben, Denken und Empfinden entwickelten. Wie steht dieses Verhalten im Kontrast und Konflikt mit bekannten Exilautoren wie den Manns und wie lassen sich die gelebten Widersprüche von damals heute in Einklang bringen mit dem weltweiten Ruhm dieser Autoren? Ein filmischer Essay über das komplexe Verhältnis zwischen Kunst und politischem Handeln.

Doku: Jeder schreibt für sich allein. Regie: Dominik Graf. Protagonisten: Anatol Regnier, Florian Illies, Géraldine Mercier, Albert von Schirnding, Christoph Stölzl, Henrike Stolze, Günter Rohrbach, Gabriele von Arnim, Julia Voss, Willy Kristen, Wendelin Neubert, Carlo Paulus, Simon Strauß, Clemens von Lucius, Lena Winter. Kinostart: 28.8.2023. Bild: © Piffel Medien



SOPHIA, DER TOD & ICH

Der Tod (Marc Hosemann) steht vor der Tür von Reiner (Dimitrij Schaad) und erklärt ihm, dass er in drei Minuten sterben wird. Eine Verkettung irrwitziger Umstände, bei denen Reiners Ex-Freundin Sophia (Anna Maria Mühe) eine entscheidende Rolle spielt, verhindert

jedoch das prompte Ableben. Stattdessen finden sie sich auf einer chaotischen Reise wieder, die zunächst zu Rainers Mutter (Johanna Gastdorf) und schließlich seinem kleinen Sohn Johnny (Mateo Kanngiesser) führt - mit von der Partie der Tod, der das irdische Leben zu genießen scheint. Verkompliziert wird alles durch einen zweiten Tod (Carlo Ljubek), der die Killermission vollenden soll. Ganz offensichtlich ist das Geschehen dem scheinbar allmächtigen G. (Josef Ostendorf) und seinem Erzengel Michaela (Lina Beckmann) entglitten.

Film: Sophia, der Tod & ich. Regie: Charly Hübner. Besetzung: Dimitrij Schaad, Anna Maria Mühe, Marc Hosemann, Johanna Gastdorf, Carlo Ljubek, Lina Beckmann, Josef Ostendorf und Rocko Schamoni. Kinostart: 31.08.2023. Bild: © dcm

FINISSAGE: DER PINSEL TANZT

Seit mehr als vier Jahrzehnten erweckt Hanako C. Hahne die Kunst der Kalligraphie zum Leben und begeistert damit weit über die Landesgrenzen hinaus. Seit Anfang Juli sind Werke der einzigartigen Künstlerin im Kloster Gut Saunstorf zu sehen. Ihre Arbeiten hinterlassen nicht nur auf dem Malgrund Spuren. In einer Life Performance demonstrierte Hanako vor zahlreichen Besuchern, wie sich die profunde Kenntnis der japanischen Schriftzeichen mit einem freien, künstlerischen Ausdruck verbindet und zu einem einzigartigen Kunstwerk wird. Seitdem bereichern die Kalligrafien das moderne Kloster Gut Saunstorf und haben schon viele Menschen berührt und begeistert. Die Finissage am 3. September 2023 um 16 Uhr ist vorerst die letzte Gelegenheit diese „Kunst aus der Stille“ sowie die inspirierende Künstlerin selbst zu erleben. Zitat von Hanako C. Hahne: „Mir geht es um das Verstehen und Tolerieren fremder Kunst, den Abbau von Berührungängsten und das Herstellen von Dialogen zwischen den Kulturen.“



Finissage der Ausstellung: „Der Pinsel tanzt“ mit Hanako C. Hahne, So. 3.09.2023, 16 Uhr, Kloster Gut Saunstorf, OM-Stiftung Innere Wissenschaft, Yvonne-Mewes-Weg 27, 22297 Hamburg. Informationen unter www.om-stiftung.org/veranstaltungen, Bild: © Hanako C. Hahne



DALILAND

1974 verbringt der 70-jährige Surrealist Salvador Dalí wie jedes Jahr zusammen mit seiner Frau und Muse Gala ein paar Monate im St. Regis Hotel in New York. Der junge Galerieassistent James Linton wird von Dalí überraschend gebeten, ihn bei den Vorbereitungen für eine neue Ausstellung zu unterstützen. Und damit führt der Weg direkt in das schillernde DALILAND, eine von Models, Musik- und Filmstars sowie einer bunten Mischung aus High und Low Society bevölkerten Welt. Im Zentrum der alternde exzentrische Künstler Dalí, der alle mit seiner Genialität beeindruckt, und gleichzeitig eine berührende Verletzlichkeit offenbart, besonders in Hinblick auf seine Frau. Als Gala sich in einen aufstrebenden jungen Musical-Star verguckt und ihn großzügig finanziert, riskiert sie damit nicht nur den gemeinsamen Ruin, sondern bringt auch die fast fünfzigjährige Ehe ins Wanken.

Film: Daliland. Regie: Mary Harron. Besetzung: Ben Kingsley, Barbara Sukowa, Rupert Graves, Christopher Briney, Andreja Pejic. Kinostart: 07.09.2023. Bild: © squareone entertainment



TAG DER OFFENEN TÜR

Lernen Sie die „Kunst der Berührung“: Seit über 20 Jahren bildet die InTouch Massage- und Wellnessschule in Bremen Massagetherapeuten aus. Ab Herbst dieses Jahres wird es die InTouch Massage-Ausbildung auch

in Berlin geben. Die InTouch® Massageausbildung befähigt, in eigener Praxis Massagen anzubieten oder im Rahmen einer Wellness- und Gesundheitseinrichtung mitzuarbeiten. Mit dem Erlernen der handwerklichen Grundlagen wird ein tragendes Fundament für eine berufliche Zukunft im Wellnessbereich geschaffen. An diesem Tag der offenen Tür bietet die Massage- und Wellnessschule ein kostenloses Programm aus Vorträgen und Kurz-Workshops, sowie Informationen zur Ausbildung. Die Seminar- und Ausbildungsleiter stehen für Gespräche zur Verfügung. Zusätzlich kann man sich bei Absolventen der Schule kleine Kurzmassagen buchen.

Tag der offenen Tür am 9.9.2023, 13.30-18.30 Uhr. Ausbildungsbeginn: 18.11.2023. Beides im YOGA SKY Berlin, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin. Tagesprogramm und Infos: www.intouch-massage.de/tag_der_offenen_tuer. Bild: © Intouch

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop

13. – 15.10.2023
in Berlin-Kreuzberg

Begleitung: Valérie Dätwyler, Götz Brase



Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation (group of all leaders), und mit den Kommunikationsempfehlungen, den 4 Phasen der Gruppenbildung Pseudo / Chaos / Leere / Authentizität ins gemeinsame Herz finden.

Kosten: 100 bis 200 EUR (Selbsteinschätzung)
Infos & Anmeldung: 08624-8795962 oder gemeinschaftsbildung@t-online.de



Buchtipp:
Scott Peck, Gemeinschaftsbildung
Der Weg zu authentischer Gemeinschaft
Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012
ISBN 978-3000382819
17,90 EUR

www.gemeinschaftsbildung.com



DIE EINFACHEN DINGE

Keiner hat einen so vollen Terminkalender wie Vincent Delcourt (Lambert Wilson). Da kommt es ungelegen, wenn das schicke Cabrio auf einer Landstraße plötzlich absäuft. Ehe er sich versieht, sitzt der Tech-Champion mitten im Gebirge fest. Gerettet wird Vincent von Pierre (Grégory Gadebois). Der wortkarge Eigenbrötler, der als Selbstversorger zurückgezogen auf einem Hof vor träumerischer Bergkulisse wohnt, gabelt Vincent mit seinem Motorrad auf und muss für die nächsten Stunden reichlich grummelig Gastgeber spielen. Die Gastfreundschaft ist schließlich heilig – sagte schon Homer. Während Pierre die Wortschwälle des Großstädtlers über sich ergehen lässt, schnuppert Vincent zum ersten Mal richtige Landluft – und die tut gut! Etwas zu gut vielleicht. Schon bald wird er mit der vielleicht wichtigsten aller Fragen konfrontiert: Ist er eigentlich glücklich? Mit Pierre hat Vincent den personifizierten Einklang mit der Natur vor Augen – und erleidet Panikattacken. Er sieht ein, dass er eine Pause braucht vom Hochleistungsleben – und er hat auch schon eine Idee, wo er sie verbringen möchte – und mit wem. Vor träumerischer Bergkulisse erzählt der Film von einer besonderen Freundschaft, der heilenden Wirkung sommerlicher Landluft und dem Glück, das abseits vom dicht vernetzten Großstadtleben zu finden ist – eben in den einfachen Dingen.

Film: Die einfachen Dinge. Regie: Éric Besnard. Besetzung: Lambert Wilson, Grégory Gadebois, Marie Gillain, Betty Pierucci Berthoud, Magali Bonat, Antoine Gouy. Kinostart: 21.09.2023. Bild: © neue visionen filmverleih

UNVERGESSLICHE REISE NACH PARIS

Diese Busreise wird so schnell niemand vergessen. Denn als Inger ihre Schwester Ellen und deren Mann Vagn im Herbst 1997 auf einen Kurztrip nach Paris

begleitet, läuft nicht alles nach Plan. Inger fällt unter den anderen Reisenden auf. Offen erklärt sie ihre psychologische Situation: sie ist schizophren. Dies zeigt sich vor allem in ihrer Unverblümtheit, die nicht allen gefällt. Schnell gerät die Familie zwischen Unverständnis und Vorurteile. Doch in Paris angekommen wird klar, dass alle so ihr Päckchen mit sich rumtragen. Während eines der mitreisenden Paare in einer Ehekrise steckt, freundet sich Inger mit deren Sohn an, der fasziniert ist von ihrer Direktheit. Und so verwickelt Inger die kleine Reisegruppe in ihr ganz eigenes Abenteuer, das sie schon bald vor die Wohnungstür einer verschollenen Liebe führt.



Rose – Eine unvergessliche Reise nach Paris. Regie: Niels Arden Oplev. Besetzung: Sofie Gråbøl, Lene Maria Christensen, Anders W. Berthelsen, Søren Malling. Kinostart: 28.09.2023. Bild: © mind-jazz pictures



WOKA KUMA FESTIVAL

Woka-Kuma Deutschland e.V. lädt ein zur 8. Ausgabe des WOKA KUMA Festivals. Diese Initiative hat als Ziel, Kunst und Kultur aus Burkina Faso in Deutschland zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen. Die Gäste dürfen sich freuen auf Konzerte, Poetry-Slam & Tanz, Podiumsdiskussion, Fotoausstellung, afrikanisches Buffet; auch Tanz-Workshops.

Woka Kuma Festival am 30.09.2023 in der Forum Factory, Besselstr. 13-14, 10969 Berlin, 19 Uhr. Eröffnung um 19:30 Uhr Film + Diskussion: Thema „Afrikanische Frauen zwischen Tradition und Befreiung“ mit Angelina Akpovo. Ab 21:30 Uhr Konzerte: Faity Baby mit Rap und modernen Afrobeats aus Burkina Faso; Angelina Akpovo mit Soul und traditionellem Afrobeat aus Benin und den Musikern Souleymane Djabaté (Balafon), Massa Dembelé (Djembe) sowie Tunde Alibaba (Schlagzeug, Talking Drum) und FeriJimi (Bass). Weitere Infos: www.woka-kuma.de/wokakuma-festival, Bilder: © agentur alafia und shy boy



PAMBARA

Ein Film über das große Ökosystem „Planet“ für ein starkes regionales Ökosystem „Artenvielfalt“. Klimawandel und der Umgang des Menschen mit dem Planeten sind tragende und sehr emotionale Themen unserer Zeit. Bis dato wurden diverse Drohszenarien in Filmen und Dokumentationen auf die Leinwand gebracht und haben nicht die gewünschte nachhaltige Wirkung erreicht. Pambara geht einen völlig anderen Weg. Die Botschaft ist: Mit Engagement, Spaß und Enthusiasmus bauen wir unser eigenes Ökosystem.

Doku/Tierfilm: Pambara. Regie: Matto Barfuss. Kinostart: 12.10.2023. Bild: © barnsteiner film

FLIEGEN FÜR ANFÄNGER

Sarah ist eine Londoner Karrierefrau in ihren Vierzigern, die an unkontrollierbarer Flugangst leidet, von der sie niemandem erzählt. Damit der geplante Urlaub mit ihrem neuen Freund nicht platzt, besucht sie heimlich einen Lehrgang, der helfen soll, ihre Panik zu überwinden. Doch nach dem Theorieteil folgt die wahre Prüfung: Ehe sich Sarah versieht, befindet sie sich mit dem unerfahrenen Kursleiter und einem bunt gemischten Haufen Leidensgenossen im Flieger nach Reykjavík. Wie zu erwarten, läuft der Trip schnell aus dem Ruder. Lydia Leonard, Timothy Spall und Ella Rumpf brillieren in dieser abgedrehten schwarzen

Seelenheilung – Eva Ullrich stellt vor:

**Sue Odam in Berlin:
7.09. – 13.09.2023**

**„Im Kontakt mit der
Geistigen Welt“**



Sue Odam ist ein präzises und international anerkanntes Medium. Sie hat mit Ihrer Arbeit stets bewiesen, dass das Leben nach dem körperlichen Tod weitergeht.

Am **8.09.2023 um 19.00 Uhr** wird Sue Odam im *Aquariana* im Rahmen eines „Medialen Abends“ Nachrichten von Ihren Lieben aus der *Geistigen Welt* übermitteln. Für alle, die ihre medialen Fähigkeiten kennenlernen oder weiterentwickeln wollen, wird Sue Odam am **9.09. und 10.09.23** im *Aquariana* einen „Medialen Workshop“ durchführen. Lernen Sie die große Bandbreite der Medialität kennen. Erproben und entfalten Sie Ihre medialen Fähigkeiten in einem praxisorientierten Workshop mit intensivem Lernen und Üben – aber auch mit Spaß und Freude. Lernen Sie von einem Spitzenmedium. Eine Einzelsitzung mit Sue Odam können Sie für den **12. und 13.09.23** buchen.

Info/Anmeldung: 0172-1660437, www.seelenheilung-ullrich.de
Ankündigung: Eva Ullrich (Seelenheilung) arbeitet als Medium in Berlin.
Besuchen Sie sie auf der Esoterikmesse vom 15. bis 17.9.2023.

46. Spirituelle Singnacht mit dem Mantra-Chor Berlin

Ali Schmidt (Gitarre) und Michael Hustedt (Traversflöte) mit ihrem "MantraChor Berlin" laden ein zum großen gemeinsamen Singen von Mantras und anderen "Sacred Songs". Besonderer musikalischer Gast des Abends ist die „Herzessängerin“ und Gitarristin Martina vom Hövel aus Rheinland-Pfalz.



Der Eintritt ist frei, die MusikerInnen verzichten wie immer auf Gage. Der Spendenerlös des Abends geht an das Obdachlosencafé in der Martin-Luther-Gemeinde Neukölln.

Termin: Freitag, 27.10.2023, 19:30 bis 23 Uhr
Ort: Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln, Fuldastr. 50 (U7 Rathaus Neukölln). Weitere Infos unter www.eli-berlin.de



Komödie als angstgeplagte Schicksalsgemeinschaft. Hafsteinn Gunnar Sigurðsson's hochkarätiger Ensemblefilm ist ein großer Spaß, der scharfsinnig unsere Gesellschaft analysiert und zeigt, dass man manchmal gemeinsam loslassen muss, um abzuheben.

Film: Fearless Flyers – Fliegen für Anfänger. Regie: Hafsteinn Gunnar Sigurðsson. Besetzung: Lydia Leonard, Timothy Spall, Ella Rumpf, Sverrir Gudnason, Simon Manyonda, Rob Delaney. Kinostart: 12.10.2023. Bild: © weltkino filmverleih

MESSE: SPIRITUALITÄT & HEILEN

Wenn uns der Alltag ausbrennt, Partnerschaften scheitern oder andere Lebenskrisen uns herausfordern, spätestens dann erkennen wir, dass sich alle Menschen mit der Frage nach dem Lebenssinn auseinandersetzen müssen. Die Messe „Spiritualität & Heilen“ möchte Anregungen, Denkanstöße, Lebenskonzepte und Möglichkeiten aufzeigen, die helfen, Krisen zu bewältigen und ein ausgeglichenes und glücklich empfundenes Leben zu führen. Seit Jahrzehnten ist diese Messe Treffpunkt und Orientierungshilfe für „bewusstes Sein“ und die Besucher finden in vielen Vorträgen wertvolle Informationen über Methoden und Lebensanschauungen – sie lernen Wissenswertes über Gesundheit und Wohlbefinden. Gleichzeitig können Sie in der großen Verkaufsmesse Produkt- und Beratungsangebote entdecken.



Messe „Spiritualität & Heilen“ vom 15.–17.09.2023 in Berlin im AVZ-Logenhaus, Emser Str. 12-13, 10719 Berlin. Fr. 14–19 Uhr; Sa. 11–19 Uhr; So. 11–18 Uhr. Eintritt: 12 Euro/Tag; ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren ...) 10 Euro/Tag; Kinder bis 14 Jahre frei. Weitere Infos und Ausstellerliste unter: www.esoterikmesse.de. Bild: © esoteam

YOGA – FITNESS ODER SPIRITUALITÄT?

Vieles wird über Yoga geschrieben und gelehrt! Fast immer handelt es sich dabei lediglich um die indische Gymnastik der früheren Tempeltänzer. Grund genug für den Studienkreis diesen Themenbereich nach den Original-Lehrbüchern der Bhagavad Gita und den Yoga-Suren Pantajalis inhaltlich aufzuarbeiten. Das Ergebnis ist das „Authentische Yoga“, wie es vor vielen Jahrtausenden entstanden ist und als Erklärung der „Naturgesetze des Lebens“ quasi ewige Gültigkeit hat und deshalb im Original auch heute noch so gelehrt werden will.

Vortrag: Yoga – Fitness oder Spiritualität? Freitag, den 20.10.2023, 19–21 Uhr im Escafé La Piazza, Beerenstraße 66, 14163 Berlin. Anmeldung: info@evolutionskreis.de, Tel. 030-36752174. Bild: ©



DIE THEORIE VON ALLEM

1962. Johannes Leinert (Jan Bülow) reist mit seinem Doktorvater (Hanns Zischler) zu einem physikalischen Kongress ins Hotel Esplanade in den Schweizer Alpen. Ein iranischer Wissenschaftler soll hier einen bahnbrechenden Vortrag zur Quantenmechanik halten. Doch der Redner, von dem nichts weniger als eine Theorie von Allem erwartet wird, verspätet sich und die feine Gesellschaft fristet die Zwischenzeit mit geistreichen Dinnerpartys und eleganten Ski-Ausflügen. Eine geheimnisvolle Pianistin (Olivia Ross) zieht Johannes in ihren Bann, doch etwas stimmt nicht mit ihr. Sie weiß Dinge über ihn, die sie gar nicht wissen kann. Als einer der deutschen Physiker auf monströse Weise ums Leben kommt, treten zwei Ermittler auf den Plan, die einen Mord vermuten. Während bizarre Wolkenformationen am Himmel auftreten, verschwindet die Pianistin spurlos und Johannes gerät auf die Spur eines Geheimnisses, das tief unter dem Berg Wurzeln geschlagen hat.

Film: Die Theorie von Allem. Regie: Timm Kröger. Besetzung: Jan Bülow, Olivia Ross, Hanns Zischler. Kinostart: 26.10.2023. Bild: © neue visionen

Heilerin Nina Dul ist wieder in Berlin

vom So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023

In diesen besonderen und schwierigen Zeiten kommt Nina Dul nach Berlin. Sie überprüft jede Schicht in der Aura und baut sie nach dem "Göttlichen Prinzip" wieder auf.

Auf diese Weise kann jeder Mensch seine Traumata, Ängste, Schockzustände bearbeiten.

Die Teilnehmer werden energetisch aufgebaut und gestärkt. Viele berichten von wundersamen Verbesserungen. Nina Dul musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt.

Gewinnen Sie selbst einen Eindruck beim Erlebnisabend und überzeugen Sie sich bei den Heilmeditationen von ihren Fähigkeiten. Man braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können.

Themenschwerpunkte (u. a.)

- Warum werden wir krank?
- Wie gleichen Sie Störungen Ihres Energiefeldes aus, bevor sie krank machen?
- Wie können Sie sich vor schädlichen Einflüssen in der heutigen Zeit schützen?
- Wie können Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gesundheit und Ihr eigenes Energiefeld stärken?

Buchempfehlung

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



Erlebnisabend

So. 15.10.2023, 18.00 Uhr, 17 EUR

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

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo.–Fr. 16.10.–20.10., jeweils 19.00 Uhr,
je 62 EUR

Doppelseminar: Aura-Aufbauseminar und Magenta-Grundlagen Seminar mit Einweihung

Sa. 21.10., 10.30 – ca. 20.00 Uhr, 242 EUR

Aurafotos werden auf Anfrage erstellt.

Rabatt

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

Ort der Veranstaltungen

Wamos Zentrum
Hasenheide 9 (Hinterhof)
10965 Berlin-Neukölln

Info / Anmeldung

Weitere Infos und Anmeldung unter
www.ninadul.de oder telefonisch 0172 - 732 28 89



Wolf Sugata Schneider

ICH BIN EIN ALIEN

Ich bin das schwarze Schaf, der Außenseiter. Wegen irgendeines Makels, den sie an mir gefunden oder mir angedichtet haben, wollen die braven Schafe der Herde mich nicht dabei haben. Dieses Gefühl kennt wohl jeder. Wahrscheinlich kennt auch jeder den Gegenpol: Ich bin nicht wie die Doofen dort drüben, wie sie da blind in eine Richtung rennen, in ihr Verderben. Ich bin anders, ich rage heraus: I am outstanding. Ich bin was Besonderes. Ihr Schlafschafe, Mitläufer oder sonst wie nützlichen Idioten da drüben habt das nur noch nicht gecheckt.

Genauer besehen, bin ich in der einen Hinsicht ein Ausreißer nach unten, in einer anderen nach oben. Bin ein schwarzes, weißes, pinkes oder buntes Schaf, je nachdem.

Solche Ich-Positionierungen gegenüber »den Anderen« werden vielfach Ego genannt. Das ist das lateinische Wort für Ich. Allerdings wird heutzutage, vor allem in spirituellen Kreisen, diese Art von Ich keineswegs mehr für gut befunden. Ein Ich zu haben oder zu sein, das ist wohl unvermeidlich. Ein Ego zu haben aber, das ist nicht gut. Es hat Ellbogen, mit denen setzt es sich gegenüber anderen durch. Es hat keine oder viel zu wenig Empathie. Das Ego ist ein Irrweg, das weiß doch jede, die mal an Meditation, Yoga oder sonst einer spirituellen Praxis geschnuppert hat! Allerdings, auch das wissen alle, die diesen Weg ein bisschen weiter gegangen sind: Auch das Ego-Bashing, das Verdammen des Ego ist ein Irrweg. Denn es ist immer ein Ego, welches das Ego verdammt. Diese Tür führt also nicht ins Freie.

WIR MENSCHEN MÖGEN FIKTIONEN

Die soziale Ich-Identität ist eine Fiktion, das ist die zentrale Aussage des Gautama Buddha. Und eine weitere: Der Weg zur Freiheit von Leiden besteht darin, dieses Ich als Fiktion zu erkennen. Wir Menschen mögen jedoch Fiktionen! In den diversen Welten von Ich und Du, Wir und den Anderen leben wir in fiktiven Welten. Wir leben in Wirklichkeiten, die nur bestehen, weil wir uns einander erzählen, dass sie wahr seien und uns darin gegenseitig bestätigen. Dazu gehört auch die Fiktion, dass gewisse Papierscheine Geld bedeuten und als solches einen Tauschwert haben. Bezüglich des Tauschwertes eines Geldscheins – alias den Zahlen eines Kontostands – besteht unter so vielen Menschen Einigkeit, dass wir uns darauf verlassen können, dass wir gegen einen solchen Schein auch tatsächlich etwas eintauschen können. Für andere Erzählungen, die wir uns von uns selbst und der Welt machen, etwa wo ein Land endet und ein anderes beginnt, oder ob dieser Gegenstand mir gehört oder dir, oder wie Gott heißt und was er oder sie von uns Menschen will, gibt es diese Einigkeit nicht. Dann gibt es Konflikte.

ICH UND DU

In spirituellen Kreisen wird die Fiktion eines Ich Ego genannt und nicht für gut befunden. Wenn spirituelle Menschen in sich ein Ego entdecken, streben sie danach, es zu überwinden, um zu Liebe, Empathie, Glück und Erleuchtung zu finden bzw. Gott zu gefallen. Leider funktioniert das

jedoch nicht so. Wir brauchen das Ich und Du für unsere Liebesbeziehungen. Es ist ja nicht egal, ob ich dich liebe oder irgendwen. Dir ist es nicht egal, und mir auch nicht, ob ich da gemeint bin oder jemand anders. Und doch gibt es eine Liebe hinter der persönlichen Liebe. So wie es hinter den Wolken einen Himmel gibt, der grenzenlos ist und durch keine Wolke getrübt wird.

Die irdische Liebe sagt: Du bist einzigartig, dich meine ich, nicht irgendwen! Die himmlische Liebe sagt: Du bist alles! In dir erkenne ich Jesus, Buddha, Gott, die Göttin, Shiva, Shakti ... wie auch immer wir diese Stellvertreter für das Ganze nennen wollen. In dir erkenne ich das Ganze. In dir löse ich mich auf. In deiner Einzigartigkeit erkenne ich das Ganze und löse mich auf wie ein Tropfen im Ozean. Oder wie ein Tropfen in einem anderen – das Eintauchen im Ozean holt uns dann schon noch rechtzeitig ein, haha, mit dem Tod. Oder schon vorher, wenn auch das Paar-Ego sich in der Meditation im Ganzen auflöst.

WEGE INS FREIE

Wie kommen wir nun dahin, dieses himmlische Gefühl der Allverbundenheit zu spüren? Es sogar in dir und mir zu spüren, inmitten unseres Ich und Du? Es gibt viele Wege, die dorthin führen. Meditation, Yoga, Beziehungsarbeit Im Grunde beanspruchen ja alle spirituellen Wege, dort hinzuführen. Vier solche Wege möchte ich hier nennen, die mir besonders am Herzen liegen.

Als Erstes: Sinnlichkeit. Sehen, Hören, Fühlen mit der Haut, Riechen und Schmecken. Über die Sinne in die Gegenwart eintauchen, ganz da sein mit dieser Erfahrung, unmittelbar. Ohne darüber nachzudenken. Einfach den sinnlichen Eindruck spüren. Weiter nichts. Das ist Mystik. Sinnlichkeit ist Mystik.

Die Ich/Selbst-Aufstellung von Siegfried Essen. Bei der steht das sich separat und autonom wählende Ich auf der einen Seite dem allverbundenen Selbst auf der anderen Seite gegenüber. Beide Seiten sind für uns Menschen wichtig und uns vertraut. Sie lassen sich ausbalancieren.

Systemische Aufstellungen ganz allgemein, wie sie seit den 90er Jahren üblich sind. Neuerdings werden auch Aufstellungen mit Pferden gemacht, und es zeigen sich dabei Heilerfolge. Erstaunlich? Vielleicht auch nicht, denn bei Pferden ist noch viel mehr als bei uns der Körper das Signal, nicht das Wort.

Humor als spiritueller Weg. Das ist seit etwa 15 Jahren für mich unter den Befreiungswegen der Favorit, denn Humor kann mit allem umgehen, mit jeder Situation und jeder Art von »Ich bin«-Sturheit. Humor lockert festgefahrene Ich-Identitäten, ohne sie zu verdammen.

DAS SCHWARZE SCHAF

Wie findet das schwarze Schaf nun zurück in die Herde? In der Bibel gibt es dazu die Geschichte vom verlorenen – Sohn? Um niemanden auszuschließen, muss diese Geschichte heute politisch korrekt re-interpretiert werden als

Geschichte vom verlorenen non-binären, pan-sexuellen Transmenschen. Allen Ernstes? Nein. Mit diesem Spott über den aktuellen Transhype will ich die bisher zu wenig gewürdigten Randgruppen nicht diskreditieren, sondern vielmehr darauf hinweisen, dass »trans« noch viel weiter und heilsamer verwendbar ist, wenn dieses Präfix auf die Enge jedweder Ich-Identität hinweist, nicht nur auf soziale Zuweisungen von Genderrollen.

Zurück zum Schaf, das sich da ein schwarzes Fell angezogen hat. Oder wurde es ihm übergestülpt? Ich glaube, das Schaf kann zum Chamäleon werden, dann kann es mal ein Insider sein, mal ein Outsider und so zum Joker werden. Der ist im Spiel die Trumpfkarte, weil er jede Position einnehmen kann.

BLACK IST IN

Außerdem ist Black in – nicht nur, weil wir alle aus Afrika stammen, auch wenn das bei den meisten von uns lange her ist – sondern weil Schwarz schön ist, in der Kleidung, aber auch als Hautfarbe.

In Seminaren verwende ich für die Erfahrung des Draußen-seins/Drinnen-seins gerne die folgende Übung. Die Gruppe teilt sich in Fünfergruppen auf (notfalls geht es auch mit Vierern). Dann ist da im Wechsel jeweils eine der Fünfergruppen draußen und wird von den Insidern körper-sprachlich und per Gibberish (emotionales Brabbeln) als zutiefst falsch, abnorm und daneben dargestellt. Die Insider bekommen so das Gefühl, auf der richtigen Seite zu stehen. Sie haben Recht. Die Gruppe da draußen hingegen ist das schwarze Schaf. Sie hat sich gegen die Norm benommen und muss dafür nun durch Exkommunikation büßen. Sie hingegen hat die Wahl: Sie kann auf ihr Außenseiterdasein stolz sein oder sich dafür schämen. Psychotechnisch ist beides nur eine Sache des Framings; nach innen hin ist es jedoch eine Sache der Selbstliebe und Selbstwertschätzung. Die ist nicht jeder und jedem von uns in die Wiege gelegt ist. Das war die schlechte Nachricht. Nun die gute: Selbstliebe ist erlernbar. Bin ich ein schwarzes Schaf? Meine Antwort darauf: Black ist in!



Wolf Sugata Schneider, Jg. 52.
1985–2015 Hrsg. d. Zeitschrift *Connection*.
Autor v. »Sei dir selbst ein Witz« (2022).
www.connection.de
www.bewusstseinerheiterung.info
www.bachelor-of-being.de

Bianka Maria Seidl

DAS „SCHWARZE SCHAF“ IN DER FAMILIE



- EINE (R)EVOLUTIONÄRE AUFGABE

In vielen Familien gibt es ein „Schwarzes Schaf“ – dasjenige, das außerhalb der harmonischen Norm zu sein scheint. Durch ständige Ausgrenzung und Ablehnung entwickelt es als Kind einen tiefen Mangel, geprägt von dem schmerzhaften Gefühl, nicht erkannt und gesehen zu werden. Oft erhält es wenig Wertschätzung und Liebe und fühlt sich im Schatten der Familie. Dabei sehnt es sich nach Akzeptanz und Zugehörigkeit.

Das „Schwarze Schaf“ unterscheidet sich von den anderen Familienmitgliedern. Oft wird es als Außenseiter betrachtet, dabei erfüllt es indirekt eine wichtige evolutionäre Aufgabe innerhalb der Sippe, ist sich dessen aber lange Zeit nicht bewusst. Es bringt seelische Qualitäten mit, die sich erst im Laufe seiner Entwicklung eben durch diese Rolle entwickeln und entfalten. Dies wird ihm später im Leben bewusst, und es erkennt den wertvollen Beitrag, den es geleistet hat.

DAS „SCHWARZE SCHAF“ STELLT DIE KONVENTIONEN IN FRAGE UND BRINGT NEUE IDEEN UND SICHTWEISEN MIT SICH, WAS VERÄNDERUNGEN IM GENETISCHEN ERBE DER FAMILIE BEWIRKT.

Trotz der großen Herausforderungen hält das Leben eine außergewöhnliche Chance für diese (r)evolutionäre Rolle bereit. In der Lebensmitte kann das „Schwarze Schaf“ zu einem erstaunlichen Neuanfang gelangen. Es befreit sich von der Konditionierung seiner Herkunft und entfaltet seine Potenziale. Der Weg zur inneren Fülle und Erfüllung liegt vor ihm.

DIE GROSSEN HERAUSFORDERUNGEN EINES „SCHWARZEN SCHAFS“

Diese Rolle ist nicht einfach, besonders in jungen Jahren. In der Kindheit und Jugend fühlt sich das „Schwarze Schaf“ häufig unverstanden und abgelehnt. Es hat das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und möchte von der Familie akzeptiert werden. Doch stattdessen wird es oft kritisiert, abgelehnt und ausgegrenzt. Die verschiedenen Interessen und Ansichten führen zu Konflikten, die das „Schwarze Schaf“ isolieren. Diese Situation kann zu starken emotionalen Belastungen führen, die sich tief ins Unterbewusstsein einprägen.

ABLEHNUNG UND AUSGRENZUNG

Das Gefühl, ausgegrenzt zu sein, hat tiefgreifende Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden. Je früher sich diese Erfahrungen in einem Kind einprägen, desto tiefer sind sie ins Unterbewusstsein abgedrängt worden. Das Fehlen sozialer Unterstützung verstärkt das Bedrohlichkeitsgefühl und erschwert das Bewältigen der Situation. Auch in modernen Zeiten wirkt das Gefühl der Ausgrenzung so bedrohlich, weil es in unseren evolutionären Instinkten und sozialen Bedürfnissen verankert ist. Es beeinflusst unsere psychische Gesundheit und kann starke negative Emotionen hervorrufen.

MANGEL

Das „Schwarze Schaf“ entwickelt oft ein tiefes Mangelbewusstsein an Akzeptanz und Anerkennung. Die Ausgrenzung und Ablehnung führen dazu, dass es sich nicht wertgeschätzt und geliebt fühlt. Dieses Gefühl des Mangels kann zu einem geringen Selbstwertgefühl und einem ständigen Streben nach Bestätigung führen. In späteren Jahren kann sich dieses Mangelbewusstsein auf verschiedene Weisen in verschiedensten Lebensbereichen manifestieren.

VERDRÄNGTE POTENZIALE UND TALENTE

Wenn das „Schwarze Schaf“ in der Familie das Gefühl hat, nicht akzeptiert und abgelehnt zu werden, beginnt es seine einzigartigen Talente und Fähigkeiten nicht zu achten. Der Druck, sich anzupassen, führt dazu, dass es seine Authentizität zurückhält und versucht, den Erwartungen der Familie zu entsprechen. Dieser innere Konflikt führt dann dazu, dass das Kind seine eigenen Potenziale nicht erkennt und seine Leidenschaften und Interessen unterdrückt. Der Schmerz über die Nichtakzeptanz lastet wie ein dunkler, schwerer Schleier auf dem Kind. Doch im Laufe der Zeit und besonders in der Lebensmitte treten diese verletzten und verdrängten Anteile des „Schwarzen Schafs“ immer stärker in Erscheinung. Gefühle der Unzufriedenheit, der Lustlosigkeit und des Energiemangels machen sich bemerkbar und der Schmerz und die Wut über die frühere Ausgrenzung drängen ans Licht und können zu emotionalen Herausforderungen führen. Dies ist eine Chance, bei der der alte Schutzpanzer Risse bekommt und das Leben mit seiner Lebendigkeit wieder spürbar wird.

DIE VERBORGENEN SEELISCHEN QUALITÄTEN DES „SCHWARZEN SCHAFS“

Viele Jahre bleiben die seelischen Qualitäten, die das „Schwarze Schaf“ in sich trägt, unbemerkt. Oftmals ist es empathisch und sensibel gegenüber den anderen Familienmitgliedern. Es kann sich gut in die Lage der anderen versetzen und ihnen helfen, ihre Probleme besser zu verstehen. Diese Empathie ist ein wertvolles Gut für das Familiengefüge.

Darüber hinaus bringt das „Schwarze Schaf“ Kreativität und neue Perspektiven in die Familie ein. Es denkt anders und hinterfragt bestehende Strukturen, was die Familie dazu zwingt, aus ihrer Komfortzone herauszutreten und sich weiterzuentwickeln. Dieses Anderssein und Andersdenken beeinflusst das Familiensystem und führt langfristig zu positiven Veränderungen.

Die Ausdauer und Resilienz des „Schwarzen Schafs“ sind ebenfalls bemerkenswert. Trotz der Herausforderungen, mit denen es konfrontiert wird, bleibt es oft hartnäckig, lässt sich nicht entmutigen und entwickelt im Laufe der Zeit große Stärke. Diese Eigenschaften sind essenziell für das Überwinden von Hindernissen und das Erlangen von persönlichem Wachstum auf lange Sicht.

NEUSTART IN DER LEBENSMITTE – ENTDECKUNG UND ENTFALTUNG VON SCHLUMMERNDEN POTENZIALEN

In der Krise um die Lebensmitte herum, bietet sich eine wunderbare Chance: die Möglichkeit, die verletzten Anteile zu integrieren, sich mit der Herkunftsfamilie auszusöhnen und die noch schlummernden Potenziale zu entdecken. Es ist eine Zeit der Selbstreflexion und des inneren Wachstums.

Das „Schwarze Schaf“ mag in jungen Jahren durch Ablehnung und Ausgrenzung geprägt worden sein, aber letztendlich kann die Erfahrung des „Schwarzen Schafs“ in der Familie zu einer wertvollen Lektion und zur seelischen Reife führen. Indem dieser Mensch lernt, dass sein Wert nicht von der Anerkennung oder Ablehnung der Familie abhängt, kann er seine Einzigartigkeit umarmen und die Kraft finden, seine eigenen Träume trotz aller Widrigkeiten zu verwirklichen.

Die Herausforderungen, die das Mangelbewusstsein mit sich bringt, bieten ebenfalls eine Gelegenheit für Wachstum und Entwicklung. Indem das „Schwarze Schaf“ seine tiefsten Verletzungen und Ängste annimmt, stärkt es seine Selbstakzeptanz und wertschätzt sich selbst. Es lernt, dass seine Einzigartigkeit und Talente wertvoll sind, unabhängig von der Anerkennung und Aufmerksamkeit anderer.

Es erkennt auch die Bedeutung von Selbstliebe und Selbstfürsorge. Es lernt sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen, sich um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern und sich nicht mehr von der Meinung anderer abhängig zu machen.

Das „Schwarze Schaf“ erkennt auf diesem Weg auch, dass wahre Fülle nicht durch äußere Anerkennung und Aufmerksamkeit entsteht, sondern durch das Erkennen und Leben seiner inneren Werte und Talente. Die Herausforderungen des „Schwarzen Schafs“ bergen große Chancen für sein persönliches Wachstum und zur Entfaltung eines Lebens, das aus der eigenen inneren Fülle schöpft. Es kann sich von den Fesseln der Vergangenheit befreien und seinen eigenen Weg einschlagen, unabhängig von den Erwartungen der Familie. So wird die Lebensmitte zu einer Zeit des Neustarts und der Neuentdeckung.

INTEGRATION UND HEILUNG

Dies ist ein Prozess der Integration und inneren Heilung, der es dem „Schwarzen Schaf“ ermöglicht, in der zweiten Lebenshälfte nochmals so richtig durchzustarten und ein erfülltes Leben zu führen. Indem es seine Einzigartigkeit endlich schätzt und seine entwickelten Stärken und Talente lebt, kann es mit zunehmendem Alter und Lebenserfahrung auch den wertvollen Beitrag erkennen, den es für die Wandlung innerhalb seiner Familie und der gesamten Sippe geleistet hat.

Die Lektionen des Lebens haben es gelehrt, dass seine Andersartigkeit und Individualität ein Geschenk waren. Die Erfahrungen haben es gestärkt und geformt, sodass es seine einzigartigen Qualitäten zu schätzen lernte. Zugleich steht der gemachte Erfahrungsschatz auch dem ganzen Feld seiner Ahnenreihe für die nächsten sieben Generationen zur Verfügung. Welch ein erfüllender Ausblick.

DAS „SCHWARZE SCHAF“ IN EINEM GRÖßEREN KONTEXT GESEHEN

Die Dinge sind nicht immer so, wie sie scheinen. Es braucht einen weitreichenden und tiefen Blick, um den größeren Kontext zu erkennen, innerhalb dessen sich menschliche Entwicklung auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele individuell und im Kollektiv abspielt. Jedes Familienmitglied hat eine einzigartige Rolle zu erfüllen. Nur durch Akzeptanz und Wertschätzung der individuellen Stärken und Beiträge können eine Familie und die Ahnenreihe der letzten sieben Generationen zu einem lebendigen, harmonischen und friedvollen Organismus werden, der zugleich auch auf das gesamte Kollektiv der Menschheit einwirkt.

In diesem Licht gesehen, hat das „Schwarze Schaf“ eine evolutionäre Rolle in seinem Sippenverbund. Es ist wie ein Samenkorn, das Unkraut zwischen den vorbestimmten Blumenbeeten säht. Durch seine Andersartigkeit fordert es die Familie dazu auf, über den Tellerrand hinauszublicken, alte Denkmuster zu überdenken und neue Wege zu finden. Es stellt Fragen, die sonst vielleicht nicht gestellt worden wären, und bringt damit das System zum Wachstum.

Die vermeintlichen Schwächen des „Schwarzen Schafs“ erweisen sich im Laufe der Zeit oft als Stärken. Die Herausforderungen, die es bewältigen muss, entwickeln eine innere Kraft und Widerstandsfähigkeit, die es befähigt, in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben. Die Empathie, die es aufgrund seiner eigenen Erfahrungen entwickelt hat, ermöglicht es ihm, sich in andere hineinzuversetzen und sie zu unterstützen.

DIE ENTFALTUNG DER POTENZIALE DES „SCHWARZEN SCHAFS“ BRINGT NICHT NUR FÜR DIE INDIVIDUELLE ENTWICKLUNG, SONDERN AUCH FÜR DAS FAMILIENSYSTEM UND DIE GESAMTE GEMEINSCHAFT VORTEILE MIT SICH.

Wenn das „Schwarze Schaf“ seine Einzigartigkeit annimmt und in die Welt trägt, inspiriert es andere, ebenfalls mutig zu sein und ihre eigenen Wege zu gehen. Seine Authentizität ermutigt andere, sich von gesellschaftlichen Normen zu lösen und nach ihren eigenen Werten zu leben.

DIE DUNKELHEIT ALS WEG ZUM LICHT

Die Dunkelheit, die das „Schwarze Schaf“ in seinen jungen Jahren erlebt hat, wird im Laufe der Zeit zu einem Katalysator für seine Transformation. Die Wunden, die es erlitten hat, können geheilt werden, indem es sich ihnen stellt und sich mit ihnen auseinandersetzt. Die Narben der Vergangenheit werden zu einem Teil seiner Geschichte, der es geformt und gestärkt hat.

Der Weg zur Heilung mag nicht immer einfach sein, aber er führt zu einem tieferen Verständnis von sich selbst und zu einem größeren Mitgefühl für andere. Die Dunkelheit, die das „Schwarze Schaf“ erlebt hat, wird schließlich zum Motor für sein inneres Wachstum und seine Selbstverwirklichung. Es wird zur Quelle seiner Stärke und Resilienz, aus der es schöpfen kann, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

DIE (R)EVOLUTIONÄRE AUFGABE DES „SCHWARZEN SCHAFS“

Das „Schwarze Schaf“ in der Familie ist mehr als nur ein Außenseiter oder ein Unruhestifter. Es erfüllt eine (r)evolutionäre Aufgabe, die weit über die Familie hinausreicht. Durch seine Rolle als Fragesteller, Veränderer und Katalysator trägt es dazu bei, das Familiensystem und die gesamte Gemeinschaft zu fördern und voranzutreiben.

Die Herausforderungen, die das „Schwarze Schaf“ auf seinem Weg durchlebt, sind nicht einfach, aber sie bergen die Chance für tiefgreifende persönliche Entwicklung und inneres Erläutern. Die vermeintlichen Schwächen werden zu Stärken, die Dunkelheit wird zum Weg zum Licht, und die Vergangenheit wird zur Quelle der Weisheit.

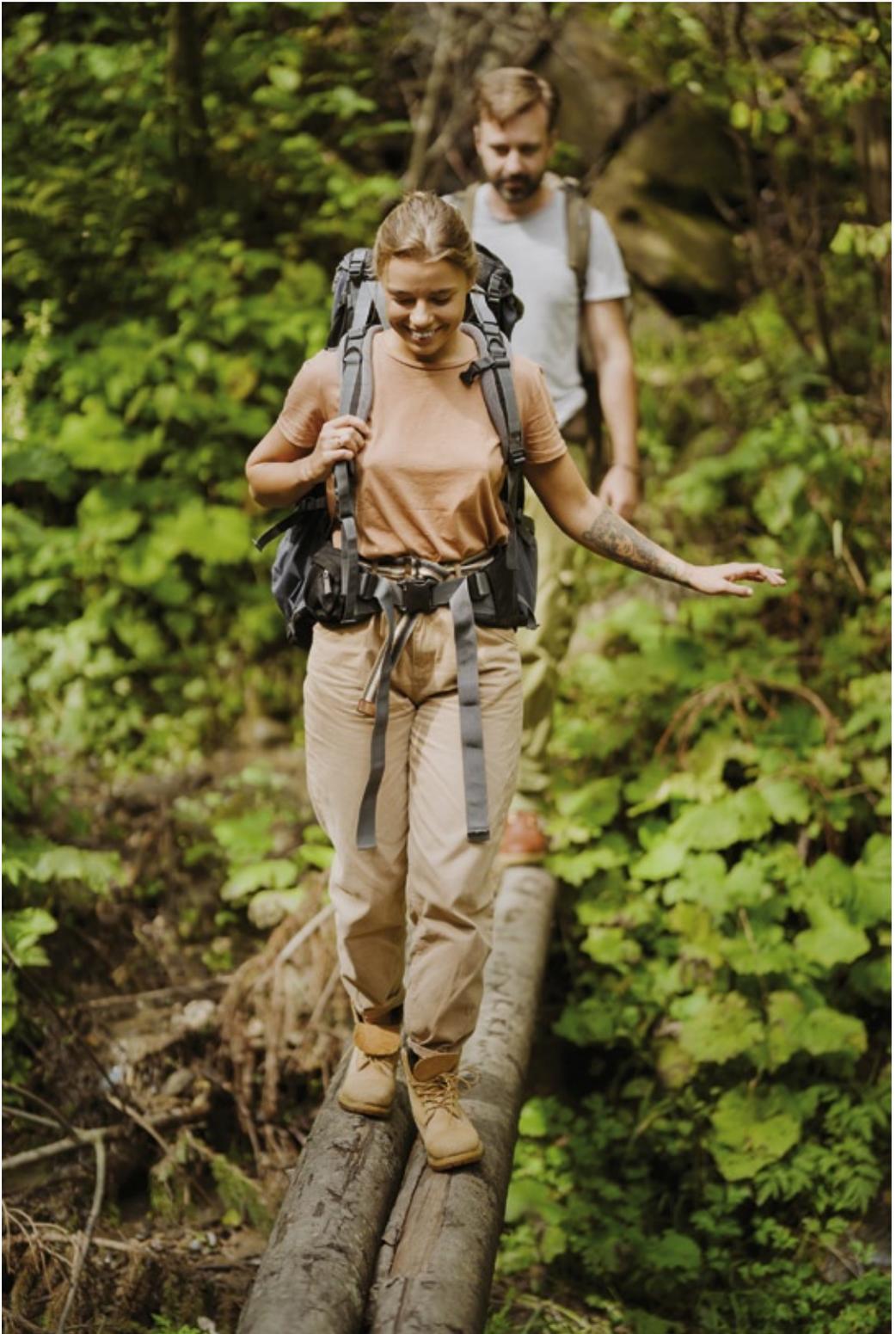
Die Reise des „Schwarzen Schafs“ ist eine Inspiration für uns alle. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht nur von unseren Erfolgen und Stärken definiert werden, sondern auch von unseren Herausforderungen und Verletzungen. Indem wir diese annehmen und uns ihnen stellen, können wir uns selbst transformieren und zu einem leuchtenden Beispiel für andere werden.

In der Dunkelheit der Ausgrenzung und Ablehnung liegt die Möglichkeit zur Veränderung und zur Entfaltung unserer wahren Potenziale. Das „Schwarze Schaf“ zeigt uns, dass wir unser eigenes Licht finden können, selbst wenn es in den dunkelsten Zeiten zu leuchten beginnt. Und so wird die Rolle des „Schwarzen Schafs“ zu einer (r)evolutionären Aufgabe, die uns alle dazu inspiriert, unser volles Potenzial auszuschöpfen und unser Leben in tiefer Fülle und Erfüllung zu leben.



Bianca Maria Seidl ist spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln, Experte für Ahnenarbeit, Potenzial und Berufung, Seminarleiterin und Autorin und 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 und auch eine Ausbildung in schamanischer Ahnenarbeit anbietet. Sie hilft Menschen 40+ ihre Wurzeln zu klären und zu stärken und den Weg zu ihrer Berufung frei zu machen – für ein authentisches, freies und selbstbestimmtes Leben und Menschsein. Webseite: www.biankaseidl.de



Peter Maier

WALKAWAY – JUGENDLICHE AUF DEM WEG ZU SICH SELBST

GEFÄHRLICHER GESELLSCHAFTLICHER IRRTUM

Wie können Jugendliche heute erwachsen werden? Wer kann ihnen dabei helfen? Und was bedeutet es in unserer modernen Gesellschaft überhaupt, erwachsen zu sein? Diese Fragen sind entscheidend, werden aber in unserer Gesellschaft gar nicht gestellt. Fälschlicherweise besteht die Meinung, dass Jugendliche mit ihrem 18. Geburtstag gleichsam über Nacht erwachsen sind. Welch großer Irrtum! Denn dieses Datum markiert nur den rechtlichen Aspekt des Erwachsenseins – die Volljährigkeit. Aber sind unsere Heranwachsenden mit 18 Jahren dann auch psychisch, mental und charakterlich wirklich schon zu selbstverantwortlichen und selbständigen Erwachsenen geworden?

Für einen kleinen Teil von ihnen mag dies zutreffen. Viele von ihnen, die noch lange Ausbildungen oder ein Studium vor sich haben, verdienen noch nicht ihr eigenes Geld. Nicht wenige, besonders junge Männer, wohnen immer noch in der bequemen „Pension Mama“, selbst wenn sie schon 30 oder gar 35 Jahre alt geworden sind. Nur den Führerschein oder einen höheren Schulabschluss zu haben, ist noch keine Garantie für ein wirkliches Erwachsensein. Hier besteht in unserer Gesellschaft ein großes Unwissen und zudem ein bizarrer Widerspruch: Niemand sagt unseren jungen Leuten, was das Erwachsensein bedeutet und wie das Erwachsenwerden gehen soll. Beginnen sie aber nach Lehre oder Studium ihren Beruf, erwarten alle, dass sie dann erwachsen sind.

Das Erwachsenwerden geht aber nicht von selbst, es ist vielmehr ein jahrelanger, bisweilen auch gefährlicher Prozess, der die Jugendlichen in den Raum der Erwachsenen führen soll. Alle indigenen Völker wie etwa afrikanische Stämme, die Indianer Nord- und Südamerikas oder die Aborigines in Australien und Neuseeland wussten über diesen fundamental wichtigen Prozess Bescheid und führten für ihrer Heranwachsenden in der Natur rechtzeitig geeignete Initiationsrituale – sogenannte „rites of passage“ – durch, bei denen die Jugendlichen bereits ansatzweise erleben konnten, was das Erwachsensein bedeutet: Alleinsein können, Ängste und Entbehrungen aushalten, sich wichtigen Fragen nach dem Woher und dem Wohin in ihrem Leben stellen, über die eigenen Stärken und Schwächen Bescheid wissen, in das eigene Innere der Persönlichkeit schauen, Verantwortung übernehmen können usw.

INITIATIONSRIITUALE – BEDEUTSAMER SCHATZ INDIGENER VÖLKER AN UNS „WESTLER“

Die indigenen Völker wollten es nicht dem Zufall überlassen, dass ihre Jugendlichen durch langwierige eigene Erfahrungen, also durch „trial and error“, vielleicht mit der Zeit von selbst erwachsen werden würden. Dies hätte den Stamm gefährdet, der unbedingt kraftvolle und verantwortliche junge Leute für das Fortbestehen seiner Gemeinschaft brauchte – und nicht „Zwischenwesen“, die jahrelang weder Fisch noch Fleisch waren, zwar keine Kinder mehr, aber eben auch noch keine Erwachsenen.

Daher wurden Älteste aus der Gemeinschaft bestimmt, die für die Jugendlichen rechtzeitig herausfordernde Übergangsrituale organisierten, bei denen diese beweisen mussten, dass sie in der Lage waren, für eine bestimmte Zeit ganz alleine zu sein und für sich selbst zu sorgen. Nach einer gründlichen Vorbereitung in einem Jungen- oder Mädchen-Camp wurden die Initianden alleine und ohne Nahrung für mehrere Tage in die Wildnis hinaus geschickt. In dieser Zeit galten sie für alle Menschen als unsichtbar und durchlebten in der „Anderswelt“ der Natur eine Transformation: Durch eine Art von „psychischer Häutung“ wurde das alte, bisherige Kleid der Kindheit abgeworfen und das neue Gewand des Erwachsenen angezogen. Wenn sie dann nach dieser „Solozeit“ wieder zur Gemeinschaft zurückkehrten, wurde ein großes Dorffest veranstaltet, bei dem die Initianden für ihren Mut gewürdigt und gefeiert und anschließend von den Ältesten zu erwachsenen jungen Männern und Frauen erklärt wurden. Ab dann galten sie als Erwachsene mit allen Rechten und Pflichten.

In unserer modernen, informationstechnischen, rational und wissenschaftlich orientierten und auf Effektivität, Erfolg und Konsum gedrillten Gesellschaft besteht die irrige Meinung, dass solche Initiationsrituale heute völlig unnötig und nur etwas für die „Wilden“, also für indigene Stammeskulturen seien, die sowieso vom Aussterben bedroht sind. Zudem meint man, dass durch die beständige Erreichbarkeit über das Smartphone keine weiteren „Maßnahmen der Selbsterfahrung“ mehr nötig seien. Welch großer Irrtum! Welch grobe Fehleinschätzung! Dies kann ein Blick auf die heutige Lage der Jugendlichen in unseren westlichen Ländern sofort deutlich machen.

GEFÄHRLICHE ERSATZRITUALE JUNGER MENSCHEN HEUTE

Denn vor diesem Hintergrund der Initiations-Thematik werden manche Jugendphänomene wie gefährliche wilde Autofahrten auf Landstraßen oder gar in Städten, das berüchtigte Komasaufen, Schlägereien oder extremes Sportverhalten endlich verständlich: Gerade die starken und „wild“ Jugendlichen, in denen seit der Pubertät eine überschäumende, kaum zu bändigende Kraft erwacht ist, wollen durch solche Aktionen auf sich aufmerksam machen und zeigen, dass sie nun eben keine „kleinen braven Kinder“ mehr, sondern Energiegeladene Erwachsene geworden sind. Es handelt sich also bei diesen Phänomenen bei rechter Betrachtung besonders bei jungen Männern um den verzweifeltsten Versuch, eigene Initiationsrituale zu setzen, um damit die in ihnen erwachte Männlichkeit zu zeigen, zu beweisen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Sie wollen nun auch zu den Erwachsenen dazugehören!

Leider gehen solche Aktionen nicht selten schief: Manche von den jungen Leuten holen sich bei übermäßigem Alkoholkonsum, bei Schlägereien, mit Extremsportarten oder bei gefährlichen Auto- oder Motorradfahrten bleibende und nachhaltige Verletzungen, manche bezahlen diese „Selbstversuche der Initiation“ sogar mit ihrem Leben, nicht wenige gefährden mit ihren unverantwortlichen und waghalsigen Taten auch noch andere. Wir als Gesellschaft müssen uns daher zurecht vorwerfen, warum wir unseren Heranwachsenden auch weiterhin keine geeigneten Übergangsrituale ins Erwachsensein anbieten, sondern die Jugendlichen bei diesem so elementaren Prozess der Persönlichkeitsentwicklung und Initiation vollkommen sich selbst überlassen. Unverantwortlich!

Ein anderes Phänomen ist sogar noch häufiger festzustellen, weil Übergangsrituale fehlen: Viele Jugendliche und junge Volljährige kommen jahrelang nicht in die Puschen, sind ewig mit Ausbildungen beschäftigt, hängen lustlos und sinnlos herum, versacken im Drogensumpf oder in der Computersucht und geraten nicht selten in eine Lebensdepression. Sie wissen nicht, wer sie eigentlich sind und was sie tun sollen. Die Lockdowns während der Corona-Krise haben diese schon vorher existierende Tendenz nur noch verstärkt und schonungslos ans Licht gebracht. Hier könnte ein angemessenes Initiationsritual Wunder bewirken. Denn durch den Aufenthalt in der Natur mit herausfordernden, aber eben von verantwortlichen Leitern kontrollierten Mutproben werden die jungen Leute von ihrem Computer oder von ihrem Smartphone weggeholt, mit denen heute viele gleichsam ihr Leben

(nur noch virtuell!) verbringen. In der Gemeinschaft von gleichgesinnten Initianten und in der Schönheit der Natur werden sie mit dem realen Sein des Lebens konfrontiert und wesentliche Entwicklungsprozesse in ihnen angefacht. Sie haben die Chance, endlich zu sich selbst zu kommen.

Unsere Jugendlichen heute haben solche von Mentoren geleiteten Zeremonien, durch die sie die Kindheit verlassen und in die neue Lebensphase des Erwachsenen eintreten können, bitter nötig. In Europa aber hat man das Wissen um Initiation und um Initiationsrituale hinein in die nächste Lebensphase des Erwachsenseins verloren, von einigen Handwerkern einmal abgesehen, die nach Abschluss ihrer Lehre für drei Jahre und einen Tag lang „auf die Walz gehen“. In dieser Zeit dürfen sie sich ihrem Heimatort nicht mehr als 50 Kilometer nähern. Viele von ihnen verbinden diese „Walz-Zeit“ mit einer Reise in europäische Nachbarländer, manche sogar bis nach Kanada oder Australien. Wenn sie dann nach drei Jahren zurückkehren, sind sie erwachsen geworden. Denn sie haben meist Ängste und Phasen des Alleinseins ausgestanden, sie mussten alleine bei dem jeweiligen Arbeitgeber zurecht kommen, neue Freunde finden, allein für sich sorgen usw.

DAS NATURPÄDAGOGISCHE ÜBERGANGSRITUAL DES WALKAWAY

Diese Möglichkeit des Auf-die-Walz-Gehens betrifft jedoch nur noch einen sehr kleinen Kreis junger Leute, von den immer beliebter werdenden Work-and-Travel-Reisen abgesehen, die aber meist erst nach dem Abitur stattfinden und die Volljährigkeit voraussetzen. Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die man den Jugendlichen heute anbieten könnte, gerade wenn sie noch in die Schule gehen, um ihren Prozess der Persönlichkeitsentwicklung anzufachen, zu begleiten und zu bestätigen? Für diesen Prozess hat sich das naturpädagogische Übergangsritual des „WalkAway“ hervorragend bewährt, durch das 14- bis 18-jährige Jugendliche entscheidende Impulse zu mehr Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Selbstverantwortung auf ihrem Weg hin zum Erwachsenwerden bekommen können.

WalkAway bedeutet: Gehe deinen Weg allein hinaus in die Natur, konfrontiere dich mit dir selbst und finde heraus, wer du bist und was du tun willst! Der WalkAway ist ein viertägiges Ritual mit drei Phasen. In der ersten zweitägigen Phase, die der Vorbereitung dient, werden die Jugendlichen täglich mehrmals mit konkreten Naturaufgaben allein in den Wald geschickt, um sie mit dem Ritual-Raum vertraut zu machen, vor

allem aber, um sie auf die zweite Phase, die eigentliche Kernphase des WalkAway, einzustimmen: auf die sogenannte „Solozeit“.

Dazu wird jeder Junge und jedes Mädchen am Morgen des dritten Tages einzeln von den Ritualleitern in einer kleinen Zeremonie verabschiedet und anschließend allein in den Wald geschickt – ohne Essen, ohne Zelt und vor allem ohne Smartphone. Für 24 Stunden gelten die Initianden jetzt als unsichtbar und vermeiden daher jeden Kontakt mit Menschen. Mit dabei haben sie nur fünf Liter Wasser, eine Regenplane, eine Matte, einen Schlafsack, einen kleinen Rucksack mit Wechselwäsche und ein Tagebuch, um sich alle Gedanken und Gefühle während dieser „Auszeit in der Natur“ notieren zu können. In dieser „Anderswelt“ der Natur und des Alleinseins sind die Jugendlichen nun sich selbst und den Wesen der Natur ausgesetzt: den eigenen Dämonen, Ängsten, Gedanken und Gefühlen ebenso wie Wind, Wetter, Hitze und Kälte sowie den Tieren, Pflanzen und Landschaftsformationen, denen sie nun begegnen können.

Jetzt sind sie ganz auf sich gestellt und mit sich allein – Chance und Risiko zugleich, in jedem Fall aber eine sehr ungewohnte Lebenssituation wie noch nie zuvor. Dadurch werden bei vielen der Teilnehmer in der Regel wesentliche Grundfragen unseres Menschseins ausgelöst: Wer bin ich? Woher komme ich? Was soll ich tun? Welche Stärken und Schwächen habe ich? Wie kann ich der Gemeinschaft dienen? Welchen Beruf soll ich einmal ergreifen?

Am Morgen des dritten Tages beginnt dann die dritte Phase: die „Rückkehr und Wiedereingliederung in die Gemeinschaft“, wenn die Jugendlichen im Beisein der angereisten Eltern, Geschwister und Angehörigen aus dem Wald getrommelt und anschließend rituell wieder sichtbar gemacht werden. Nach dem Fastenbrechen mit einer Breze und einer Tasse Kräutertee wandern alle zum nahegelegenen Seminarzentrum, um von den jungen Initianden nacheinander die Geschichten „von allein da draußen im Wald“ zu hören. Stundenlang kann man jetzt eine Stecknadel fallen hören, weil alle gespannt diesen Erlebnissen der jungen Leute, sowie dem anschließenden bestärkenden Feedback von Leitern und Eltern lauschen.

Als Leiter wird man jetzt Zeuge, wie sich in den Familien ein fundamentaler Schritt ereignet: Wenn im Beisein der Eltern und mit deren ausdrücklicher Zustimmung bei den jungen Initianden soeben ein Stück Kindheit stirbt und ein wesentlicher Schritt zu mehr Selbständigkeit und Selbstverantwortung hin zum Erwachsenen ge-

schieht. Dieser Vorgang ist so ergreifend, dass nicht wenige Eltern vor allen zu weinen beginnen, denn sie wissen um die Bedeutung dieses Initiationsvorgangs bei ihren Kindern, die ab jetzt nicht mehr dieselben sind wie die, von denen sie sich vier Tage zuvor verabschiedet hatten. Etwas Wesentliches hat sich in ihren groß gewordenen Kinder verändert.

Sind alle Geschichten erzählt und „gespiegelt“, endet das ganze WalkAway-Seminar mit einem feierlichen und fröhlichen Essen, das die Eltern mitgebracht haben. Mir als WalkAway-Leiter bleibt nur noch, meinen großen Respekt zu bekunden vor allen Jugendlichen, die bei den jahrelangen WalkAway-Seminaren den Mut hatten, sich dieser elementaren Zeremonie in der Natur zu stellen und so einen großen Gewinn für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung auf dem Weg zu sich selbst zu erringen. Chapeau!



Peter Maier ist Gymnasiallehrer, Initiations-Mentor und Autor.



Neuerscheinung

Peter Maier: „WalkAway – Jugendliche auf dem Weg zu sich selbst. Epubli Berlin 2023, Softcover 16,99 Euro, e-Bock 9,99 Euro. Weitere Bücher:

„Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Rituale“ Epubli Berlin 2022, Softcover 16,99 Euro, eBook 10,99 Euro. | „Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin“, Epubli Berlin 2020, 1. Auflage, Softcover: 18,99 Euro, eBook: 12,99 Euro und „Heilung – Initiation ins Göttliche“, Epubli Berlin 2020, 2. Auflage, Softcover 18,99 Euro, eBook 11,99 Euro.

Infos / Buchbezug unter www.alternative-heilungswege.de und www.initiation-erwachsenwerden.de



Birge Funke

WER HAT ANGST VORM SCHWARZEN SCHAF?

Wusstest du, dass eine Herde Schafe besser geschützt ist, wenn sie ein paar schwarze Schafe in ihrer Mitte hat? Spannend, oder? Es liegt daran, dass, wenn zum Beispiel ein Wildschwein auftaucht, die Herde schon an den Anblick eines schwarzen Tieres gewöhnt ist und deswegen nicht so schnell in Panik gerät. So kann der vermeintliche Außen-seiter (die Gefahr) sehr heilsam für eine Gruppe sein, denn ihr Fluchtrefflex und somit die Verletzungsgefahr reduziert sich. Witziger Weise ist ein Wildschwein übrigens gar keine wirkliche Gefahr für ein Schaf.

In unseren Ausbildungen gibt es immer mindestens eine Person, eine Art „Schwarzes Schaf“ in Form als jemand, der anstrengende Fragen stellt, vielleicht unbequem ist und Dinge kritisiert. Da liegen die Matten im Raum nicht richtig, die Pausenzeiten sind falsch, Informationen wurden nicht korrekt weitergegeben und überhaupt ist die Lehrkraft XY eine Zumutung, weil man sie so gar nicht verstehen kann. Alle anderen im Raum finden alles toll oder können zumindest darüber hinwegsehen, dass natürlicher Weise nicht alles für jeden 100%ig stimmig ist und setzen den Fokus eben auf das, was gut ist und rund läuft.

Wir Lehrkräfte kennen das schon – es gehört anscheinend irgendwie dazu, ein schwarzes Schaf in jeder Gruppe zu haben. Und im Nachgang denken wir oft, trotz aller Anstrengungen, die uns solche Personen verursachen, liebevoll über sie, denn sie haben den Jahrgang auch irgendwie besonders bunt und unvergesslich gemacht. Im besten Fall haben sie uns sogar bereichert, denn diese vermeintlichen Hürden, die uns zuerst nerven, sind Herausforderungen, denen wir uns stellen dürfen und an denen wir wachsen können.

Da predigen wir in den Ausbildungen Offenheit, Nächstenliebe, praktizieren und lehren Bhakti (Mitgefühl und Hingabe), Meditation und Achtsamkeit, und im konkreten Moment fällt es uns dennoch oft sehr schwer, mit Offenheit und Mitgefühl zu reagieren. Die erste Reaktion ist oft Verteidigung, gefolgt von Verurteilung. Erst, wenn wir das Thema sacken lassen, können wir es mit dem so wichtigen Abstand betrachten und uns vielleicht insgeheim eingestehen, dass das schwarze Schaf doch eigentlich – wenn auch vielleicht nicht besonders freundlich – die Wahrheit gesagt hat. Nun können wir handeln, ins Gespräch gehen, Lösungen und Kompromisse finden, um die betreffende Situation gezielt anzugehen und zu verbessern.

„Super, jetzt ist ja alles gut.“ denkt man da, und prompt kommt das nächste Problem – wieder vom schwarzen Schaf der Gruppe angestoßen oder angesprochen. Die anderen weißen Schafe sind ebenfalls bereits genervt. Die Gruppendynamik führt nicht selten dazu, dass das schwarze Schaf zum Sündenbock gemacht wird. Aber auch diese Gruppe darf nun wachsen, dafür benötigt sie aber eine starke und offenerzige Führung, die diese Probleme loyal anspricht. „Bockig sein“ hilft dann ebenso wenig wie den Bock zum Gärtner zu machen.

Auch wir Ausbilder und Lehrkräfte sind nur Menschen, auch wir können wie alle weißen und schwarzen Schafe, Mittel benutzen, die uns helfen, die Situation und die gefallenen Worte sanftmütiger und liebevoller zu betrachten. Dabei hilft eine regelmäßige Yogapraxis sowie Meditation und nach meiner Empfehlung vor allem eine Bhakti Yogapraxis.

Die vermeintlich anstrengende Gemeinschaft kann dann zur eigenen Weiterentwicklung und Heilung beitragen. In Gemeinschaft zu singen, zu atmen, zu schwitzen schafft Kohärenz. Kohärenz verbindet uns mit der Gruppe – sie bewirkt, dass Einzelheiten als zusammengehörig empfunden werden. Sie ist ein lebensnotwendiger Baustein für jeden Menschen, denn wir Menschen sind soziale Wesen und darauf angewiesen, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Durch eine regelmäßige Yogapraxis kann selbst beim widerspenstigsten Menschen etwas mehr Ruhe und Sanftmut einkehren. Im Wort Sanftmut steckt „Mut“, denn es ist mutig, zugeben zu können, einen Fehler gemacht zu haben, nicht perfekt zu sein, zu schnell verurteilt zu haben, überhitzt reagiert zu haben.

Yoga verhilft uns, in Ruhe über die Dinge nachzudenken und die berühmte Nacht drüber zu schlafen, um gute Worte zu finden, die aus dem Herzen kommen. Nicht selten ist dann auch ein schwarzes Schaf davon berührt, fühlt sich gesehen und ist dadurch geneigter, den so lieb gewonnenen Kampf (jetzt fällt mir das Wort „Bockmist“ ein) aufzugeben.

Nicht immer ist mir das als Ausbildungsleiterin zu 100 % gelungen, weil ich selber nicht die Ruhe und die Kraft hatte, die nötig gewesen wäre. Da haben dann teilweise meine Teilnehmer besonnen reagiert, mich unterstützt und die Situation gerettet. Selten kommt es aber auch vor, dass offene Ohren und Kompromisse nicht helfen. In solchen Fällen verlässt auch schon mal ein scharfes Schaf die Gruppe. Manchmal muss ein schwarzes Schaf auch selber schauen, wann und wodurch das innere Kind da so gekränkt wurde, dass es so oft nach „Aufmerksamkeit“ schreit, denn alle Kritik – sei sie berechtigt oder nicht – ist auch oft der Wunsch nach Gesehen werden. Dann ist eine Ausbildungsstelle keine Plattform mehr, in der man solche Dinge aufarbeiten kann.

Ich möchte euch „SanftMUT“ ans Herz legen und euch bitten, den schwarzen Schafen zuerst gut zuzuhören, vielleicht auch erst einmal eine Nacht drüber schlafen, nutze Yogapraktiken, und dann lass dein Herz sprechen. Auch wenn ihre Kritik und ihr Anderssein oft schwer zu ertragen ist, sind ihre Worte und Taten oft wahr und zeigen dir Dinge auf, die du verändern und verbessern kannst. Versuche, diese Kritik als Chance zu sehen.

KLEINE ÜBUNG GEGEN EIN „SCHWARZES SCHAF TRIGGER“:

1. *Sag dem schwarzen Schaf ganz ruhig, dass du über seine Worte (bzw. Taten) nachdenken möchtest und dich später (morgen.) dazu äusserst.*
2. *Ziehe dich wenn möglich zurück, oder lass das Thema notfalls einfach erstmal ruhen.*
3. *Sag dir im Geiste, dass nichts gegen dich persönlich gerichtet ist.*
4. *Schlafe eine Nacht drüber und meditiere am nächsten Morgen 20 Minuten, indem du deine Atemzüge zählst (Einatmen: 1, Ausatmen: 2, Einatmen 3 etc. bis du bei 8 bist, und dann beginnst du von vorne). Natürlich kannst du auch deine eigene Meditationspraxis nutzen.*
5. *Frage dich dann ganz ruhig, warum dich das schwarze Schaf so getriggert hat.*
6. *Sei ehrlich zu dir und gestehe dir ein, wenn du Fehler gemacht hast. Sei stolz auf dich selbst, das erkennen zu können.*
7. *Sprich mit dem Schaf über deine Gefühle und Fehler.*
8. *Frag das Schaf, was es sich wünscht und zeige ihm dadurch, dass es dir wichtig ist.*
9. *Versuche, die Wünsche des Schafes zu verstehen – zumindest kognitiv!*
10. *Eventuell wiederhole jetzt die Schritte 1–9, lass dich nicht hetzen, bleib in deiner Ruhe.*
11. *Nimm die Andersartigkeit der schwarzen Schafs als Vielfalt an und freue dich darüber, dass jeder Mensch anders und dadurch auch wichtig ist.*

Nach meiner Erfahrung wird sich dann eine gute Lösung finden. In diesem Sinne: „Null Bock“ hilft niemandem.

Birge Funke ist Yogalehrer-Ausbilderin. Die nächste Ausbildung bei Bamboo Yoga startet am 26. Januar 2024. Weitere Infos unter www.bamboo-yoga.de



Deva Burgdorf

ALLEINGEBORENER ZWILLING

Wie fühlt es sich an, für zwei leben zu müssen?

Wer einen Zwilling im Mutterleib verloren hat, lebt häufig gefühlt für zwei Menschen, erlebt für zwei Menschen, fühlt für zwei Menschen. Mitunter hat er das Gefühl, er müsste für zwei Menschen Erfahrungen sammeln, Arbeitsplätze ausprobieren oder einen künstlerischen Ausdruck finden.

Diese zwei Menschen, können unter Umständen unterschiedlichen Geschlechts sein, was dazu führen kann, dass ein allein geborener Mann eine ungewöhnlich ausgeprägte weibliche Seite entwickelt hat, oder eine Frau eine ungewöhnlich starke männliche Seite in sich trägt. Nicht jeder Mensch, der solche Anteile in sich fühlt, erfährt diese Erfahrung aufgrund einer Zwillingsschwangerschaft im Mutterbauch. Wer für sich jedoch schon herausgefunden hat, dass er auf diese Weise ein Mitglied des anderen Geschlechts verloren hat, der versteht unter Umständen einige Begebenheiten, die sich in seinem Leben bereits zugetragen haben.

DER FEMININE MANN

So gibt es Männer die das Bedürfnis haben „nur so zum Spaß“ einmal einen Rock zu tragen, Lippenstift aufzutragen oder sich die Nägel machen zu lassen. Und sei es auch nur für einen kurzen Moment oder für einen begrenzten

Zeitraum, bis dieses Bedürfnis in ihm vielleicht schon nach sehr kurzer Zeit wieder gestillt ist – dem Verlangen des Zwillings genüge getan wurde. Andere Männer spüren in sich vielleicht das Bedürfnis kitschige Liebesromane oder romantische Liebesfilme zu schauen, deren Konsum zumindest einem Klischee entsprechend eher dem weiblichen Geschlecht zugeschrieben wird.

DIE MASKULINE FRAU

Auf der anderen Seite gibt es Frauen, die an sich eine stark ausgeprägte männliche Seite erleben, unabhängig davon von welchem Geschlecht sie sich angezogen fühlen. In ihnen schlägt das zweite Herz, eines männlichen Zwillings, dass sich auch in körperlicher Form als Mann erleben will. Das kann beispielsweise ein sportlicher Ausdruck sein, oder auch eine Veränderung des Äußeren hin zu einem männlichen anmutenden Auftreten. Mitunter nur auf Zeit. Vielleicht so lange, bis dieser Aspekt einmal gelebt, das innere Bedürfnis einmal befriedigt ist. Das Verlangen kann schon nach kürzester Zeit befriedigt sein oder auch zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal auftreten. Es will gelebt werden. Dem Ausdruck will genüge getan werden. Die einfachste Art diese Anteile für sich zu integrieren liegt darin, den inneren Impulsen Ausdruck zu verleihen, sie nicht zu unterdrücken. Sich nicht davor zu fürchten oder zu hinterfragen, was auch immer dies nun bedeuten mag.

ZWEI HERZEN SCHLAGEN IN MEINER BRUST

Mitunter ist der Ausdruck dieser zweiten Seele, die in der eigenen Brust schlägt nicht so eindeutig geschlechtsspezifisch ausgeprägt. Zum einen ist jeder Mensch anders und somit auch sein Ausdruck. Deshalb ist der Ausdruck einer Seele – egal, ob als eigenständige Person oder energetisch im Herzen eines allein geborenen Zwilling lebend – ebenso individuell und einmalig. Somit können die Gefühle, Bedürfnisse und Erfahrungswünsche so unterschiedliche Facetten haben, wie es Leben auf dem Planeten gibt. Zusätzlich kann ein verlorener Zwilling natürlich auch das gleiche Geschlecht haben, wie der alleingeborene Zwilling, was eine Identifikation der personenbezogenen Impulse für den alleingeborenen Zwilling eventuell noch schwieriger werden lässt. Im Allgemeinen glauben wir, dass wir uns kennen und wundern uns vielleicht mitunter, dass wir einmal den Impuls verspüren, etwas zu tun, was sonst gar nicht unserem Wesen entspricht.

Vielleicht äußert sich ein solcher Impuls darin, dass wir eine Tätigkeit, die wir immer schon mit unserer dominanten Hand ausführen wollten, mit einem Mal die andere Hand übernimmt. Oder es gibt einen unheimlichen Appetit auf eine Speise, die normalerweise gar nicht unseren Vorlieben entspricht. Das kann genauso gut eine Süßigkeit sein, wie jedes andere Lebensmittel auch. Oder es gibt den Wunsch, ein Buch zu lesen, einen Film zu sehen, eine Musikrichtung zu hören, nach der wir uns normalerweise gar nicht sehnen oder mit der wir uns normalerweise so gar nicht identifizieren.

DIE IDENTITÄTSFINDUNG

Diese Impulse und Eingaben können zusammengefasst beschrieben werden als so etwas wie eine Identitätsfindung. Wer für sich schon herausgefunden hat, dass er ein alleingeborener Zwilling ist und dieser Phase für sich bereits durchlaufen hat, oder sich aktuell darin befindet, erkennt vielleicht einige der beschriebenen Symptome für sich wieder. Mitunter kann es einige Jahre dauern für den Alleingeborenen, um alle diese Eindrücke und Empfindungen für sich zu sortieren. Wer im Mutterleib mehr als ein Geschwister verloren hat, hat unter Umständen noch mehr Sortierungsarbeit zu leisten als ein Zwilling, da er eventuell die Gefühlsleben mehrerer Seelen in sich trägt, die wahrgenommen, gefühlt und zugeordnet werden wollen.

Je besser ein alleingeborener Zwilling lernt, diese Gefühle zu sortieren und sich selbst darin zu definieren, desto leichter wird es ihm auch fallen, als er selbst zu leben und eine stärkere Ich-Identifikation zu erfahren. Je mehr er bei sich selbst ankommt, desto weniger wird er sich in Situationen finden, in denen er sich in einem anderen oder in einer Menschenmasse verliert. Weil er eine immer klarere Grenze für sich findet, wo er selbst aufhört und sein Gegenüber beginnt.

ZWEI IDENTITÄTEN

Die Vermischung dieser zwei Identitäten innerhalb eines Menschen kann so prägend sein, kann so tief auf Seelenebene verankert sein, dass der überlebende Zwilling unter Umständen einen entsprechend großen Zeitraum benötigt, diese Gefühle in seinen tiefsten Schichten zu durchdringen und zu erleben. Doch dieses tiefe Forschen lohnt sich in jedem Fall, weil es in jedem Stadium, dass er während des Identitätsprozesses durchläuft, immer weiter und immer tiefer das Licht und die Kraft seiner eigenen Persönlichkeit freilegt, die vielleicht schon viel zu lange in diesem Identitäts-Gefühls-Chaos vergraben gewesen ist.

Um das nochmal ganz klar zu sagen. Wenn man sich die energetische Grundlage ansieht, auf der eine Zwillingsschwangerschaft beruht, ist dieser Heilprozess nichts Außergewöhnliches, sondern ein ganz natürlicher Heilprozess, den jeder überlebende Zwilling für sich durchleben darf, um daraus gestärkt und in sich stabilisiert hervor zu gehen.

WIE SICH LEBENDE ZWILLINGE FÜHLEN

Wenn wir beispielsweise Geschichten hören von lebenden Zwillingen, die, auch wenn sie hunderte Kilometerweit voneinander entfernt leben, jederzeit genau wissen, was im Leben des anderen geschieht, weil sie ihn so tief fühlen, weil sie so tief mit ihm verbunden sind, dass eine Zwillingsschwester beispielsweise die Morgenübelkeit der anderen durchlebt, ohne zu wissen, dass diese schwanger ist. Oder, dass eine Schwester die Schrecken des Krieges mit durchfühlt oder eine Schusswunde miterlebt, wenn ihr Bruder als Soldat am anderen Ende der Erde ins Gefecht zieht und angeschossen wird. Diese Beispielgeschichten spiegeln wieder, wie tief die Verbindung bei lebenden Zwillingen angelegt ist und erklären uns gleichzeitig, weshalb diese Veranlagungen auch in Alleingeborenen dermaßen tief verankert sind, dass ihre tiefe Heilung jede Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen darf.

Ich hoffe ich konnte Dir bei Deiner Selbstfindung vielleicht den ein oder anderen wertvollen Impuls mit auf Deinen Weg geben. Herzlich, Deva



Deva Burgdorf ist ein schamanischer Heiler und Lehrer, Musiker und Autor. Er lebt in Berlin. Hier bietet er schamanische Einzelsitzungen, Kakaozeremonien, Seminare und mehr an. Weitere Informationen unter: www.shamanic-berlin.de



Regina Weiser

ALT UND DEMENT' ODER ALT UND WEISE?

„Ich freue mich schon auf mein Rentenalter.“ So kann man gestresste Berufstätige oftmals hören. An Geburtstagen wünscht man sich gegenseitig ein langes Leben. Aber ist das wirklich so erstrebenswert, wenn wir im Verlauf des Älter-Werdens immer hinfalliger, schwächer und hilfsbedürftiger werden? Studien sprechen davon, dass ab einem bestimmten Alter ein Drittel der Menschen dement ist. Zum Glück gibt es jedoch auch immer mehr Untersuchungsergebnisse, die Wege aufzeigen, wie wir diese Zeit zu einer erfüllenden Zeit werden lassen können: Sodass der letzte Lebensabschnitt vielleicht sogar zum Höhepunkt unseres bisherigen Lebenslaufs werden kann? Hier sind wir endlich unser eigener Chef! Im Prozess des Älter- und Altwerdens begegnen uns Gefahren und Chancen.

Heute erreicht die Generation der Kriegs- und Nachkriegskinder das durchschnittliche Lebensalter. Viele haben in ihrer Kindheit noch Krieg, Flucht, und entweder traumatisierte/seelisch verletzte oder abwesende Soldatenväter und überforderte Mütter erleben müssen. Für seelische Verarbeitungsprozesse war damals keine Zeit, denn es musste ja schließlich Deutschland wiederaufgebaut werden. Und: Wer wollte sich schon all die schrecklichen Geschichten von Leichenbergen usw. anhören? Wer noch vor kurzem von Hitler begeistert war, musste dies

nun sorgfältig verheimlichen. Hatten deutsche Soldaten angesichts der Tatsache, dass sie zum Tätervolk gehörten, das Recht, über Kriegsverletzungen sich zu beklagen? Gefühle wie Wut und Trauer mussten also ins Unbewusste verschoben werden.

Nun treten heute viele Zeitgenossen ins Rentenalter ein und haben plötzlich mehr Zeit, es gibt weniger Ablenkungen. Es ist bekannt, dass Abwehrmechanismen – die Fähigkeit, Unangenehmes einfach gedanklich wegzuschieben – im Alter brüchiger werden. Das Kurzzeitgedächtnis nimmt ab, das Langzeitgedächtnis nimmt zu. Alte unverarbeitete Erinnerungen steigen auf. Unverdaute Verletzungen hinterlassen Spuren im Körper, wie Joachim Bauer in seinem Buch *Das Gedächtnis des Körpers* oder Bessel van der Kolk in *Verkörperter Schrecken* nachweist.

Das zuvor beschriebene Verdrängen war damals wichtig und verlangt daher zuerst Dank und Würdigung, bevor es als heute nicht mehr nötig erkannt und losgelassen werden kann. Ein historisch anerkennender und würdiger Blick auf diese Generation lässt erkennen, dass diese heutigen Alter auch den Samen für unsere Leistungsgesellschaft gelegt haben, sie sind gewohnt, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie verfügen daher häufig über eine erstaunlich kreative Konfliktbewältigungskompetenz, die Kindern aus einem wohlbehüteten Elternhaus manchmal fehlt.

Alt werden hat einen schlechten Ruf. Welches Bild entsteht in Innern, wenn eine gute Freundin von einem/einer Bekannten berichtet: „Frau/Herr XY ist aber alt geworden“? Vermutlich kein warmes schönes Gefühl. Wenn wir hören: „Du siehst für Dein Alter aber noch sehr gut aus!“ fühlen wir uns geschmeichelt. Aber das ist gefährlich, denn das Wörtchen „noch“ drückt aus, dass es bald nicht mehr so sein wird; bald werde auch ich „alt und hässlich“ sein. Solche unausgesprochenen Vorstellungen sind festgefahrene Denkschablonen, die wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen wirken.

Das eigene Alt-Werden wird gerne verdrängt. Die schlichte Erkenntnis: Ja, auch ich bin jetzt alt geworden, kann der Ausgangspunkt für einen Transformationsprozess sein, der nur für uns Menschen möglich ist. Auch Pflanzen und Tiere sterben, aber es gibt für den Menschen z.B. die Möglichkeit, diesen Prozess achtsam zu begleiten und so auch etwas gestalten zu können.

Es ist mir ein inneres Anliegen, die positiven Möglichkeiten und Chancen des Älter- und Altwerdens mehr ins Bewusstsein zu bringen. Ich bin in der Nachkriegszeit bei meinen Großeltern aufgewachsen und bin ihnen noch heute dankbar für diese fünf Jahre. Sie strahlten eine gütige Wärme und ruhige Herzlichkeit aus, auch heute noch ziehen mich ältere Menschen an, die diese Qualitäten ausstrahlen. Die Altersforscherin Prof. Ursula Staudinger hat in einer internationalen Studie festgestellt, dass es Fähigkeiten gibt, die im Alter noch zunehmen – allerdings nur, wenn sie gepflegt werden. Es gilt hier wie so oft im Leben: Use it or loose it – benutze es oder verliere es. Sie hat ihre Forschungsergebnisse mit einer Empfehlung an die Politik und Wirtschaft abgeschlossen, zusammenarbeitende Teams aus jungen und alten Menschen zusammenzusetzen. Während Jüngere besser Multitasking können und eine schnellere Auffassungsgabe haben, fällt älteren Menschen ein ruhiger Abstand leichter, der hilft das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Erfahrungs-Schatz kann – wenn dieser nicht zu Starre und Unflexibilität führt – auch ein Schatz sein.

Wir leben in einem materialistischen Zeitalter, in dem schneller, höher, weiter wichtig ist. Die große Gefahr im Prozess des Älterwerdens ist, sich zu sehr mit unserem physischen, aus Materie bestehenden Körper und seinem Dahinwelken zu identifizieren. Die Fähigkeiten, die im Alter noch zunehmen können (wenn sie gepflegt werden), gehören nicht ins materialistische Bewertungsmuster. Im langsamen Verlust unserer körperlichen Kräfte können unsere seelisch geistigen Qualitäten wachsen. Die bedeutendsten Werke der Weltliteratur wurden im fortgeschrittenen Alter geschrieben.

Viktor Frankl hat uns – als Jude im KZ – noch den schönen Satz hinterlassen: „Meine äußere Freiheit könnt Ihr mir nehmen, aber wie ich darauf reagiere, das ist meine Freiheit, die Ihr mir nicht nehmen könnt.“ Die indische Bevölkerung war gegenüber der britischen Kolonialherrschaft machtlos,

sie hat die Entwicklung von Gewaltfreiheit und mitmenschlicher Verbundenheit weiterentwickelt. Wir können das Altwerden und Sterben nicht verhindern, aber wir können unser biographisches Geprägt-Sein reflektieren und erkennen, wie unsere Persönlichkeit durch ein individuelles (Eltern, Ahnen) und kollektives Schicksal (Krieg, Flucht, Hitler) beeinflusst wurde. Und wir können uns entscheiden, welches seelisch-geistige Erbe wir unseren Nachkommen und Freunden hinterlassen wollen. Von dem Hirnforscher Gerald Hüther stammt der Satz: Begeisterungsfähigkeit ist Dünger fürs Gehirn. Solange wir noch eine positive Beziehung zur Welt haben – sei es zur Natur, zur Kunst oder einem/mehreren Menschen – solange leben wir. Wenn uns Alles nur gleichgültig ist, sind wir schon halb gestorben. Das seelische Herz wird nicht dement, solange es noch in Verbundenheit schlagen kann, leben wir.

Wie können wir mit den oben erwähnten aufsteigenden unangenehmen Erinnerungen an schreckliche Ereignisse umgehen? Meine aus Erfahrungen gewonnene These ist: Kollektive Traumata wie z.B. Krieg oder Flucht brauchen eine kollektive Aufarbeitung: In einer gut vorbereiteten meditativen Grundhaltung laden wir unsere Vorfahren und alle damals wichtigen Akteure ein, sich in einen imaginären Kreis zu begeben. In der Mitte brennt eine Kerze oder steht ein anderes Symbol für Versöhnung. Damals Mitwirkende dürfen ihren Standpunkt, bzw. (einseitigen) Blickwinkel, ausführen und die Gruppe hört – ohne Bewertung – zu. In der Regel führt die kollektive Intelligenz zu einem inneren Bild der Aussöhnung.

In einer Gruppe, die das Zuhören mit dem Herzen pflegt, kann jeder leichter wahrnehmen, welche – auch positiven – Änderungen sich in dem langsamen Transformationsprozess des Älterwerdens vollziehen. Oftmals wird festgestellt, dass die Fähigkeit zum liebevollen Verständnis anderer Menschen und die Gelassenheit im Umgang mit eigenen oder fremden Fehlern zunehmen. Im Nachlassen der körperlichen Kräfte werden wir langsamer, was einen inneren Abstand zu den alltäglichen Notwendigkeiten begünstigt. Ich bin der Überzeugung, dass eine Wertschätzung der Qualitäten des Alters einen friedensstiftenden Gegenpol darstellen kann angesichts der heute überall herrschenden Kriege, Zerstörungen (nicht nur die Umwelt), Polarisierungen und Diskriminierungen andersdenkender oder andersfühlender Menschen.



Regina Weiser (78 Jahre) ist Psycho- und Traumatherapeutin. Sie lädt in Workshops dazu ein, das zurzeit herrschende Bild des Altwerdens zu hinterfragen.

Nächster Termin: 8.–14.12.2023, Rosenwaldhof, 14550 Götz/Havel. Weitere Infos unter www.achtsam-alt-werden.de

Aus dem Buch „Die Quelle der Spiritualität“ von Carola Hempel

WAS SIND DIE GRUNDLAGEN DES GEISTIGEN WEGES UND DIE DER ESOTERIK?



Mystik, verborgene Lehren, eingeweihtes Wissen, Menschen mit besonderen magischen Fähigkeiten – das alles sind Begriffe, die uns auf dem Weg zur Erkenntnis immer wieder begegnen. Nach unterschiedlichem Wissensstand, der in diesen Bereichen Lehrenden, erfahren wir, dass es sich um in der Regel „in sich geschlossene Lehren“ handelt, die zum Ziel wahrer Erkenntnis führen sollen. Wenn dem so ist, ergibt sich daraus zwangsläufig die Frage: Auf welcher Grundlage, welchen möglichen „gemeinsamen, ursprünglichen Nenner“ bauen die verschiedenen Lehren auf?

Ein Blick in das alte Wissen unserer jüngeren Evolution zeigt uns: Die heiligen Feuerlehren der Parsen, die hohen kosmischen Lehren des Thot, die historischen Sammlungen des pragmatischen Brahmanismus, die Erfahrungen des Buddha und die wunderschönen Gleichnisse des Jesus – sind alle diese Wissensebenen bereits in sich geschlossene Lehren? Sie alle scheinen in ihrem Kern auf einen gemeinsamen Konsens aufzubauen. Sind denn diese alten Originallehren in „neue Gewänder“ zu packen, wenn sie doch alle der einen Urlehre entsprechen? Sinn der Vielfältigkeit der verschiedenen Lehransätze machen diese Gedanken doch nur, wenn es statt „der einen geschlossenen Urlehre“ darüber hinaus Wissensgrundlagen gibt, aus der auch diese Urlehre einst entwickelt wurde.

Wie wir an der Evolution der Natur und des Menschen bis heute sehen, sind alle Ergebnisse stets das Resultat aus ursprünglich einfachen Erkenntnissen, die über lange Zeiten der Entwicklung sich zu einem komplexeren Ganzen herauskristallisierten! Sicher wird dieser Weg der Erkenntnis, insbesondere der „des Geistigen-Wissenschaftens“, woraus der Begriff Wissenschaft wurde, auch so begonnen haben.

In alten Quellen finden sich Hinweise grundlegender Prinzipien, aus denen sich das eben genannte Ursprüngliche ergab. Diese Grundlagen stellen die Ethik der Evolution dar und sind in den wohl ältesten eingeweihten Quellen zusammengefasst worden, die in unserer heutigen Zeit als „die Richtlinien der rechten Lebensführung“ bezeichnet werden.

DIE RICHTLINIEN DER RECHTEN LEBENS-FÜHRUNG

Für Neophyten auf dem Weg ...

1. Sei dir beständig bewusst, dass du zur vollen Darstellung Gottes hinstrebst. Diesem Ziel gib dich hin mit deinem ganzen Sein und Dienen, wie es das Erste Gebot so schön ausdrückt.

2. Lerne die Lektion der Gewaltlosigkeit, der Harmlosigkeit. Mit keinem Wort, keinem Gedanken und keinem Gefühl füge je einem Lebensteil Leid zu. Wisse, dass demgegenüber das sichtbare, gewaltsame Handeln eine geringere Sünde ist.

3. Beunruhe nie eines Bruders Gemüt, weder gedankenlos noch absichtlich. Wisse: Den Sturm, den du der anderen Seele verursachst, wird früher oder später die Ufer deines eigenen Lebensstromes überfluten. Bringe vielmehr Ruhe und Frieden in alles Leben und sei: „Öl für die aufgewühlten Wasser“.

4. Trenne dich von deinen persönlichen Wahnbildern und Täuschungen. Gib nie durch eigene Rechtfertigung kund, dass du dich selber mehr liebst als die Harmonie des Universums. Wenn du im Recht bist, brauchst du es nicht zu verkünden. Bist du im Unrecht, so bitte und bete inständig um Vergebung. Wenn du dich selbst überwachst, merkst du ein etwa aufkommendes Entrüestet- oder Verletztsein – diese mehr verborgenen Schatten auf dem Pfade des Rechten – dann erkennst du sofort jede Selbstgerechtigkeit, die nie Gottes ist.

5. Wandle in Güte durch die Welt in dem Wissen, dass dein Körper ein Tempel ist, in welchem der Heilige Geist Gottes wohnt, der überall Frieden und Erleuchtung in alles Leben bringt. Halte deinen Tempel stets in verehrungsvoller Reinheit, wie es sich ziemt für die Wohnstatt des Geistes der Wahrheit. Achte und ehre mit gütiger Würde auch alle anderen Tempel und wisse, dass unter manch rauer oder unscheinbarer Hülle oft ein großes Licht brennt!

6. Nimm in der Gegenwart der Natur die Schönheiten und Gaben ihres Reiches liebevoll und dankbar in dich auf. Entheilige sie nicht durch niedriges Denken oder Fühlen oder durch Handlungen, die sie ihrer jungfräulichen Schönheit berauben.

7. Bilde dir keine Meinung, wenn du nicht dazu aufgefordert bist, und auch dann nur nach einem Gebet und stillen Anruf um Führung.

8. Sprich, sobald Gott durch dich etwas sagen will; sonst aber bleibe friedevoll im Schweigen.

9. Lass das Ritual deines Lebens, dein Befolgen der Göttlichen Gebote so unauffällig sein, dass niemand dein Streben zur Göttlichkeit merkt. Sonst könnte sich fremde Willenskraft gegen dich wenden oder dein eigener Stolz dein Dienen vergiften.

10. Lass dein Herz Dank singen, dass der Allerhöchste dir den Lebensgeist in Obhut gab, damit Er die Grenzen Seines Reiches durch dich erweitere.

11. Sei wachsam! Benutze die dir vom Vater allen Lebens geliehenen Fähigkeiten und Gaben immer nur so, dass Sein Reich ausgedehnt wird.

12. Beanspruche nichts für dich selber, weder Kräfte noch Herrschaft, ebenso wenig wie du die Luft, die du atmest, oder die Sonne, die du frei nutzt, als dein eigen ansehen kannst. Erkenne alles als nur Gott gehörend an.

13. In Worten und Taten sei gütig, doch stets in der Würde, die immer in Gottes lebendiger Gegenwart herrscht, die in deinem Tempel ist.

14. Lege fortwährend alles Können deines Wesens und jede innere Entfaltung deiner eigenen Natur zu Füßen der Gottesmacht und bemühe dich stets, in einem Leidenden Vollkommenheit zu schaffen.

15. Deine Losung sei: GÜTE, DEMUT und LIEBENDES DIENEN. Nie aber lass deine Demut irrtümlich als Schläfrigkeit wirken. Ein Diener des Herrn ist ewig wachsam, wie die Sonne am Himmel, und strömt beständig die Gaben aus, die ihm individuell anvertraut sind.

Wir finden diese Lehrinhalte auch in den meist verdeckten Kernlehren der zuvor genannten Religionen der Welt wieder. Allein das Umsetzen dieser Punkte im täglichen Leben führt uns völlig religionsunabhängig in die Grundlagen des geistigen Erkennens und Wissens! Auf diesen Wissensgrundlagen der alten Zeiten entstanden dann die ethischen Prinzipien des Lebens, die wir alle in unserem täglichen Dasein im Beruf wie auch im Privaten verwirklichen sollen. Erst durch Bemühen und Umsetzen dieser Lehren, betreten wir ethisch den alten Weg der geistigen Wissenschaften, der auch heute noch in den Bereich der Esoterik umzusetzen ist.



Teilauszüge des Textes aus dem Werk „Die Quelle der Spiritualität“ mit freundlicher Genehmigung des Verlages Silberschnur und der Autorin.

Carola Hempel wirkt im Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung, der 1952 gegründet wurde, u. a. im Fachbereich Geisteswissenschaft. Der Studienkreis veranstaltet zudem offene wie auch geschlossene Vorträge, in denen die Erkenntnisse der Naturwissenschaft und ihr Vergleich mit den ethischen Philosophien bekannt gemacht werden. Weitere Infos unter www.evolutionskreis.de

Nächster kostenloser Vortrag: Yoga – Fitness oder Spiritualität? Originallehren aus der Bhagavad-Gita und dem Pantanjali, 20.10.2023, 19–21 Uhr im Eiscafé La Piazza, Beerestraße 66, 14163 Berlin. Weitere Informationen und Anmeldung unter info@evolutionskreis.de

Barbara Simonsohn

SALBEI

ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2023



„Salbei wird schon seit Jahrtausenden als ‚Kraut der Unsterblichkeit‘ verehrt und als Allheilmittel eingesetzt. Heute zählt er zu den vielseitigsten und am besten erforschten Heilpflanzen überhaupt! Er gilt als polyphenolreichste Pflanze Europas; Polyphenole sind kraftvolle Antioxidantien, die freien Radikalen den Garaus machen, damit Krankheiten den Boden entziehen und verfrühten Alterungsprozessen vorbeugen.“

Barbara Simonsohn, Autorin des Kompakt-Ratgebers „Salbei – Mutter aller Heilpflanzen“, sieht in dem aromatischen Heilkraut – geehrt als „Arzneipflanze des Jahres ‘23“ – eine großartige Möglichkeit, schweren Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Alzheimer vorzubeugen und gleichzeitig viel Gutes für die „Schönheit von innen und außen“ zu tun.

In Ihrem neuesten Ratgeber stellen Sie eine der vielseitigsten und am besten erforschten Heilpflanzen vor. Warum gilt Salbei schon seit der Antike als „Allheilmittel“ oder „Königin der Heilpflanzen“?

Barbara Simonsohn: Salbei gehört tatsächlich zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Die Referenzliste von Kaisern, Ärzten und Gelehrten – mit ehrenvollen Bezeichnungen wie „Mutter aller Kräuter“, „Königin der Heilpflanzen“, „Götterspeise“, „Kraut der Unsterblichkeit“, „Ambrosia der Götter“ oder „Heiliges Kraut“ – ist länger als für jedes andere Heilkraut. Bereits rund 6000

Jahre vor Christus verewigten die Ägypter das Bild einer Salbeipflanze in Stein, und unfruchtbaren Frauen gab man Salbeisaft zu trinken. Der chinesische Kaiser Shen-Nun empfahl in seiner „Materia Medica“ vor mehr als 5000 Jahren die Wurzeln des Rotwurzelsalbeis als Medizin gegen Altersleiden. Hippokrates verwendete um 400 vor Christus Salbei für vielerlei Beschwerden, ebenso wie Plinius der Ältere, Dioskurides und Galen. Das Spektrum der Heilwirkungen des Salbeis ist spektakulär, wie schon unsere Vorfahren wussten. Kaiser Karl der Große verordnete um 800 den Salbeianbau in ganz Europa. Paracelsus nannte die Pflanze „Kraut der Unsterblichkeit“. Im Spätmittelalter galt Salbei als „Panacea“, als Allheilmittel. Heute weiß die moderne Wissenschaft, dass es sich um die polyphenolreichste Pflanze Europas handelt, Polyphenole als kraftvolle Antioxidantien freien Radikalen den Garaus machen, damit Krankheiten den Boden entziehen und verfrühten Alterungsprozessen vorbeugen – doch das war erstaunlicherweise den Heilkundigen schon seit Jahrtausenden klar.

Als Mittel bei Halsschmerzen ist Salbei wohl den meisten bekannt, dabei kann die Pflanze so viel mehr. Bei welchen Krankheiten und Beschwerden kommt Salbei noch zum Einsatz?

Barbara Simonsohn: Das Wirkspektrum ist sehr breit, und dies ist auch der Grund, warum Salbei zur

„Arzneipflanze des Jahres“ gekürt wurde. Als Antioxidantien-Star schützt uns Salbei vor freien Radikalen, wirkt stark gegen Pilze, Viren und Bakterien jeder Art, bremst Entzündungen aus, hilft bei Diabetes, schützt Nerven und Gehirn vor degenerativen Prozessen, hemmt eine zu starke Schweißbildung, entspannt Magen und Darm, gleicht den Blutdruck aus und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ob Lippenherpes, Mundgeruch, Stress oder Wechseljahresbeschwerden: Für eine Vielzahl von Krankheiten ist dieses eine Kraut gewachsen!

Zahlreiche Studien bestätigen inzwischen die seit Jahrtausenden bekannten Wirkungen, und unglaubliche 160 medizinisch wirksame Inhaltsstoffe sind identifiziert. Welche sind dies beispielsweise, und wie wirken diese sich auf Gesundheit und Wohlbefinden aus?

Barbara Simonsohn: Bisher wurden tatsächlich mehr als 160 medizinisch wirksame Inhaltsstoffen im Salbei identifiziert, die allermeisten davon gehören zu den bioaktiven Substanzen, den Polyphenolen. Salbeitee hat das Doppelte an antioxidativem Potenzial wie Grüntee und das Dreifache wie Schwarztee. In der Pflanze finden sich wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Zink und Mangan, welche das Immunsystem sowie das Herz stärken. An Polyphenolen sind zu nennen: Rosmarinsäure, Carnosolsäure, Kaffeesäure und Cirsimaritin. Diese Polyphenole beugen nachweislich Krebs vor, unterdrücken das Wachstum von krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen, verhindern die Oxidation von Fetten und Cholesterin im Körper, beugen Blutgerinnseln vor, stärken das Immunsystem, hemmen Entzündungen, regulieren den Blutdruck und normalisieren den Blutzuckerspiegel.

Salbei soll sogar als Krebsheilpflanze untersucht worden sein und wurde nicht zuletzt aufgrund der vorbeugenden Wirkung gegen Demenz und Alzheimer als „Arzneipflanze des Jahres 2023“ ausgezeichnet. Was macht Salbei so wertvoll im Kampf gegen diese Krankheiten, und wie wird er therapeutisch verwendet?

Barbara Simonsohn: Das Flavonoid Quercetin schützt am stärksten vor Krebs, aber auch die Phytoöstrogene in Salbei halten Tumorwachstum in Grenzen und beugen gleichzeitig hormonell bedingten Krankheiten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs vor. Ebenso hemmen die Triterpene in Salbei wie Ursolsäure und Oleanolsäure die Tumorentwicklung. Die Ballaststoffe im Salbei beugen vor allem Dickdarmkrebs vor. Die Anti-Krebs-Wirkung von Salbei beruht außerdem darauf, dass Salbei direkt die DNA von Krebszellen schädigt. Salbei-Extrakte wirken zelltoxisch selektiv auf Krebszellen: Diese können sich nicht mehr vermehren, und die Apoptose der Krebszelle – das Selbstzerstörungsprogramm – wird gefördert, ohne gesunde Zellen zu beeinträchtigen. Polyphenole wie Carnosol und Luteolin aktivieren die Natürlichen Killerzellen NKZ, welche eine wichtige Rolle in der Bekämpfung von Krebszellen spielen, und behindern die Migration der Letztgenannten, damit also die Metastasierung. Ich würde zur Krebsprophylaxe täglich auf Salbeiprodukte wie Tee, Salbeiöl oder Salbeixtrakte zurückgreifen, die man selbst herstellen kann, die aber auch von vielen Firmen angeboten werden.

Sie schreiben in ihrem Buch, dass Salbei von innen und außen schön macht und ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt. Wie ist das zu verstehen?

Die neuen Kompakt-Ratgeber von Barbara Simonsohn!

ISBN-978-3-86374-694-0 | 12,00 €

ISBN-978-3-86374-688-9 | 12,00 €

ISBN-978-3-86374-706-0 | 12,00 €

Weitere Infos, Leseproben und Videos mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern

man kau

Barbara Simonsohn: Salbei verbessert das Gedächtnis und die Konzentration und beugt degenerativen Gehirnerkrankungen wie Demenz und Alzheimer vor, wie Studien bestätigen. Das ätherische Öl des Muskatellersalbeis wirkt stimmungsaufhellend und wird bei leichten bis mittleren Depressionen eingesetzt. Naturkosmetik auf Salbeibasis verschönt die Haut, lässt das Haar glänzen und hilft auch bei Hautproblemen wie Akne, bei Fußpilz und bei Insektenstichen.

Salbei wird nicht nur als Gewürz, in Kosmetika und als Duftöl oder als Arznei verwendet, sondern kommt sogar bei der Konservierung von Lebensmitteln oder in der nachhaltigen Landwirtschaft zum Einsatz. Welche Rolle spielt Salbei hier, und welche Bedeutung kann diese Allzweck-Arzneipflanze in der Zukunft noch gewinnen?

Barbara Simonsohn: Schon die alten Römer haben Fleisch und Fisch in Salbeiblätter gewickelt, um sie länger haltbar zu machen. Chemische Konservierungsmittel können zwar Lebensmittel länger haltbar machen, sind aber ungesund. Hier, so vermuten die Forscher, werden Salbeixtrakte künftig eine größere Rolle spielen, weil immer mehr Verbraucher auf ihre Gesundheit achten. In der Landwirtschaft sind Agrargifte wie Insektizide, Herbizide und Fungizide ein großes Problem. Sie tragen maßgeblich zum Artensterben bei, gefährden unsere Gesundheit, führen zu Resistenzen und schädigen Bodenlebewesen wie Regenwürmer und Springschwänze. Salbeixtrakte haben sich im Gartenbau und in der Landwirtschaft zur Vorbeugung von Insektenfraß und zur Eindämmung von Pilzkrankheiten bewährt. Ich bin mir sicher, dass Salbeipräparate in Kürze auch in der Regenerativen Landwirtschaft einen festen Platz einnehmen werden.

Salbei stammt zwar aus dem Mittelmeerraum, doch findet er sich heute in fast jedem Garten Europas. Was sollte man beim Selbstanbau und bei der Anwendung von Salbei für Körper und Küche beachten?

Barbara Simonsohn: Die Sorte mit dem größten Heilwert – der Echte Salbei, *Salvia officinalis*, auch Gartensalbei genannt – ist Gott sei Dank frosthart bis minus 18 Grad und daher heute auch in Süd-Skandinavien und Irland zu finden. Die Salbeipflanze besitzt eine große ökologische Anpassungsfähigkeit, stellt keine hohen Ansprüche an den Boden und gehört zu den Klimagewinnern. Mit Trockenperioden und Hitze kommt die Pflanze aufgrund der wachsartigen Beschichtung der Blätter bestens klar. Andere Salbeisorten, wie Ananassalbei, Spanischer Salbei, Muskatellersalbei und viele Zierformen des Gartensalbeis, sind allerdings nur

bedingt winterhart. Daher sollte man beim Kauf danach fragen, ob die Salbesorte frostresistent ist. Nach dem vierten Jahr nimmt der Gehalt an ätherischen Ölen und weiteren wertvollen Inhaltsstoffen wie Polyphenolen ab; man sollte daher die Mutterpflanze durch Stecklinge vermehren und durch Jungpflanzen ersetzen. Summa summarum: Der Gartensalbei ist eine sehr pflegeleichte Pflanze.



Buchtipp

Barbara Simonsohn: Salbei – Mutter aller Heilpflanzen. Kompakt-Ratgeber. Rezepte und Anwendungen bei Halsbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Hautproblemen, für die Atemwege, zur Zahn- und Mundhygiene u. v. m. Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2023, Klappenbroschur, 158 Seiten, 12 Euro, ISBN 978-3-86374-706-0



Barbara Simonsohn (geb. 1954) ist Ernährungsberaterin und Reiki-Lehrerin. Seit 1982 gibt sie Seminare im In- und Ausland, vor allem über das authentische Reiki mit sieben Graden, aber auch in Azidose-Therapie und -Massagen nach Dr. Renate Collier sowie in Yoga. Darüber hinaus befasst sie sich intensiv mit dem Thema „gesunde Ernährung“ und gilt als Expertin für „Superfoods“. Regelmäßig reist die Hamburgerin nach Indien, wo sie meditiert und ehrenamtlich als Englischlehrerin für Waisenkinder arbeitet; außerdem fördert sie Moringa-Projekte und hat im Rahmen ihrer Entwicklungsarbeit auf Haiti Fruchtbäume gepflanzt und Bio-Gärten angelegt. Seit 1995 hat Barbara Simonsohn zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht; die Gesamtauflage ihrer Bücher beläuft sich auf etwa 580.000 Exemplare.

KUNSTHOF

Eibenstock



Farbe und Vielfalt im Kunsthof Eibenstock

Eibenstock im Erzgebirge – hat sich Hundertwasser hierher verirrt? Er selbst ganz sicher nicht, doch seine Ideen tragen Früchte in den bunten Häusern des Kunsthofes. Hinter der farnefrohen und einzigartigen Fassade des „Hundertweltenhauses“ finden sich länderthematische Apartments, in denen Urlauber einen Hauch von Indien, Japan, Peru, Afrika und Nordamerika spüren können. Mit Liebe zum Detail wurde 2015 das ehemalige Industriegebäude in eine Wohlfühloase verwandelt. Der Wellnessbereich lädt mit Massagen aus aller Welt und einer Sauna im montanen Bergbauambiente zu Entspannung ein.

Wer den Ort einfach nur kennenlernen möchte, findet im Kunstcafé Spezialitäten aus der nahegelegenen Kaffeerösterei sowie regionale und hausgemachte Speisen.

Die Cafétterasse eröffnet den Blick in den Garten mit Teichanlage, Sandspielplatz, Meditationsgarten und einem orangefarbenen Ferienhaus – wo Gästegruppen im erzgebirgstypischen „Haisl“ wohnen. Der Weg führt weiter zum „Kunsthau“ – der bunten Quelle des Kunsthofes. Seit 2011 finden in den 300m² umfassenden Yoga- und Veranstaltungsräumen Vorträge, Konzerte, Seminare und Kurse statt, treffen sich Freunde und Familien zu privaten Feiern.

Die Garten- und Kräutervielfalt des Kunsthofes inspirierte die „Kreutherkraftmanufaktur“, hier ein Zuhause zu finden. In ihrer Werkstatt mit Laden wird liebevoll allerlei Kräuterliches hergestellt und angeboten – echt Erzgebirge!

Sommer wie Winter ist in Eibenstock mit den „Badegärten“, Wurzelrudis Erlebniswelt und Skiarena sowie Rad- und Wanderwegen vieles zu entdecken.

Kunsthof Eibenstock – Apartments und Café

Ludwig-Jahn-Straße 12, 08309 Eibenstock

Weltkulturerbe Montanregion Erzgebirge

Telefon: 037752-558240

E-Mail: info@kunsthof-eibenstock.de

Web: www.kunsthof-eibenstock.de

Telegram: t.me/KunsthofNeuigkeiten

Yogalehrer*In ... das kannst du auch!

Sichere dir einen von 5 Plätzen zum Super-Early-Bird-Preis bis 30. September 2023

Zu alt, zu unbeweglich, zu langsam für eine Ausbildung? Wirf deine Sorgen über Bord! Du bist doch auch nicht zu dreckig zum Duschen, oder? Wir freuen uns auf dich!

- 300 intensive Stunden
- 10 bereichernde Wochenenden
- 1 hochqualifiziertes Lehrer*Innen Team
- integral & ganzheitlich
- kleine Gruppen & faire Preise
- praxisnahe Anwendung in unserer New Teacher Class
- nach alten Traditionen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen



Ausbildungsstart: 26. Januar 2024

Info: 030-95602020, info@bamboo-yoga.de

www.bamboo-yoga.de



Himmliche

September–Oktober 2023

Allgemeine Trends

Wenn der berühmte Tropfen fällt, der das Fass zum Überlaufen bringt, dann ändern sich Dinge auf einen Schlag und wir reiben uns verwundert die Augen (Uranus rückläufig ab 29. Aug.). Wir sind nicht so brav und angepasst, wie wir uns bisweilen geben. Distanz tut uns gut.

Jeder Versuch, in den Augen anderer gut dazustehen, mündet in Eitelkeit. Mit einem geschönten Bild unserer Selbst machen wir uns zu Verlierern. Und solange wir uns vor unangenehmen Entscheidungen drücken, werden wir unsere Widersacher kaum besiegen können, sie uns dagegen schon (Waage-Sonne und -Merkur Opposition Widder-Chiron (11./15. Okt.).

Womit wollen wir unsere Konten füllen oder wäre es klüger, sie zu leeren? Unsere Antwort darauf hängt auch davon ab, in welcher Währung wir rechnen (Jungfrau-Merkur Trigon Stier-Uranus am 30. Sept.).

Spirits

Was wir aus Gewohnheit tun, bringt uns nicht weiter (Waage-Mars am absteigenden Mondknoten am 4. Okt.). Die Versuchung ist groß, uns einfach bei anderen unterzuhaken. Das mag uns clever vorkommen, doch karmisch gesehen ist es eine Katastrophe.

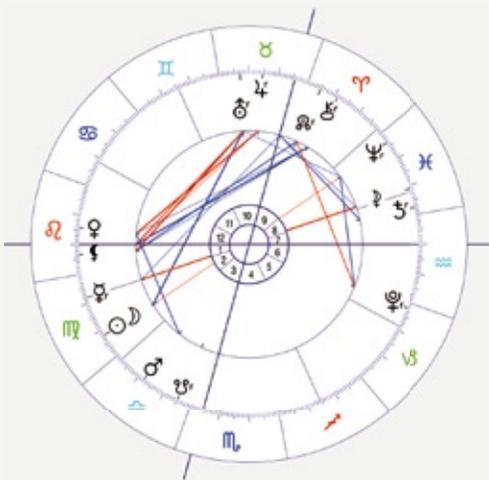


Abb. Neumond in Jungfrau (15.09.) in Opposition zu Fische-Neptun: Vorsicht verdirbt uns den Spaß und bewahrt uns zugleich vor Dummheiten.

Kommunikation

Ordnung ist das halbe Leben, doch die andere Hälfte macht meist mehr Spaß (Jungfrau-Merkur direktläufig ab 15. Sept.). In Schubladen zu denken, führt selten zu neuen Einsichten. Unsere Vernunft ist gefragt, insbesondere bei Rechnungen, die am Ende nicht aufzugehen drohen. Es zeigt sich immer deutlicher, welche Anpassungen an den sich immer rascher vollziehenden Wertewandel von uns gefordert sind (Jungfrau-Sonne Trigon Stier-Uranus am 16. Sept.). Ohne ein pragmatisches Verwertungstalent stehen wir womöglich mit leeren Händen da.

Luxus ist meist das Gegenteil von Vernunft. Was wir uns gerne gönnen würden, können wir uns nicht immer leisten (Löwe-Venus Quadrat Stier-Jupiter am 17. Sept.). Doch ist das Leben nicht zu kurz, um gänzlich darauf zu verzichten?

Genau Buch zu führen, ist mitunter ein großer Segen. Je gründlicher wir in den zurückliegenden Wochen unsere Lage analysiert und uns selbst kritisch hinterfragt haben, umso reicher werden wir beschenkt (Jungfrau-Merkur Trigon Stier-Jupiter am 25. Sept.). Auch Kleinvieh macht Mist, überraschend viel sogar.

Solange alles ein Für und Wider hat, und wir dennoch zu Entscheidungen kommen, liegen wir richtig (Merkur wechselt am 5. Okt. in Waage). Was andere denken, darf Einfluss auf unsere Meinungen haben. Nur nicht zu viel.

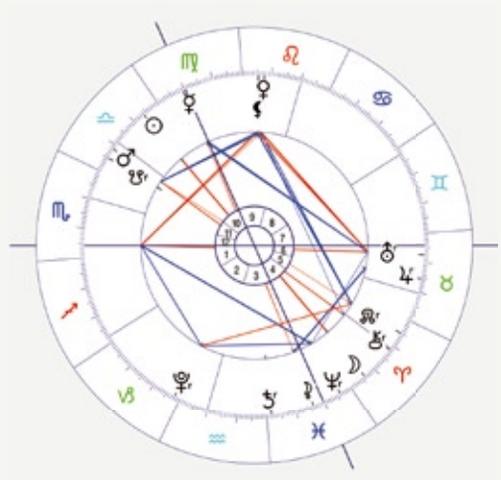


Abb. Vollmond in Widder (29.09.): Es hängt von unserem Willen ab, was an Gemeinsamkeit möglich ist.

Konstellationen

von Markus Jehle

Was zu tun ist

Den anderen den Vortritt zu lassen, kann statt Höflichkeit auch Ausdruck von Unentslossenheit oder Feigheit sein. Die Verlockung ist groß, bequeme Wege zu gehen und auf das zu reagieren, was kommt, ohne selbst initiativ zu werden (Mars vom 26. Aug. bis 12. Okt. in Waage). Was wir auf diese Weise erreichen, darüber bestimmen die anderen, nicht wir.

Nicht alles läuft derzeit nach Plan. Doch was wir gründlich überlegt und sorgfältig kalkuliert haben, verspricht uns einträgliche Geschäfte (Rückläufiger Jungfrau-Merkur Konjunktion Sonne Trigon rückläufig werdender Stier-Jupiter am 4./6./8. Sept.). Was sich gerade bezahlt macht, hat eine lange und komplizierte Vorgeschichte.

Was wir uns wünschen und was wir begehren, rührt an wunde Punkte (Waage-Mars Opposition Widder-Chiron am 24. Sept.). Fair zu bleiben und gerecht zu handeln, bewahrt uns davor, auf verlorenem Posten zu kämpfen. Sobald wir unser Schwert gegen andere richten, verletzen und besiegen wir uns damit selbst.

Die Kämpfe und Konflikte, in die wir uns verstrickt haben, spitzen sich zu. Was wir mit aller Macht erzwingen, fällt auf uns zurück (Waage-Mars Quadrat stationär direktläufiger Steinbock-Pluto am 9./11. Okt.) Es muss für alle Beteiligten gerecht zugehen, sonst droht ein Schlachtfeld (Mars wechselt am 12. Okt. in Skorpion). Nach falschen Vorstellungen zu handeln, ist unser größter Feind.



Abb. Neumond in Waage (14.10.) in Opposition zu Widder-Chiron: Sie liebt mich. Sie liebt mich nicht. Er liebt mich. Er liebt mich nicht. Wie lange noch soll das so weitergehen?

Lust und Liebe

Die Herzen, die wir im zu Ende gehenden Sommer trotz heldenhaften Engagements nicht zurückgewinnen konnten, werden außerhalb unserer Reichweite bleiben (Löwe-Venus direktläufig ab 4. Sept.). Uns selbst zu lieben, ist der Schlüssel zum Glück. Von anderen geliebt zu werden, ist das Paradies. Uns in der Liebe selbst im Wege zu stehen, ist tragisch.

Jagen verboten! (Löwe-Venus Quadrat Stier-Uranus Konjunktion Lilith-Pol am 29. Sept./ 2. Okt.). Es ist unser Stolz, der uns davor bewahrt, zur leichten Beute derer zu werden, die unserer Eitelkeit schmeicheln.

Unsere Liebsten sind keine Bediensteten (Venus ab 9. Okt. in Jungfrau Opposition Fische-Saturn am 10. Okt.). Nur wenn wir uns selbst wertschätzen, werden es auch andere tun. Ein Nein aus Liebe ist ein Ja zu uns.

Der Sonne-Mond-Zyklus (Abb. unten)

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

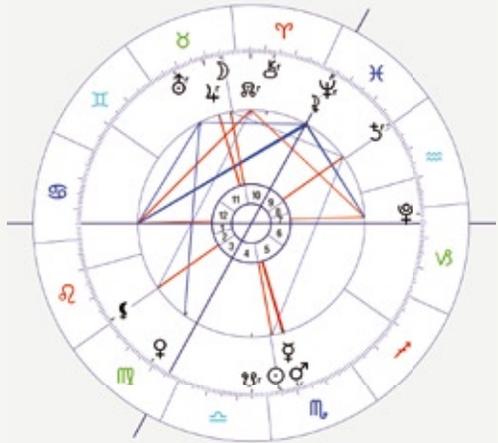


Abb. Vollmond in Stier (28.10.): Was von uns Besitz ergreift, das lässt sich nicht einfach abschütteln.



Qigong, Yoga und Wandern in Griechenland – auf der Halbinsel Pilio

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 „Ilihoos – 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.



Der Augenaufsteller – Christian Zech
Augen- und Familienaufstellungen

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

Aufstellungstage

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

Einzelarbeiten: 2,5 Stunden 180 €
 Augenuntersuchung inklusive

Augenaufstellungen, um die Bot-schaften 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



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



Trauerreden, Abschiede und betriebliche Trauerbegleitung

Annett Fleischer | Trauerrednerin
 Tel.: 0177-7316 775; 030-2146 3799
 Email: mail@mehralreden.de
www.mehralreden.de

So spielt das Leben auch ...

Sie müssen einen lieben Menschen aus dem Leben verabschieden, eine Beisetzung steht an und Sie wünschen sich einen Beistand und eine einzigartige Trauerrede, die wirklich passt und den Umständen angemessen ist.

Sie wollen sich auf Ihren eigenen Abschied aus dem Leben vorbereiten und persönliche Worte an Ihre Lieben finden. Gemeinsam gestalten wir Ihr „letztes“ Fest so, dass es sich für sie rundum gut anfühlt.

Sterben ist ein Teil des Lebens – eine gelungene Geburt, nur andersherum.



Raumschwingungshygiene – Dann hat die liebe Seele Raum.

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

- Mit Raumschwingungshygiene bereitest du dir und deiner Seele den Raum, der euch zusteht!
- Egal ob Daheim oder in deiner Praxis!
- Deine Räume wirken permanent auf dich, deine Familie oder deine Klienten.
- Du kannst diese Wirkung beeinflussen.

Bist du bereit? Dann lass uns loslegen!

Lust auf Gruppe? 2 Tage | Okt. | Berlin
Einzigiger Workshop 2023! Sei dabei!



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 Video-sitzungen für Dich da.



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



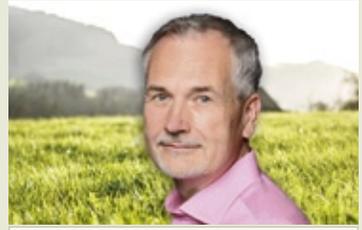
**Augen-Aufstellung
Familien-Aufstellung**

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.



Partner finden | Damenwahl

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht!
Infos, Preise & Termine:
033230-20390
www.Lebensaufgabe.com/damenwahl



Bist Du bereit, den Mann oder auch die Frau fürs Leben zu finden?

Dann frage nicht, was Dein "Traummann" für Dich ist, sondern was Du für Deinen Traummann bist. Denn dann strahlst Du's aus und bist für ihn anziehend.

Also, was bist Du für Deinen Traummann?

Diese Frage und woran Du Deinen "Traummann" erkennst, klären wir in einem Seelengespräch.



**Klangmassagen – Knut Rauter
Klangtherapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie**

Pariser Str. 52, 10719 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 0170 – 281 77 11
www.knutrauter.com

Bei der Klangmassage werden Klangschalen auf den Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Wirkung der Klangschwingungen dienen der:

- Lösung von körperlichen und mentalen Spannungen
- Stressbewältigung durch Entspannung
- Stabilisierung des Immunsystems
- Harmonisierung der Körperenergien
- Stärkung des Urvertrauens und inneren Gleichgewichts.

Klangmassagen sind u. a. empfehlenswert bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen und Tinnitus

- Optional mit Heilenergieübertragung



**Deinen Muttersegen empfangen
Klarheit & Frieden finden**

Yvonne Wöbcke
Infos, Preise, Termine
www.muttersegen.de
Tel. 0151–20 96 26 69

Was Dir Deine Mutter sagen möchte, jedoch nicht ausdrücken kann.

- Du hast Sorge um oder mit Deiner Mutter?
- Du bist die Streitigkeiten, das Unwissen, die Spaltung leid?

Wäre es nicht schön, wenn es sich zwischen Dir und Deiner Mutter wie von selbst klärt und ihr in den Frieden findet?

Ich befrage das Wesen Deiner Mutter.

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin und finde Klarheit & Frieden mit Dir und Deiner Mutter.



**Simon Steinemann
Geistheiler (Prana-Heiler GMCKS)**

Mitglied des Prana e. V.
www.simonsteinemann.com
Tel. 0163 66 58 508

Unterstützung zur Selbstheilung

- Mental, körperlich, energetisch
- Lösungsorientiert, verständnisvoll

Prana-Heilung reinigt deinen Energiekörper und tankt ihn spürbar auf. Dadurch wird die Selbstheilung deines Körpers vereinfacht.

Geeignet z. B. für:

Glaubenssätze; Stress – begleitend zu allen körperlich und schulmedizinischen Behandlungen, Unausgeglichenheit, Beziehungsproblemen, Schüchternheit, Mobbing, Kundalinifragen, Sinnlosigkeit, Langzeitcoaching, Lebensthemen oder deinen spirituellen Weg.

Termine vor Ort oder per Telefon.

Fragen Sie gerne Set-Rabatte an.



Ganzheitliche Augentherapie

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

Heilpraktiker Ulrich Christen
Am Tempelhofer Berg 7d (im Yoga Sky)
10965 Berlin-Kreuzberg

Tel. 030 201693093
post@ulrichchristen.de
www.ulrichchristen.de

- Ganzheitliche Behandlung von Augenerkrankungen
- Chinesische Medizin (Akupunktur und Massage)
- Sehtraining

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



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



Susanne Hosung . Friseurmeisterin

Bamberger Straße 41
10779 Berlin

www.naturfriseur-labalance.de
info@naturfriseur-labalance.de
030-54499090

Neu
im Katalog

Haare sind der Spiegel der Seele

Bei einem energetischen Haarschnitt kann die Energieebene und die psychische Ebene des menschlichen Körpers positiv beeinflusst werden.

Da die Haare Träger von Informationen sind, darf sich innerhalb der Behandlung seelischer Ballast lösen und gehen.

- Energetisches Haarschneiden
- Färben mit 100 % naturreinen Pflanzenfarben
- Haarsprechstunde



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



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 30 Euro bis zum 30. September 2023

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 Schwyer



Lebensaufgabe – TOTAL

Stephan Möritz

Infos, Preise & Termine:
Telefon: 033230-20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

1 Woche Workshop: Lebensaufgabe TOTAL – gewusst und gelebt!

Deine authentische Lebensaufgabe erfahren und gleich im geschützten Rahmen mit anderen anwenden und tief einsteigen. Melde Dich gleich an zum kostenfreien Infoabend!

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Du willst nicht bis zum nächsten Workshop warten?

Dann erfahre Deine Lebensaufgabe wie bewährt direkt am Telefon!
Authentisch – exakt – einzigartig!



Harmony power - Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin
Kontaktiere uns jetzt:
Tel. 030 44048480
Whatsapp: +49 177 7678761
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 €

Einzigtartig 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 "Geheim-
nisses" kennen.
- Komm mit ins "Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien im
praktischen Alltag an.
- Lerne das Model der 3 Selbst
(Bewusstseinsaspekte) kennen.
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho'oponopono Dich selbst
und die Welt.



arche medica Akademie für Heilpraktiker

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

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

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

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

In den nächsten Wochen erwartet Dich bei uns:

- 01.09. Beginn Ausbildung
HP Psychotherapie
- 02.09. Beginn Ausbildung
HP Allgemein (weekend/online)
- 09.09. Beginn Ausbildung
HP Allgemein (classic)
- 06.10. Beginn Ausbildung
Akupunktur/TCM
- 07./08.10 Seminar Clean Space
- 09.10. Erlebnisabend
Ganzheitliche Massage
- 10.10. Infoabend
Heilpraktikerausbildung
- 21./22.10. Seminar
Coaching Werkzeugkoffer
- 21./22.10. Seminar
Klientenzentrierte Gesprächsführung
- 28./29.10. Seminar Dorn/Breuß

Wir freuen uns auf Dich!

Du findest unser komplettes Programm,
alles zu unseren Ausbildungen, Vor-
tragsvideos und vieles mehr unter
www.archemedia.de



InTouch® Massageschule

Neu in Berlin ab September 2023

Infos und Kontakt:
Telefon: +49 (0) 421-408978-52
E-Mail: info@intouch-massage.de
www.intouch-massage.de

Die Kunst der Berührung erlernen

- Berufsbegleitende Ausbildung an
Wochenenden
- Ausbildungskompetenz seit über
20 Jahren
- Kontinuierliches Lernen in einer
vertrauten Gruppe
- Umfangreiches Onlinematerial,
inkl. Lehrvideos
- Zertifikat nach erfolgreichem
Abschluss



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
Infoveranstaltungen: 5., 8. + 21. Sept.
Start: ab 9. Okt. 2023
- **Hypnose/Hypnotherapie**
nächster Termin: 30. Okt. – 3. Nov.
- **Integrative Psychotherapie**
nächste Ausbildung: 7. – 10. Dez.
- **EMDR**
nächster Termin: 29. Nov. – 3. Dez.



HEILPRAKTIKER:IN WERDEN. DEIN TRAUMBERUF NAH WIE NIE.

Seit 35 Jahren ist die arche medica eine feste Größe in der Ausbildung kompetenter Heilpraktiker und bekommt stetig Bestnoten. Allein bei Google findest Du schon über 160 Berichte, in denen Du uns ausführlich kennenlernen kannst.

Als Heilpraktiker:in hast Du weitreichende Erlaubnisse und Möglichkeiten, um Menschen ganzheitlich zur Gesundheit zu verhelfen – für viele zu Recht ein Traumberuf.

Lass Dich von unserem einmaligen Konzept aus Unterricht, Lernportal, persönlicher Betreuung und der Flexibilität unserer berufsbegleitenden und familienfreundlichen Ausbildung begeistern: Zum Beispiel kannst Du bei jeder Vorlesung entscheiden, ob Du in die Schule kommst oder live von zu Hause mitmachst – oder sie jederzeit aufgezeichnet in der Mediathek anschaust.

Die nächsten Klassen starten im November und ab jetzt fünfmal im Jahr, alle sechs Wochen bist Du zum **Infoabend** eingeladen, zunächst am **10.10. und am 14.11.!**

Neugierig? Auf unserer Website findest Du alle Details und ein Einführungs-Video. Du bist jederzeit zu einem kostenfreien Beratungsgespräch am Telefon oder direkt bei uns eingeladen. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Ausbildung berufsbegleitend oder in Vollzeit

Alle Infos unter www.archemedica.de/hp
Ausbildungsstart: 09.09.2023, 11.09.2023, 12.01.2024, 15.01.2024, 12-24 Monate
Zeiten: flexibel, 322h – 537h in 12, 15, 18 od. 24 Monaten
Kosten: ab 2.850 Euro oder 24 Raten zu 125 Euro, je nach Kursmodell

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
 Handjerystr. 22, 12159 Berlin

Anmeldung unter:
 030-851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de



RAUS AUS DER VERWIRRUNG HINEIN IN DIE KLARHEIT

Lösungen finden bei

- Konflikten und schwierigen Entscheidungen
- Verstrickungen und Überforderung jeglicher Art

In einer kleinen Gruppe bearbeiten wir nacheinander je ein eigenes Thema, lernen aber auch einfache, effektive Werkzeuge zur Selbsthilfe für zu Hause. Ich arbeite intuitiv, mit Hilfe von System. Aufstellungen, (Klang-) Meditationen, Focusing (G. Gendlin), Gewaltfreier Kommunikation.

Tagesworkshop 120 € (ermäßigt 95 €)
 Sa, 14.10. und Sa, 16.12. jeweils von 10 – 17 Uhr
 In Berlin Spandau in kleiner Gruppe – max. 6 TN

Einzelsitzungen persönlich, per Zoom, telefonisch
 1 Stunde 80 € (ermäßigt 65 €)
 1,5 Stunden 100 € (ermäßigt 80 €)

Info/Anmeldung: Hardo Bicker – Mediator
 0179-2395711, hardo-bicker@gmx.de
www.hardo-bicker.de

SELBSTFINDUNG



ACHTSAM ALT WERDEN

Biografischer Rückblick und Aussöhnung

Im Prozess des Älter- und Altwerdens begegnen uns Gefahren und Chancen. Viele der heute das Durchschnittsalter erreichenden Mitmenschen hatten in ihrer frühen Kindheit keine guten Startbedingungen. Eine herzliche Einladung, sich eine Woche der Zeit und Ruhe zu gönnen, um gemeinsam die altersbedingten Änderungen zu würdigen. Das ist leichter und hilft, die spezielle Schönheit des Alters zu entdecken.

Termin: 8.–14.12.2023 mit Dipl. Psych. Regina Weiser (78 Jahre), Psycho- und Traumatherapeutin

Ort: Rosenwaldhof, 14550 Götz/Havel
Preis: 200 € und Ü/V extra
Anmeldung: reginaweiser@web.de
Info: www.achtsam-alt-werden.de

red. Beitrag
Seite 24

SELBSTFINDUNG

AUSBILDUNG

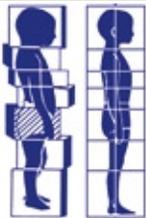


ERLERNE, DICH SELBST UND ANDERE ZU HEILEN / HEILSEMINAR „DAS KÖRPER-SPIEGEL-SYSTEM“ MIT VIOLA SCHÖPE

Diese Heiltechnik ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben. Diese wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte und seit 28 Jahren diese Heiltechnik erfolgreich weltweit lehrt. In den Seminaren erlernt man mit dem Bewusstsein und Energie, weißem Licht und Gedankenformen zu arbeiten, Aura zu sehen, die Chakren zu harmonisieren und heilende Meditationen zu nutzen um in Gesundheit und Harmonie zu bleiben.

Heilseminare/Berlin:

18.–19. Nov. 2023 oder 6.–7. April, 26.–27. Okt. 2024
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin
Info & Anmeldung: violaschoepe@web.de,
Tel.: 0178-5623723, www.koerper-geist-heilung.de



ROLFING®

HERBST-AKTION: 50% RABAT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Sept./Okt. 2023

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im **September/Oktober** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 45 statt 90 Euro (60 Min.)

Vereinbaren Sie einen Termin:

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



VIPASSANA 5-TAGES RETREAT 2. – 6. OKTOBER 2023

Eine Erfahrung der besonderen Art

Intuitive Einsicht über das Leben selbst kann während dieser außergewöhnlichen Zeit erlangt werden. Im Betrachten, Erlauben und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst ... bis sich letztendlich alles auflöst!

Die Meditation wird im Gehen und Sitzen geübt, ergänzt durch ausgleichende Körperübungen, so wie Vorträge und die Möglichkeit zur Reflexion. Geschützt von der Hektik des Alltags beschenkt Dich Klosters Freiheit mit Stille und Natur pur.

Ein unberührtes Gelände direkt an der Schlei lockt zum Spaziergang. Der großzügige Lavendelgarten dient als Wandelgang zur Gehmeditation. Der Innenbereich des Klosters empfängt Dich mit einer schlichten Schönheit. Geschmackvoll eingerichtete Zimmer lassen mit ihren bodentiefen Fenstern die Morgen oder Abendsonne herein. Wir freuen uns auf Dich!

Beginn: 2. Oktober, 13 Uhr, gemeinsames Mittagessen

Anreise: Montag zwischen 8 und 12 Uhr

Abreise: Freitag nach dem Mittagessen ab 13.30 Uhr

Kursleiter: Michael Kressenbuch

Ort: Kloster Freiheit, Zuckerstraße 1, 24837 Schleswig

Kosten Unterkunft inklusive vegetarischer Verpflegung

Retreat-Zimmer A: EZ 509 Euro,

Retreat-Zimmer B (Wasserblick): EZ 629 Euro

(Finanziell Hilfebedürftige dürfen den Preis gerne anfragen.)

Honorar für den Kursleiter: freiwillige Spende

Anmeldung und Informationen:

Mail: info@kloster-freiheit.de

Telefon: 04621-530 19 35

www.kloster-freiheit.de/vipassana-3



WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

Beginn der Ausbildung in Craniosacral-Therapie:

- 21. – 24.3.24 mit Katharina Ensinger-Wissler

CST-Fachfortbildungen:

- 13. – 17.9.23 Biodynamische Craniosacral-Therapie mit Tanya Desfontaines (UK)
- 21. – 24.9.23 NEU: Faszien als lebendige Matrix des menschlichen Körpers, mit Michael Kern (UK)

Auf Anfrage senden wir Ihnen gern unsere Craniosacral-Therapie-Broschüre zu.

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



KINESIOLOGIESCHULE.DE AUS- UND FORTBILDUNGEN

- Neurale Integration / NICE - A: Fr, 1./11h – 3. Sep. Voraussetzung: Touch for Health 1/2
- Vortrag: + Demo "Selbstheilungskräfte befreien - Blockaden auflösen": Do, 14. Sep. 19–20.30h | Neue Vorgehensweisen der Kinesiologie nach Dr. Klinghardt, Anmeldung Biochem. Verein: Tel. 030.204 4599
- Info-/Erlebnisabend: Kinesiologie + Ausbildung: Mi, 18. Okt.: 19–21h, Sabotageprogramme & Emotionale Belastungen auflösen. Energet. Psychologie.
- Energet. Psychologie I nach Dr. Gallo: Fr, 10. Nov. / 15.30h – So, 12. Nov. Auch Einstieg in die Ausbildung möglich.

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



AUSBILDUNG: GANZHEITLICHE MASSAGE

INFOABEND, WORKSHOP UND AUSBILDUNGSSTART!

Massieren ist wahres Berühren, Kraft geben und Kraft tanken. Richtig gelernt und angewandt, kannst Du damit sogar diverse Leiden mildern. Ganzheitliche Massage ist eine erfüllende Berufung, die Patient:innen gern nachfragen.

Werde fit für Spa, Praxis, Familie oder Deine mobile Selbstständigkeit – an der Schule mit Bestnoten. Bei einer Dozentin, die auch schon im Hotel Adlon die Reichen und Schönen betreut und Massagetechniken aus aller Welt auf (fast) der ganzen Welt gelernt hat.

Ihr einmaliges ganzheitliches Konzept beinhaltet neben der klassischen Massage die strukturelle Tiefengewebsmassage, die Gelenklockerung (Joint Release) und das wichtige Re sourcing. Was das ist?

Das erklärt Dir unsere Agni Rosenbusch in ihrem ausführlichen Vortragsvideo und am Infoabend, an dem Du Dich persönlich von Deiner wahrhaft ansteckenden Dozentin faszinieren lassen kannst und alle Deine Fragen beantwortet werden.

Schon am 04.11. kannst Du in einem Wochenend-Workshop Deine ersten Massage-Erfahrungen bekommen und weißt spätestens dann, warum Du bei Agni richtig bist. Ab dem 27. Januar wirst Du dann in der Ausbildung in ganzheitlicher Massage in zehn Wochenenden zum (berufsfähigen) Profi. Besuche gleich unsere Website und melde Dich an!

Infoabend am 09.10.2023, 18–20 Uhr

Workshop „Kunst der Berührung“

Kursdauer: 04.11. + 05.11.2023, Sa/So 9-18 Uhr
Kosten: 190 €

Berufsbegleitende Ausbildung:

ab 27.01.2024 bis 15.12.2024

Zeiten: 20 Termine, 186 h à 45 Minuten,
Sa/So 9–18 Uhr (Pause 13–14 Uhr)

Kosten: 1.900 € vorab oder 12 Raten à 165 € (1.980 €),
zugänglich einer Anmeldegebühr von 180 €

Alles zur Ausbildung & dem Infoabend:

www.archemedia.de/massage

arche medica

Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin
Tel.: 030-851 68 38
www.archemedia.de



2.9. Samstag

15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS Remise, Grunewaldstr. 85, 10823 Berlin, soumaya-hiltmann.com, 0163-1585066

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum

Tag der Offenen Tür
Sa, 9. September, 14:00 – 19:00

Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
030.69 80 81-0 www.aquariana.de

9.9. Samstag

14-17h Stimme und Präsenz - das Potenzial der eigenen Stimme erforschen und kraftvoll entfalten. Weiter Termine: 14.10. und 2.12. Tel: 030.8131040, wegdermitte.de/stimmeundpraesenz

16:15-17h Ein innovatives Faszienkonzept - für TherapeutInnen und PatientInnen. PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg. www.RalfWelti.de

18:30-20h Musik und Meditation - Klänge und Gesang weiten unser Herz und lassen unseren Geist ruhiger werden. Auf Spendenbasis. T: 030.8131040, wegdermitte.de/mm

10.9. Sonntag

10-18h Walking-in-Your-Shoes Workshop am 10. Sept. 23 von 10-18 Uhr in der Praxis HealingRoom by Spirit. Dieser Workshop befasst sich mit dem Thema: Mein Glaubenssatz über etwas oder jemanden. Erkenne Deine (unbewussten) Glaubenssätze und bringe Veränderung in Dein Leben. Aktive u. passive Teilnahme möglich. Infos unter www.healingroom-byspirit.com u. 030-58912144, Laila Barghout

12.9. Dienstag

20h Familienaufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

23.9. Samstag

11-20h Erlebnistag für ganzheitliche Gesundheit. Gesundheitstraining, Improtheater, Talmi, INRA: 25 Experten, 50 Vorträge, Workshops, Behandlungen und Gongbad. Tickets: www.ganzheitlich-gesund-potsdam.de/ Erlebnistag

28.9. Donnerstag

18:30h 10-tägige ambulante Fastenkur - Stelle die Weichen für einen neuen Start! Mit BenefitYoga und spezieller Aufbaukost zur Vermeidung des Jo-Jo-Effektes. Infoabend am 20.9. Tel: 030.8131040, wegdermitte.de/fasten

7.10. Samstag

15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS Remise, Grunewaldstr. 85, 10823 Berlin, soumaya-hiltmann.com, 0163-1585066

10.10. Dienstag

20h Familienaufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

20.10. Freitag

19-21h Kostenloser Vortrag: Yoga – Fitness oder Spiritualität? Originallehren aus der Bhagavad-Gita und dem Pantanjali sind Grundlagen des Vortrages. Um Getränkeverehr wird gebeten. Ort: Eiscafé La Piazza, Beerstraße 66, 14163 Berlin. Weitere Infos und Anmeldung unter info@evolutionskreis.de; Tel. 030.36752174

22.10. Sonntag

18:30-20h Musik und Meditation - Klänge und Gesang weiten unser Herz und lassen unseren Geist ruhiger werden. Auf Spendenbasis. Tel: 030.8131040, wegdermitte.de/mm

14.11. Dienstag

20h Familienaufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

Regelmäßig

montags

19h Jeden 1. Montag im Monat. Angeleitete Schamanismus-Gruppe, Praxis für Ganzheitsheilkunde, B.-Prenzlberg, Info: 030.4212598 (AB), www.SchamanenRituale.com

19:30-21:30h QE Gruppe nach Frank Kinslow - wir unterstützen uns und andere, jeden dritten Montag im Monat, in 10961/12157 Berlin, neue Teilnehmer willkommen! Thomas 0159-02374132

Wer macht was

Ausbildung

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

Ausbildung

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

Bewusstseinsarbeit

The Art Of Coherence - Das Tao der Stimmigkeit. Wir laden Dich ein zu einem lebensverändernden Prozess der Potenzialentfaltung und des inneren Wachstums. Einführungsseminar 7.-12.11.2023. www.hellerweg.de

Coaching

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

Kleinanzeigen schalten Sie unter www.kgsberlin.de
Link: Anzeigenschaltung
Eingabeschluss für
KGS November/Dezember
ist der 10.10.2023

Energie-/Heilarbeit

Die Motivation, die Welt zu ändern, ändert sie nicht. Doch dadurch, dass Sie sich selbst kennenlernen, ändert sich ihre Welt. Aufarbeitung der eigenen Traumata und die aus der Ahnenreihe überkommenen; Ergründen des Ursprungs der eigenen Defizite; Auffüllen der Energiedefizite. Erlernen, sich zu verwehren gegen Schuldzuweisungen und Projektionen; die Zusammenhänge ergründen. Alle Talente, Fähigkeiten und Potentiale erkennen und auffrischen, verborgene entdecken: All das mit Hilfe des I Ging. von Richard Wilhelm, Frank Fiedeler, Hanna Moog und C. Anthony, Dr J. Murphy etc. Info: i.ging@freenet.de

Du bist auf der Suche nach einer alternativen Heilmethode für dein Hautproblem? Die Hautlesung löst mit dir gemeinsam dein Hautproblem am Telefon! www.ineszimmermann.com

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 12.9., 10.10., 20 Uhr, Seminar 22. - 24. 9. und 15. - 17.12. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

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

Gesundheitszentrum

Cryo Therapie: Genießen sie erfrischende 3 Minuten bei -150 Grad. Anwendungen in der Kältekammer sind ideal bei Schmerzen, Rheuma und anderen entzündlichen Krankheiten. Zentral in Steglitz am Walther-Schreiber-Platz. Einfach Probe-Termin vereinbaren unter 030-46996140 oder www.kaeltelounge.de

Hellsehen

Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös, Klarheit in Ihre aktuellen Fragen. Finden Sie jetzt Antworten und außergewöhnliche Inspirationen jenseits des Horizonts: www.danielmicali.de



Songül Akdeniz
Familienaufstellungen
 in Einzelarbeit und Gruppen
www.songulakdeniz.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

Kontakte

Lesbe (53), Vegetarierin, unkompliziert und zuverlässig möchte gerne gleichgesinnte Lesben treffen für Restaurantbesuche, Schach spielen u./o. Tennis spielen. emee2@web.de

Kurse/Workshops

Spirituelle Traumarbeit im Aquariana (Seminare). 8 x dienstags von 20-22 Uhr. Beginn am 5.9.2023. Infos unter www.gestalttherapie-und-traumarbeit.com

Walking-in-Your-Shoes Workshop am 10. Sept. 23 von 10-18 Uhr in der Praxis HealingRoom by Spirit. Dieser Workshop befasst sich mit dem Thema: Mein Glaubenssatz über etwas oder jemanden. Erkenne Deine (unbewussten) Glaubenssätze und bringe Veränderung in Dein Leben. Aktive u. passive Teilnahme möglich. Infos unter www.healingroom-byspirit.com u. 030-58912144, Laila Barghout

Loslassen

36°C Aqua-Release® Healing. Wasserwochenende 10. - 12.11. in Berlin: Loslassen, liebevolles gehalten Sein, Traumata lösen, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

Massage

Massage-Therapeutin, staatl. gepr., bietet Massagen zur Entspannung der Muskulatur in privater angenehmer Atmosphäre. Keine Erotik, kein Tantra. Tel. 0176-20956928

Meditation

Meditationsabende regelmäßig donnerstags in Schöneberg. Bring dein Licht zum Strahlen. www.herzlicht-berlin.de

Medium

Im HealingRoom by Spirit finden regelmäßig mediale Workshops, mediale Circle und Heilcircle statt. Trainiere Deine Medialität. Kontakt u. Kommunikation mit der Geistigen Welt lernen. Inspiriertes Schreiben, Malen, Spiritual Healing, Kabinettarbeit und mehr. Infos unter: www.healingroombyspirit.com u. 030-58912144, Laila Barghout

Partnervermittlung

www.Gleichklang.de: Die andere Partnerbörse im Internet für spirituelle Bewege!

Persönlichkeitstraining

The Art Of Healing! Das TAO der Heilung. Jahrestraining zur Potenzialentfaltung, Spiritualität, Bewusstseinsentwicklung, Traumaheilung, Körpererfahrung und -begegnung; 1. Modul 10.-14.9. 2023. www.hellerweg.de

The Art Of Healing - Es geht um Dich! Es geht darum, herauszufinden, wer Du wirklich bist und wozu Du hier bist; dass Du dein Potenzial vollkommen nutzt und ins Vertrauen gehst. 28.11.-5.12.2023. www.hellerweg.de

Psychotherapie

Integrative Psychotherapie, lösungsorientiertes Coaching und Paarberatung. Kostenfreies telefonisches Erstgespräch online buchbar unter: www.berlin-psychotherapie.jimdo-site.com

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

Gruppenraum: Therapie- und Coaching-Praxis, Bundesallee 53. Geeignet für Bewegungskurse und Gruppenarbeit bis zu 15 Personen. Infos: www.coaching-xperience.de/raumvermietung

Helle Gruppenräume, Shiatsu, Yoga, Bodywork, 57 + 120 qm, zentral, Dachetage, Tel. 030-32662832, www.zen-shiatsu-schule.de

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

Wellness Wirbler

Der Wasserwirbler

Nur **35 €**

www.wellnesswirbler.de

Hergestellt in Deutschland

Reiki

Reiki-Meister/Lehrerin Olivia Young hilft Ihnen mit der alten Heilmethode emotionale und körperliche Schmerzen zu bearbeiten. Selbstheilungskräfte werden gefördert und neben vielen anderen Dingen auch Ängste und Stress abgebaut. Termine: olivia.y@web.de oder 0176-50686045

Reisen & Seminare

Ayurveda-Detox: günstig, kompetent; in malerischer Kurklinik am 10 km Sandstrand; therap. Begleitung von indien erfahrenem Yogalehrer/Heilpraktiker. www.ayurveda-mani.com; 030-12111709

Schamanismus

Schamanisches Heilen n. A. Viloldo. Basisseminar: 10. September '23, 10.00 - ca. 15.00 Uhr. Modul 1: Herstellung des Heiligen Raumes für jegliche Heilarbeit. 120,00 Euro je Treffen. Info: 03322-239434

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 nahe Berlin auf ruhigem Bauernhof. Info: Ingo 0163-6080808, www.earthfaces.de

Selbsterfahrung

Erfahre deinen Seelenamen! www.herzlicht-berlin.de

Shiatsu

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

Wohnen

2 Maisonette-Wohnungen in spirituell orientierter Gemeinschaft im Wendland zu verkaufen: 130 qm und 107qm (diese alternativ als 2 Einzel-Apartements) Info: sachahaus.de/wohnung

WG Zimmer in ruhiger Wohngegend gesucht, bewusst gemeinsam leben, Frau, 42 J, spirituell, humorvoll und geerdet. Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin. Freue mich über Zuschriften. Michaela.tomazin@gmx.net

Workshops

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge. 30.9. -5.10. mit Aqua-Release® Healing und 1.-3.12. 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

Werben

Bewerben Sie Ihre Angebote, Veranstaltungen, Produkte, (Heil-)Praxen oder anderes unter www.kgsberlin.de/schaltformulare. Eingabeschluss für die nächste Ausgabe November/Dezember ist der 10.10.2023.

Wir sind
verantwortlich
für das, was wir
tun, aber auch
für das, was wir
nicht tun.

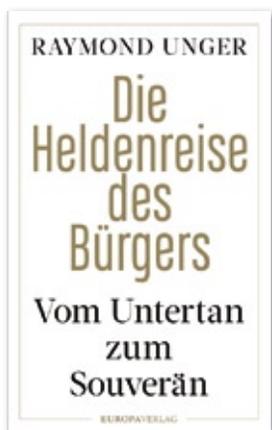
François-Marie Arouet (Voltaire)

wasserkontor.de/shop

Wir verbessern
Ihr Leitungswasser

persönliche Beratung
seit 22 Jahren Erfahrung

Bötzowstr. 29 ☎ 44737670
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr



Die Heldenreise des Bürgers

Die großen Krisen der Neuzeit, Viruspanidemien, Klimaerwärmung, Kriege und Energiemangel, lösen in Deutschland transgenerational bedingte Urängste aus. Angesichts immer neuer Bedrohungsszenarien und übermächtig erscheinender Probleme fühlen sich viele Menschen ohnmächtig und wie gelähmt. Im Schatten der bürgerlichen Überforderung ist die ehemalige Debattenkultur westdeutscher Nachkriegspolitik einer technokratischen Experten- und Lobbypolitik gewichen, die politische Handlungsoptionen als „alterativlos“ ausgibt. Die Rechtfertigung dieser neuen Top-down-Politik fußt auf der Behauptung, die globalen Probleme seien zu komplex, als dass sich Lösungen im Konsens nationaler, demokratischer Meinungsbildung finden lassen. Spätestens im Rahmen der Coronakrise mutierten große Teile der Gesellschaft zu unmündigen Kindern, denen gesagt werden muss, was zu tun ist. Den Wandel vom infantilen Untertan zum mündigen Bürger beschreibt der Mythos der Heldenreise. Das Abenteuer des Helden, der sich trotz seiner Angst zu einer Odyssee aufmacht, in der er schwere Prüfungen bestehen muss, erzählt in Wirklichkeit von inneren, psychischen Wandlungs- und Wachstumsprozessen, die zu jedem Menschsein gehören. Auf dem Gipfel

politischer Krisen lädt der Autor seine Leser in „Die Heldenreise“ des mündigen Bürgers ein, sich rechtzeitig auf das Abenteuer der persönlichen Individuation einzulassen. Nur eine erwachsene Position, die die inhärenten Zielkonflikte allen politischen Handelns mitdenken kann, bietet Schutz vor kopflosem Ausagieren, in dem nur neue und größere Probleme entstehen. Wer politisch sinnvoll wirken möchte, sollte zunächst mit seinen persönlichen „Drachen“ unter dem eigenen Bett gekämpft und Frieden geschlossen haben.

Raymond Unger: Die Heldenreise des Bürgers. Vom Untertan zum Souverän

EuropaVerlag 4.2023, gebunden mit Schutzumschlag, 408 Seiten, 25 Euro



Die Krake von Davos

Seit Jahrzehnten arbeiten das Weltwirtschaftsforum (WEF) und sein Vorsitzender Klaus Schwab mit großem Erfolg daran, die wirtschaftliche, politische und gesellschaftliche Weltordnung umzukrempeln. Ziel ist es, Macht und Einfluss einer globalen wirtschaftlichen Elite auszudehnen, um de facto an Parlamenten und Regierungen vorbei zu regieren. Daher befürchten zahlreiche Experten, dass diese disruptive Neugestaltung, der sogenannte „Great Reset“, letztendlich die demokratischen Strukturen beseitigen wird. Zwar betont Klaus Schwab immer wieder, dass er eine

bessere ökologische Welt für alle schaffen möchte, aber ist das wirklich sein Ziel? Miryam Muhm deckt auf, was tatsächlich hinter den Plänen des WEF steckt, nämlich eine neue Form des neoliberalistischen Kapitalismus zu schaffen, bei dem die Unternehmen eine totale Kontrolle über die Bürger ausüben, sei es mittels Technologie, Einschleusung von „Young Global Leaders“ des WEF in Ministerien, Schulung von einflussreichen Universitäts- und Medienvertretern oder Finanzierung von wichtigen Thinktanks. Die Einflussnahme des WEF ist bereits weit fortgeschritten, aber noch ist es nicht zu spät, um sich den Fangarmen der Krake aus Davos zu entziehen.

Miryam Muhm: Die Krake von Davos. Angriff des WEF auf die Demokratie. EuropaVerlag 1.2023, gebunden mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 22 Euro

DAS GESETZ DES MESSIAS

Sodom und Gomorra, China, Taiwan und Japan, freie Rede, freie Presse, die Formen von Kriegsführung heute und der Einsatz immer modernerer Technik bei Kriegen in der heutigen Zeit – all dies lässt Ryuho Okawa in interessante Thesen für heute und die nahe Zukunft der Menschheit einfließen. Aus den Inhalten im Buch:



1. Jetzt, hier, denkt Elohim nach. Gut und Böse, wie sie der Gott der Erde lehrt. 2. Was der Messias jetzt sagen und tun sollte. Den Weg zeigen am

Wendepunkt der Menschheitsgeschichte. 3. Die Lehre des Messias. Der Kampf, um die Werte mit den Worten Gottes zu ändern. 4. Das Herz der Erde, Shambhala, das spirituelles Erwachen der Menschheit fördert. 5. Die Liebe des Messias, Liebe auf der Erde, dem Trainingsgebiet für die Seelen.

Ryuho Okawa: Das Gesetz des Messias. Von Liebe zu Liebe. IRH Press & Co. Ltd., Japan, Tokyo 3.2022, 284 Seiten, 14,95 Euro



Der Wahnsinn nimmt ein Ende

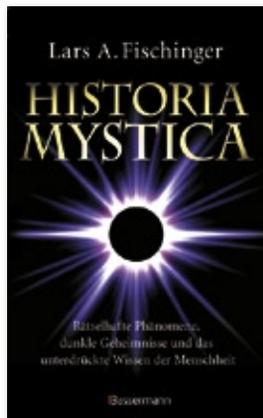
Vier gereifte spirituelle Sucher, kriegs- und tropenerfahren als Ärzte und Psychotherapeuten, planen im indischen Ashram ihr Entwicklungsprojekt für Schwarzafrika. Es läuft alles anders als gedacht. Brutale Milizen entführen sie, Misshandlungen und Folter folgen, bis sie gerettet werden und Heilung möglich wird. Ein atemberaubendes Puzzle der wilden Werdegänge einer zerrissenen Nachkriegsgeneration. Hautnahe Ausflüge in die Welt der modernen Traumatherapien. Ein berührendes Kaleidoskop an Konzepten und Einblicken in die Therapiesitzungen des weiblichen Team-Mitgliedes. Der erste in Deutschland veröffentlichte trauma-psychologische Roman mit einer ungewöhnlichen Verarbeitung heikler Menschheitsthemen. Dr.med. Dietrich Sternberg studierte Medizin, Tropenmedizin, Psychologie und Psy-

chotherapie in Deutschland, England und den Niederlanden. Er absolvierte humanitäre Einsätze als Arzt und Ausbilder in armen und kriegsnahen Regionen Südamerikas, Afrikas, Asiens und des Nahen Ostens.

Dietrich Sternberg: Der Wahnsinn nimmt ein Ende. Trauma-psychologischer Roman. BoD 4.2023, Paperback, 308 Seiten, 17 Euro

Historia Mystica

Mysteriöse Überlieferungen uralter Kulturen. Dinge, die es eigentlich gar nicht geben dürfte. Unheimliche Phänomene, totgeschwiegen und unerklärlich. Dieses Buch beginnt dort, wo die eingefahrenen Erklärungsmuster der etablierten Wissenschaften nicht mehr greifen. Lars A. Fischinger begibt sich auf die Spuren der großen Geheimnisse der Menschheit. Seriös recherchiert und mit dem Mut zu unkonventionellen Erklärungen bringt dieses Buch Licht ins Dunkel der verborgenen Geschichte der Welt. Lars A. Fischinger befasst sich seit über 30 Jahren mit den großen Rätseln der Menschheit. Er ist Autor zahlreicher erfolgreicher Sachbücher, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden.



Lars A. Fischinger: Historia Mystica. Rätselhafte Phänomene, dunkle Geheimnisse und das unterdrückte Wissen der Menschheit. Basermann 5.2023, gebundenes Buch, Pappband, 320 Seiten, Sonderausgabe für 8,99 Euro (statt früher 17,99 Euro)

Die Leber und die Laus

Bekannte Sprüche wie „Das geht mir an die Nieren!“ oder „Das Problem liegt mir wie ein Stein im Magen!“ gibt es zuhauf. Diesen liegt jedoch oft ein wahrer Kern zugrunde, denn die Organe sind weit mehr als physiologische Funktionseinheiten. Sie sind nämlich wahre Plaudertaschen.



Organe fühlen, sprechen, haben klare Botschaften – und das rund um die Uhr. Das erklärte Ziel dieses munteren Gesprächsreigens sind die Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten, für Gesundheit und Vitalität zu sorgen, sowie Krankheiten zu vermeiden. Herz, Lunge und Magen melden sich mit einer Vielzahl an Signalen, wenn dem Körper oder der Psyche etwas fehlt. Wer die Sprache der Organe entschlüsselt, kann vielen gesundheitlichen Beschwerden vorbeugen und für einen gesünderen Lebensstil sorgen. Der Autor verknüpft in seinem Buch den Zugang der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit der Organsprache des Volksmundes und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Mit zahlreichen Illustrationen hat die Grafikerin Bia Grabner die Organe und ihre entsprechenden Funktionen visuell zum Leben erweckt.

Mike Mandl: Die Leber und die Laus. Was unsere Organe zu sagen haben. Bacopa Verlag 11.2022 (2. Auflage), Gebundene Ausgabe, 164 Seiten, 24,80 Euro

Der große IQ-Trainer

Das Training von kognitiven Fähigkeiten gehört heute in vielen Berufen zu einer grundlegenden Voraussetzung für Erfolg. Bereits bei Einstellungs- und Bewerbungsgesprächen werden oft Intelligenztests eingesetzt und ein hoher IQ spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ob Sie für den Intelligenztest üben wollen oder die Steigerung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit im Fokus steht: In diesem Buch gibt es die passende Herausforderung! Dank der vielen unterschiedlichen Aufgaben aus verschiedenen Intelligenzbereichen (bildhaft, räumlich, logisch etc.) und mathematischen Rätseln jeden Schwierigkeitsgrads (Magische Quadrate, Zahlenpyramiden) kommt keine Langeweile auf und das Gehirn wird ordentlich auf Trab gehalten.



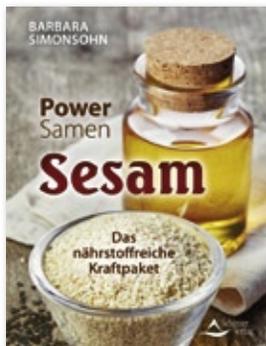
Beispiele, Tipps und Strategien tragen zum besseren Verständnis bei und Lösungen gibt es selbstverständlich auch. Eine Sammlung für kluge Köpfe, die garantiert Spaß macht!

Irina Bosley: Der große IQ-Trainer. Das Übungsbuch mit über 500 Aufgaben und Lösungen. anaconda 6.2023, Hardcover, Pappband, 288 Seiten, 9,95 Euro.

Power-Samen Sesam

Sesam ist ein Allround-Talent. Die goldenen oder schwarzen Samen sind nicht nur außerordentlich schmackhaft, sondern zudem reich an Vita-

minen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen – allen voran Calcium, Vitamin E und wertvollen, teilweise ausschließlich in Sesam vorkommenden Antioxidantien. Sesam hilft bei Nervosität, senkt den Cholesterinspiegel, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wirkt Haarausfall entgegen und kann sogar Krebserkrankungen vorbeugen.



Die köstlichen Sesam-Rezepte der Ernährungsexpertin Barbara Simonsohn werden Sie von der ganzheitlichen Wirkung des Power-Samens überzeugen. Selbst hergestellte Naturkosmetik aus Sesamöl bringt Ihren Teint zum Strahlen und Ihre Haare zum Glänzen. Bereichern Sie Ihr Leben mit dem »Gewürz der Götter«, und bleiben Sie genussvoll gesund und vital!

Barbara Simonsohn: Power-Samen Sesam – Das nährstoffreiche Kraftpaket. Schirner 4.2023, 144 Seiten, broschiert, 12,95 Euro

Weitere Ankündigungen zu Büchern, Musik oder Filmen außerhalb dieser Redaktion finden Sie auf der Webseite www.kgsberlin.de in der Rubrik: Service

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.

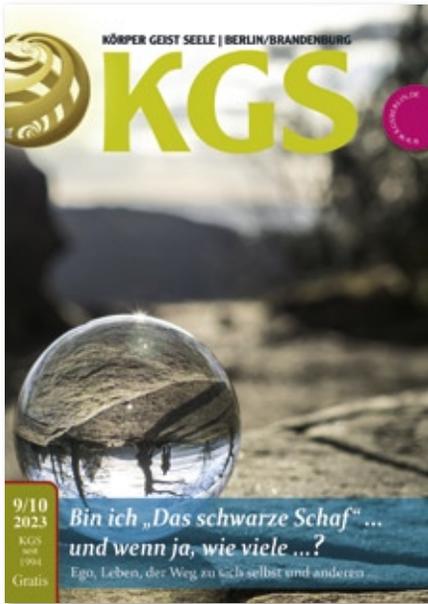
Annahmeschluss nächste Ausgabe:
November/Dezember 2023

Redaktion: 10.10.
Kleinanzeigen: 10.10.
Großanzeigen: 12.10.

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

© 2023 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2023
(Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand August 2023



Lassen Sie sich die KGS nach Hause schicken!

Gerne können Sie unser Magazin abonnieren 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 oder Ausgaben Ihrer Wahl – solange der Vorrat reicht.

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

Bestellformular unter: www.kgsberlin.de



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**



Lassen Sie sich die KGS nach Hause schicken!

Jahres-ABO
(6x 2-Monats-Ausgaben) für nur 15 Euro.

Bonus:
Mit dem 1. Magazin erhalten Sie zusätzlich 2 Vorgänger-Ausgaben oder nach Ihrer Wahl – solange der Vorrat reicht.

Bestellformular unter:
www.kgsberlin.de

(Mit einem ABO unterstützen Sie unsere redaktionelle Arbeit.)