



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS



11/12
2023

KGS
seit
1994

Gratis

**Was uns (im Kern)
zusammenhält**



Heilpraktiker:in werden?

Infoabend großer HP: 14.11.23, 09.01.24

Infoabend HP Psychotherapie: 16.01.24

Ein echter Traumberuf braucht die richtige Ausbildung. Seit mehr als 35 Jahren ist die arche medica eine der größten Heilpraktikerschulen Berlins. Jetzt erwarten wir Dich.

Mehr als 20 Dozentinnen und ein Team aus allen medizinischen Fachrichtungen arbeiten jeden Tag daran, unsere Ausbildungen immer noch ein bisschen besser zu machen.

Erfahre, was wir für Deine Zukunft als Heilpraktiker:in tun können.

**Melde Dich jetzt an: archemedica.de/hp
oder archemedica.de/hp-psycho**

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR

Inh. Isabelle Guillou
& Ralf Barenbrügge

030-851 68 38
schule@archemedica.de

Handjerystraße 22
12159 Berlin-Friedenau

archemedica.de/hp
archemedica.de/hp-psycho

Mehr Ausbildung für Dich denn je:



Maximale Flexibilität, vormittags,
abends oder am Wochenende.



Mediathek mit allen Vorlesungen zum
Nachschauen und Wiederholen.



In der Schule oder online möglich -
entscheide jeden Tag neu!



Laien und Vorgebildete willkommen!
Die Ausbildung für jedes Leben.



Online-Lernraum zur Vertiefung mit
Übungen, Messenger, Chat...

...und vieles andere mehr!



Inhalt

Kurz & Bunt | 4
Kalender 2024 | 8
Portraits | 9, 15, 19, 21

Artikel zum Thema und mehr ...

- 10 Verwobenes Leben**
Wolf Sugata Schneider
- 12 Liebe – die Macht, die im Kern alles zusammenhält**
Bianka Maria Seidl
- 16 Beziehungen und Selbstentfaltung**
Hermann Häfele
- 18 Individualität braucht Zusammenhalt**
Martin Erdmann
- 22 Diese Schuld ist nicht meine**
Ulrich Kohler
- 25 Trauerverschiebung in der Familie**
Peter Maier
- 28 Verbundenheit mit meinen Ahnen**
Bettina und Alfred Ramoda Austermann
- 30 Sieben kosmische Gesetze der Evolution**
Carola Hempel

- 34 Himmlische Konstellationen**
Markus Jehle
- 44 Lesen & Hören**

Regelmäßige Rubriken

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

Coverbilder:

vorne: "detailblick-foto_AdobeStock
hinten: "WavebreakMediaMicro_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



TOGETHER ALIVE (ZUSAMMEN LEBENDIG)
Netanel Goldberg | Mitsch Kohn | Dror Parker

... ist eine bewegende, berührende und lebendige musikalische Reise. Alles auf diesem Album wurde im gegenwärtigen Moment erstellt ... Musik, Worte, Interaktion sind vollständig improvisiert, genau wie das Leben selbst, in jedem Atemzug. Reinhören, Downloaden oder kaufen Sie die CD im Web: mitschkohn.bandcamp.com

**WIR
VERLOSEN
2 CDS
„TOGETHER ALIVE“
MELDEN SIE IHRE
TEILNAHME AN AUF:
KGSBERLIN.DE**

TEILNAHMESCHLUSS: 18.12.2023



ANSELM

Wim Wenders zeichnet das Porträt eines der innovativsten und bedeutendsten bildenden Künstler unserer Zeit: Anselm Kiefer. Gedreht in 3D und in einer Auflösung von 6K erlaubt der Film seinem Publikum eine filmische Reise durch das Werk eines Künstlers, dessen Kunst die menschliche Existenz und die zyklische Natur der Geschichte erforscht, inspiriert von Literatur und Poesie, Geschichte, Philosophie, Wissenschaft, Mythologie und Religion. Mehr als zwei Jahre lang folgte Wenders den Spuren Kiefers und verknüpft in seinem Film die Lebensstationen und Schaffensorte einer mehr als fünf Jahrzehnte umspannenden Karriere zwischen Kiefers Heimatland Deutschland und Frankreich, seiner heutigen kreativen Heimat.

Dokumentarfilm: Anselm (Deutschland 2023). Regie: Wim Wenders. Darsteller: Künstler Anselm Kiefer. Kinostart war am 12.10.2023. Bild: © Road Movies, Wim Wenders



DIE UNLANGWEILIGSTE SCHULE DER WELT

Schnarchalarm an der Schule? Kein Problem für Rasmus Rumpus, Inspektor der Behörde für Langweilbekämpfung. Wo er auftaucht, wird jeder Schulalltag ein Erlebnis! Zum Glück für Maxe, Schüler an der wohl langweiligsten Schule der Welt. Als sein Direktor plant, mit einem „Regelwerk der Verbote“ auch noch die Macht über alle anderen Schulen im Land an sich zu reißen, und

dafür den Störenfried Maxe mitsamt der ganzen Klasse unter den Argusaugen ihrer Lehrerin Frau Penne auf einen Ausflug in die Pampa schickt, kommt Rumpus' Hilfe wie gerufen. Dank des geheimnisvollen Inspektors wird die Klassenfahrt plötzlich zum großen Abenteuer. Doch den Kindern bleibt nicht viel Zeit, um den wahnwitzigen Plan ihres Schulleiters zu verhindern ...

Film: Die unlangweiligste Schule der Welt (Deutschland 2023). Regie: Ekrem Ergün. Besetzung: Lucas Herzog, Serkan Kaya, Max Giermann, Oliver Korittke, Felicitas Woll. Kinostart war am: 26.10.2023. Bild: © Storming Donkey Prod./Tobis Film



AUSSTELLUNG: ACHTSAMKEIT

Die künstlerischen Interpretationen zu Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Optimismus, Wünsche gehören u. a. zum Thema der aktuellen Winteraustellung „Achtsamkeit“ der freischaffenden Künstlerin und publizierten Illustratorin Natalia Schäfer. Die Buchhandlung Mandala lädt die Besucher herzlich ein, zu verweilen und die Bilder auf sich wirken zu lassen. Vernissage ist am 3. November und die Ausstellung läuft bis Ende Januar 2024. Natalia Schäfer bietet zudem ein umfangreiches Sortiment von Geschenkkarten über Taschenkalender bis hin zu Wandkalendern in verschiedenen Größen. An den wunderschönen Illustrationen, insbesondere mit verschiedensten farbenfrohen Mandalas können Sie sich das ganze Jahr erfreuen.

Ausstellung „Achtsamkeit“ mit Bildern von Natalia Schäfer vom 3. November 2023 bis Ende Januar 2024 in der Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, Berlin/Prenzlauer Berg (nahe Haltestelle U2, Eberswalder Straße). Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:30 Uhr, Samstag von 11:00 bis 15:00 Uhr. Infos unter Telefon 030-4412550. Infos zu den Angeboten von Natalia Schäfer unter: www.natalias-art.de. Bild: © Natalia Schäfer



SOUND OF FREEDOM

Als Spezialagent der Homeland Security führt Tim Ballard einen geradezu aussichtslosen Kampf gegen den internationalen Kinder- und Menschenhandel. Als er eines Tages den kleinen Miguel aus Honduras aus den Händen skrupelloser Kinderhändler befreit, erfährt er, dass sich dessen Schwester Rocio immer noch in der Gewalt der Verbrecher befindet. Ballard läuft die Zeit davon, um das kleine Mädchen zu befreien. Kurzerhand kündigt er seinen Job und reist tief in den kolumbianischen Dschungel, wo ihn ein lebensgefährlicher Einsatz erwartet: Denn Rocíos Entführer sind bis an die Zähne bewaffnet – und denken nicht daran, das Mädchen kampfflos zu übergeben ... SOUND OF FREEDOM basiert auf einer wahren Geschichte, welche die erschütternde Realität des weltweiten Kampfs gegen den Menschenhandel zeigt. Der packende, hochemotionale Thriller avancierte im Sommer 2023 zum Überraschungshit in den US-Kinos: Dank seines aufrüttelnden Themas und einer ungewöhnlichen Marketingkampagne hielt sich der Film acht Wochen in den Top Ten der US-Kincharts und konnte bislang über 180 Millionen Dollar einspielen.

Film: Sound of Freedom (USA 2023). Regie: Alejandro Monteverde. Besetzung: Jim Caviezel, Mira Sorvino, Bill Camp. Kinostart: 08.11.2023. Bild: © Angel Studios

THABO – EIN NASHORN-ABENTEUER

In Hlatikulu ist einfach nichts los, meint Thabo (Litlhonolofatso Litlhakanyane). Und das ist für einen Nachwuchs-Detektiv natürlich blöd, denn so gibt es gar keine Fälle zu lösen. Aber was heißt eigentlich: nichts los? Um sein Heimatdorf im südlichen Afrika herum tobt das Leben, denn im Naturreservat streifen Löwen, Giraffen, Elefanten, Antilopen und auch ganze Nashornherden umher. Das lockt Touristen aus aller Welt nach Hlatikulu, die mit Thabos Onkel, dem Ranger Vusi (Nhlakanipho Lindokuhle) und mit Mrs. Agatha (Andrea Sawatzki), welche die Liebe nach Swasiland brachte, auf Safari gehen. Doch die Wildtiere ziehen auch Wilderer an. Und so kommt Thabo zu seinem ersten richtigen Fall – und muss auch noch gleichzeitig

ein Nashorn-Waisenkind versorgen... Gut, dass er Mrs. Agathas Nichte Emma (Ava Skuratowski) dabei hat, die gerade in Eswatini zu Besuch ist, und seinen Kumpel Sifiso (Kumkani Pilonti), den besten Fährtenleser der Welt. Gemeinsam kommen sie skrupellosen Nashornjägern auf die Spur, doch bringen sie sich dabei selbst in ziemliche Gefahr.



Film: THABO - Ein Nashorn-Abenteurer (Südafrika, Deutschland 2023). Regie: Mara Eibl-Eibesfeldt. Besetzung: Litlhonolofatso Litlhakanyane, Ava Skuratowski, Kumkani Pilonti, Andrea Sawatzki. Kinostart: 09.11.2023. Bild: © Desert Flower Filmproduktion GmbH / Wild Bunch Germany / Foto: Eckhard Kuchenbecker

FÜR IMMER

Im Winter 1952 haben Eva und Dieter das erste Mal miteinander getanzt. Sie haben geheiratet, ein Haus gebaut, drei Kinder bekommen. Sie haben gestritten, gezweifelt, Krisen gemeistert und sind zusammen alt geworden. Nun beginnen Evas Kräfte zu schwinden. Ein allerletztes Mal schlagen sie als Paar einen neuen Weg ein, blicken zurück auf die glücklichen Momente, aber auch auf das Unvermeidliche, das vor ihnen liegt. Wie gelingt dieses Leben zu zweit?



Dokumentarfilm: Für Immer (Deutschland 2023). Regie: Pia Lenz. Kinostart: 09.11.2023. Bild: © Henning Wirtz



EIN GANZES LEBEN

Die österreichischen Alpen um 1900. Niemand weiß genau, wie alt der Waisenjunge Andreas Egger ist, als er ins Tal auf den Hof vom Kranzstocker (Andreas Lust) kommt. Dem gottesfürchtigen, aber gewalttätigen Bauern taugt er allenfalls als billige Hilfskraft. Allein die alte Ahnl (Marianne Sägebrecht) bringt ihm etwas Fürsorge entgegen. Als sie stirbt, hält den inzwischen erwachsenen Egger (Stefan Gorski) nichts mehr zurück. Strotzend vor Kraft und Entschlossenheit schließt er sich einem Arbeitstrupp an, der eine der ersten Seilbahnen baut, die auch Elektrizität und Touristen ins Tal bringen soll. Mit seinem Ersparten pachtet Egger vom Wirt (Robert Stadlober) eine schlichte Holzhütte hoch oben in den Bergen, wo er sich und seiner großen Liebe Marie (Julia Franz Richter) ein Zuhause schafft. Doch das gemeinsame Glück ist nur von kurzer Dauer. Der Zweite Weltkrieg bricht aus, Egger wird einberufen, gerät in sowjetische Gefangenschaft und kehrt erst viele Jahre später ins Tal zurück. Dort ist Marie noch ein letztes Mal ganz nah bei ihm und der alte Egger (August Zirner) blickt mit Staunen auf die Jahre, die hinter ihm liegen.

Film: Ein ganzes Leben (). Regie: Hans Steinbichler. Besetzung: Stefan Gorski, August Zirner, Julia Franz Richter, Robert Stadlober, Marianne Sägebrecht. Kinostart: 09.11.2023. Bild: © Tobis Film

KRÄHEN – DIE NATUR BEOBACHTET UNS

Rabenvögel sind die einzigen Tiere, die uns Menschen seit Tausenden von Jahren beobachten und studieren und die Fähigkeit haben, dieses Wissen an ihre Nachkommen weiterzugeben. Kein Tier weiß mehr über uns zu berichten als Raben und Krähen. Sie sind unsere schwarzen Chronisten. Krähen und Raben begleiten und beobachten uns



seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte. Sie haben unsere ersten Schritte im aufrechten Gang gesehen und unsere ersten artikulierten Laute gehört. Sie haben mit uns neue Kontinente erobert und all unsere Kriege und Schlachten erlebt. Sie feiern mit uns Hochzeiten, ernähren sich von den Überresten romantischer Picknicks und wilder Partys und machen sich auf den Müllhalden der Megacities oder als Begleiter der Müllabfuhr über unseren Abfall her. Krähen und Raben folgen uns weil wir die besten Jäger, die grausamsten Krieger, die größten Ausbeuter, die verschwendischsten Konsumenten sind. In unserer Nähe gibt es immer genug zu fressen. Fast überall, wo Menschen leben, gibt es auch Rabenvögel. Und es werden immer mehr!

Dokumentarfilm: Krähen – Die Natur beobachtet uns (2023). Regie: Martin Schild. Erzählt von Elke Heidenreich. Drehzeit/-orte: 2018 – 2022 / Schweiz, Österreich, Kanada, Deutschland, Großbritannien, Indien, Japan, Neukaledonien, USA. Kinostart: 16.11.2023. Bild: © Lucky-Film/DCM



AUF DEM WEG

Nach einer wilden Partynacht stürzt der Schriftsteller und Abenteurer Pierre (Jean Dujardin) betrunken von einem Balkon und verletzt sich dabei schwer. Kaum aus dem Koma erwacht, beschließt er, gegen den Rat seiner Ärzte und Familie, Frankreich zu Fuß zu durchqueren. Piers Reise beginnt im Süden in der Provence. Durch unberührte Natur und auf verborgenen Pfaden wandert er 1.300 km bis an die Küste der Normandie. Auf dem langen Weg macht er Zufallsbekanntschaften, wandert einen Teil des Weges mit seinem besten Freund Arnaud (Jonathan Zaccà) oder seiner jüngeren Schwester Céline (Izïa Higelin). Schritt für Schritt findet er durch die Auseinandersetzung mit der Natur, seinem Körper und seinen Begegnungen den Weg zu sich selbst.

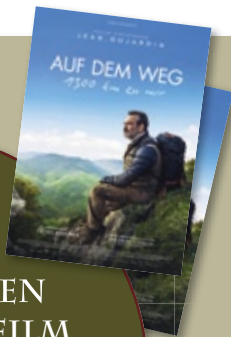
Film: Auf dem Weg (Frankreich 2023). Regie: Denis Imbert. Besetzung: Jean Dujardin, Joséphine Japy, Izïa Higelin, Anny Duperey. Kinostart: 30.11.2023. Bild: © Radar Films La Production Dujardin, X-Verleih



MONSIEUR BLAKE ZU DIENSTEN

Getrieben von schönen Erinnerungen an das Kennenlernen seiner geliebten Frau vor 40 Jahren, packt der sonst eher wenig spontane Londoner Geschäftsmann Andrew Blake (John Malkovich) seine Koffer und reist nach Frankreich ins „Schloss Beauvillier“. Durch eine Verwechslung wird er von der Haushälterin Odile (Émilie Dequenne) für den neuen Butler gehalten – Blake spielt mit, um auf dem Schloss bleiben zu können. Ab sofort heißt es: Monsieur Blake zu Diensten! Der Alltag des Millionärs besteht plötzlich daraus, Zeitungen für die Hausherrin Nathalie Beauvillier (Fanny Ardant) zu bügeln, die uralten Standuhren mit Wattestäbchen zu polieren und vor allem: dem verwöhnten Kater Mephisto jeden Wunsch von den Kuller- augen abzulesen. Mit seinem trockenen, englischen Humor bringt Blake Schwung in das marode Schloss und beginnt, richtig Lust an seinem neuen Leben zu finden. Jetzt muss er nur noch dafür sorgen, dass ihm niemand auf die Schliche kommt. Denn da ist auch der griesgrämige Gärtner Philippe, der Blake so gar nicht über den Weg traut.

Film: Monsieur Blake zu Diensten (Frankreich/Luxemburg 2023).
Regie: Gilles Legardinier. Besetzung: John Malkovich, Fanny Ardant, Philippe Bas. Kinostart: 21.12.2023. Bild: © Ricardo Vaz Palma / Bidibul Productions



WIR
VERLOSEN
2X 2 FREIKARTEN
FÜR DEN KINOFILM
„AUF DEM WEG“
MELDEN SIE IHRE TEIL-
NAHME AN AUF:
KGSBERLIN.DE

TEILNAHMESCHLUSS: 20.11.2023



MEDIZINPFADE – SCHAMANISCHES HEILWISSEN JAHRESKURS AB JANUAR 2024

Das allumfassende schamanische Heilwissen wird in dieser einjährigen Lerngruppe vermittelt.

Dieses Studium ist für Personen ausgerichtet, die das schamanische Wissen praktizieren möchten, in heilerischen Berufen tätig sind oder die eigene Persönlichkeit stärken möchten. Gemeinsam erforschen wir dieses Wissen.

Inhalte sind z. B.:

- Grundlagen & Ethik
- Energiemedizin
- schamanische Bewusstseinszustände
- Arbeit mit den Elementen
- energetischer Schutz
- Organlehre, Heilpflanzenwissen,
- Ahnenarbeit, Kraftgegenstände anfertigen.

Das Wissen wird praktisch vermittelt. Zertifizierung bei Besuch von allen Modulen von der „Gesellschaft für Alternative Medizin“ möglich.

Start: Januar/März 2023, alle 2-3 Monate,
5 WE im Jahr; Einzelbelegung möglich

Betrag: 1650 Euro, Frühbucher 1550 Euro, zzgl.
Unterkunft+Verpflegung, Ratenzahlung möglich

Ort: Berlin und im Umland

Weitere Seminare 2023/2024:

10.-12.11. Ahnen; 25.-26.11. „Tod & Sterben“, Räucher-
kunde; 29.12.-01.01. Silvester-Rauhnacht-Retreat; im
Januar 2024 Jahreskurs Medizinfrauen, Schamanisches Rei-
nigungsritual; 31.08.-07.09. Frauen-Seminar-Reise Toskana

Info/Anmeldung:

Petra Hinze, Tel. 0173 956 20 41
www.petra-hinze.de

Kalender 2024



GROSSE KALENDERAUSWAHL BEI VISION CREATIV

Unter der Auswahl an Kalendern aus dem Verlag Vision Creativ ist wieder für jeden Geschmack etwas dabei – Kalender mit wunderschönen Tiermotiven, Buddhas, Feng-Shui-, Zenmotiven oder inspirierenden Versen. Wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot z. B. den Ich-Kalender unter dem Motto 2024: „für mehr Selbstliebe, Achtsamkeit, Gelassenheit, Wertschätzung“; oder den Feng-Shui-Kalender mit schönen Landschaften, Naturaufnahmen und meditativen Impressionen. Der Zen-Kalender ist einfach, schlicht, poetisch; der Buddhas-Kalender mit Motiven von anmutiger Schönheit und friedlicher Ausstrahlung. Und diesmal neu der Kalender „Tierisch gut“. Bilder von Ana Sojor bringen hier die Seele und die Persönlichkeit der Tiere zum Ausdruck.

Kalenderauswahl bei Vision Creativ: diverse große und kleine Wandkalender. Preise und Bestellung der Kalender unter anderem direkt bei: www.visioncreativ.de

SPIEGELBILDER DER SEELE

Der Notitzkalender der Self-Realization Fellowship ist ein besonderer: Jahr für Jahr ist er illustriert mit Bildern von einer unvergleichlichen Leuchtkraft – allein das Auge auf sie zu richten, bringt unmittelbar in die sinnliche Erfahrung im Hier & Jetzt zurück und wirkt damit gegen Stress, den allzu viele Termine verursachen könnten. Jedes Bild ist mit einem Zitat von Paramahansa Yogananda versehen, das der Abbildung eine noch intensivere Tiefe verleiht.

Terminkalender: Spiegelbilder der Seele 2024. Self-Realization Fellowship, 126 Seiten, Spiralbindung, 14,90 Euro, erhältlich bei vielen Onlineplattformen oder in der Buchhandlung.



HIMMLISCHE KONSTELLATIONEN VON MARKUS JEHLE



Das astrologische Jahrbuch von Markus Jehle ist ein Dauerbrenner. Der 2024er lehnt sich an die Gestaltung der letzten Ausgabe an. Die Gestaltung ist ruhig – in alter Tradition ist der Taschenkalender übersichtlich, mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakten, professionellen Informationen – und natürlich auch wieder mit allen relevanten astrologischen Daten: tägliche, wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtsephemeriden, Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr.

Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen. Der Kalender ist ein Muss für jeden seiner Liebhaber.

Taschenbuch-Kalender: Marcus Jehle, Himmlische Konstellationen 2024 – Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos. Chiron Verlag, Hardcover, 10,5 x 16,5 cm, 248 Seiten, 16,95 Euro, u. a. erhältlich bei vielen Onlineplattformen oder in der Buchhandlung.

Jahrestraining

Heilendes Miteinander

Im Jahrestraining kannst du in dir die Grundlagen erschaffen für eine gesunde Beziehung zu dir selbst, zu anderen Menschen und für Liebesbeziehungen.

Weil unsere Verletzungen, Muster, Schutzstile und Überlebensstrategien in Beziehungen entstanden sind, brauchen wir vor allem die Begegnung in gesunden, realen Beziehungen, um sie zu heilen.

Statt in Einsamkeit, toxischen oder erstarrten Beziehungen zu verharren, trainierst du Fähigkeiten für genußvolles, freudvolles Miteinander. Du bekommst Know-how und konkrete Erfahrung.

Durch das allmählich wachsende Vertrauen in die Gruppe können unsere Muster behutsam ans Licht kommen und mit ihrer Geschichte umarmt werden. Unser heilendes Miteinander ist das nährende Feld, in dem wir uns entwickeln und nach und nach aus unseren Mustern herauswachsen.

Im Training lernst du zu bemerken, was, wann, wie in dir passiert und wie deine alten Überlebensstrategien deine Beziehungen erschweren, lernst auch die Strategien der anderen kennen und wie die Muster in Interaktion gehen.

Wir erlernen einen guten Umgang mit den Momenten, in denen wir ausgelöst werden, in denen unsere oft zu nächst unbewusste Grundangst angestoßen wird, finden innere Verankerung und Halt. Körperwahrnehmung und die Einbeziehung unseres Körpers sind wesentlich.

Wir lösen sanft die Blockaden im Körper über Atem, Bewegung und achtsame Berührung und entdecken die Freude miteinander auf dem Weg zu sein. Wir üben präzise Kommunikation, machen die Erfahrung gehört und verstanden zu sein. Gesundes Miteinander zu erleben gibt uns Kraft, Geborgenheit und Inspiration auch für Veränderungen in unserem Alltag.

Es ist ein Prozess regelmäßiger Praxis im geschützten Rahmen guter Begleitung, in zärtlichem Tempo und Erspüren eigener, gesunder Grenzen, statt „Kick, Rausch und Aus“, deshalb trainieren wir über ein Jahr lang an einem Abend der Woche.

Du bist willkommen. Komm gerne vorbei und finde raus, ob es für dich passt.

Erster Schnupperabend

für das im April beginnende Training:
Samstag, 16. Dezember von 19-22 Uhr.

Beitrag: 20 Euro.

Veranstaltungsort, weitere Termine und Infos
www.elke-jari.de und Tel. 030-390 300 56.

Elke Jari begleitet seit über 20 Jahren Singles, Paare und alle dazwischen zu den Themen Beziehungen, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung in Einzelsessions, Paarsessions und Jahrestrainings.





Wolf Sugata Schneider

VERWOBENES LEBEN

»Verwobenes Leben«, so heißt das Buch von Merlin Sheldrake, dem Sohn von Rupert Sheldrake, der durch die »morphogenetischen Felder« bekannt wurde. Rupert Sheldrakes Theorien waren mir schon immer suspekt. Ganz anders geht es mir mit dem Werk von Merlin Sheldrake. Es ist ein Augenöffner in Bezug auf die Verwobenheit allen Lebens. Der Tenor des Buchs ist ein mystischer, aber es wird auch von Naturwissenschaftlern hoch gelobt, denn es zeigt diese Verbundenheit nicht als mystische Schau, sondern anhand biologischer Fakten. Anhand der Mykologie gelingt Merlin Sheldrake sozusagen der biologische Beweis der Ganzheit des Lebens, aus dem sich die Einzelteile nur unter Verlust an faktischer Wahrheit heraustrennen lassen.

Rupert Sheldrakes Theorien der »morphogenetischen Felder« machten ihn zwar berühmt, unter Fachkollegen jedoch fand er kaum Akzeptanz. Sein Sohn hingegen, auch er Biologe bzw. Biochemiker, wird mit seinen Forschungen über Pilze, Flechten und Pflanzen/Pilz-Symbiosen weltweit geschätzt und mit Lob überhäuft. In seinem Werk »Verwobenes Leben« sind die Pilze der Hauptgegenstand, genauer: ihr Myzel genanntes unterirdisches Netzwerk, mittels dessen sie mit Pflanzen und Tieren auf eine Weise interagieren, in der sich Individuen kaum mehr von ihrer Umgebung trennen lassen.

Der Erdboden, in dem Pflanzen und Pilze wachsen und Tiere wühlen, ist nicht etwa anorganisch, wie wir es im Schulunterricht in Chemie gelernt haben, sondern Teil der Lebensganzheit, der auch wir Menschen angehören.

Denn organisch und anorganisch sind in den Zyklen des Stoffwechsels und des »Stirb & Werde« der Natur so dicht miteinander verwoben, dass, wer sie trennt, sie nicht wirklich versteht.

VATER UND SOHN, WISSENSCHAFT UND MYSTIK

An Merlins Buch bewegt mich auch, dass seine persönliche Geschichte der meinen ähnelt – nur ist es bei mir umgekehrt. Bei mir war der Vater ein anerkannter Wissenschaftler. Ich hingegen habe mich, obwohl wissenschaftlich gebildet, auf die zwielichtige Seite der Mystik begeben. Zudem war mein Vater auch noch Riechforscher! Er erforschte den chemischen Sinn des Riechens vor allem bei Insekten.

Pilze sind nun Wesen, die fast nur über ihre chemischen Sinne kommunizieren. Eigentlich ist die ganze Oberfläche des Pilzmyzels ein einziges chemisches Sinnesorgan, mit dem der Pilz mit seiner Umgebung kommuniziert. Er »schmeckt« seine Umgebung und ist für sie ess- und schmeckbar.

Meinen Weg nach Asien betrachtete mein Vater mit großer Skepsis. Als ich in Thailand buddhistischer Mönch wurde, anstatt mein naturwissenschaftliches Studium abzuschließen, brach für ihn eine Welt zusammen. Einen vorsichtigen Schritt hin zur Spiritualität in Form des Schweigens oder einer wittgensteinschen Sprachtranszendenz wagte er erst im Alter.

Für mich hingegen wurde das mein Lebensinhalt. Immer verbunden mit der Hoffnung, die Naturwissenschaften möchten sich doch bitte endlich eingestehen, dass sie zwar eine gute Methode, aber kein festes Fundament haben; schon deshalb, weil die menschliche Sprache eine so fragile Konstruktion und »die Wahrheit nicht sagbar« ist, wie schon das Daodejing behauptet, der meist übersetzte Weisheitstext aller Zeiten und Kulturen.

DIE BIOLOGIE AUF IHRE ÖKOLOGISCHEN FÜSSE STELLEN

Merlins Vater ist in den Augen der meisten Biologen kein ernst zu nehmender Wissenschaftler, sondern hat sich mit seiner Feldtheorie einem romantischen Traum von Einheit hingegeben, der sich nicht belegen lässt. Sein Sohn kennt diesen Traum natürlich und bleibt als Biologe in den Fußstapfen seines Vaters – und entdeckt nun die Pilze! Damit hat er etwas in der Hand, das die immer noch weitgehend prä-ökologische Naturwissenschaft aus den Angeln werfen kann. Pilze sind nämlich nur noch als Netzwerke und Symbionten fassbar, nicht mehr als Einzelwesen. Das Myzel der Pilze ist quasi das Materie gewordene Feld, das »wood wide web«, das alle Lebewesen des Waldbodens miteinander verbindet. Unter dem Jubel der Scientific Community stellt Merlin Sheldrake damit die Biologie endlich ganz auf ihre ökologischen Füße, vielleicht so wie Marx Hegel auf die ökonomischen Füße stellen wollte.

DIE MYZELIEN DER PILZE

Es gibt nach aktuellen Schätzungen mehr Pilzarten als Tier- und Pflanzenarten zusammengenommen. Etwa 95 % davon sind jedoch noch nicht wissenschaftlich erfasst. Obwohl sie »die Welt retten« könnten, wie der Mykologe Paul Stametz behauptet – und seine Argumente sind besser als die der meisten anderen Weltretter.

Ziemlich sicher das größte, schwerste und älteste Lebewesen ist ein Pilz. Aber wo fängt der an, und wo hört er auf? Mit ihren unterirdischen Myzelien sind Pilze ja eher Netzwerke als Individuen. Genau genommen gilt das auch für Pflanzen und für uns Tierindividuen: Wir sind nicht aus dem Ganzen heraustrennbare Einzelwesen. Bei Pilzen, diesem dritten ‚Reich‘ der Lebewesen, das bis in die 60er Jahre noch zu den Pflanzen gerechnet wurde, ist dies jedoch am deutlichsten.

Pilze sind das am meisten unterschätzte Reich des Lebendigen. Zum Schaden von uns Menschen, denn man kann sie nicht nur essen und mit ihnen Krankheiten heilen, sondern auch Kleidung und Haushaltsgegenstände herstellen. Sogar Häuser kann man aus ihnen bauen, und nicht zuletzt Umweltschäden beseitigen. Nach Ök Katastrophen können oft nur Pilze die verbleibenden Schäden beseitigen – sie essen sie einfach auf. Und auch das noch: Pilze laden uns zu psychedelischen Reisen ein, auf denen wir die Ganzheit direkt erkennen können.

HOLISMUS

»Es ist zwar alles eins, aber nicht ein Brei« war in den Jahren, da ich die Zeitschrift Connection heraus gab, einer der Sprüche, mit denen ich gegen die Flut der Seicht-Esoterik und Popspiritualität Stand zu halten versuchte. Mit nur geringem Erfolg, wie alle wissen, die mir dabei zusahen. Auch wenn das Einswerden des Brokkoli-Stücks mit der gekochten Kartoffel mit Hilfe eines Küchenmixers bei meinen Kabarett-Auftritten einige Lacher auslöste. Es half nichts. Denn im Vergleich zum Verständnis eines Ganzen, in dem jeder Teil einzigartig und unentbehrlich, aber doch wegen seiner Komplexität nicht auf Anhieb als mit seiner Umgebung verwoben erkennbar ist, lockt uns der Brei zunächst mehr. Denn das Verspeisen von Brei verlangt kein Unterscheidungsvermögen.

TEILE UND GANZHEITEN

In der allgemeinen Systemtheorie gibt es den Begriff des Holons. Das ist ein Teil, das zugleich ein Ganzes ist. So ist etwa die biologische Zelle ein komplexes Ganzes und doch im Organ nur ein Teil, und das Organ wieder Teil eines Organismus, der wiederum Teil eines Biotops ist. Ähnliches gilt auch für politische Strukturen. Da ist etwa die Gemeinde Teil eines Landkreises, und so in föderalen Strukturen aufwärts bis zur Nation, einem Nationenverbund und der Weltgemeinschaft der Nationen.

Ob dann top-down oder bottom-up entschieden wird, ist in einer Holon-Hierarchie mal so, mal so. Im Organismus eines Lebewesens ist beides möglich und auch der Fall. Umso mehr in den Netzwerken von Pilzen, die ja kein zentrales Nervensystem haben. Auch Pflanzen haben kein Gehirn und können doch aufgrund von Daten aus der Umwelt Entscheidungen treffen.

CHARAKTERFORSCHER UND FORSCHERCHARAKTERE

Was für Chancen hat eine Fusion aus Biologie und Mystik, wie Merlin Sheldrake sie in seinem Werk bietet, denn gesamtgesellschaftlich? Die Naturwissenschaft tritt ja zuweilen so auf, als sei sie DIE korrekte Weltanschauung unserer Zeit. Also eine Religion. Was von ihren Vertretern vehement bestritten wird.

Merlin Sheldrake hat auch hierzu einiges zu sagen. Das dringt vor allem in seinen Beschreibungen der Charaktere von Wissenschaftlern und begeisterten Laienforschern durch, wie es sie gerade unter Mykologen gibt. Auch in dieser Hinsicht ist sein Werk ein Genuss.



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



Bianka Maria Seidl

LIEBE – DIE MACHT, DIE IM KERN ALLES ZUSAMMENHÄLT

DIE TIEFGRÜNDIGE WELT DER LIEBE

Liebe aus spiritueller und ganzheitlicher Sichtweise ist mehr als nur ein Gefühl. Sie ist eine universelle Kraft, die der Schöpfung zugrunde liegt, im Kern alles zusammenhält und die Menschheit auf vielfältige Weisen tief berührt, bewegt und wandelt. Khalil Gibran, ein persischer Dichter, Philosoph und Autor des Buches „Der Prophet“, verstand die Liebe als ein tiefgründiges Phänomen, das weit über die Oberfläche von Romanzen hinausgeht.

LIEBE IST MEHR ALS EIN GEFÜHL

Liebe ist ein Thema von immenser Tiefe und Komplexität, das sich nicht auf einfache Gefühle beschränkt. Liebe ist mehr als bloße Emotion, sie ist eine multidimensionale Kraft, die das Leben in seiner ganzen Fülle durchdringt. In der spirituellen Perspektive auf Liebe wird sie oft als eine universelle Kraft betrachtet, die die Grundlage der Existenz bildet.

Die Liebe, von der wir sprechen, ist nicht auf romantische Beziehungen beschränkt, sondern sie erstreckt sich auf alle Aspekte des Lebens. Sie umfasst die Liebe zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur, zur Welt und sogar zur gesamten Schöpfung. Sie ist eine Kraft, die verbindet und heilt, Trost spendet und transformiert.

DIE UNIVERSELLE MACHT DER LIEBE

Die universelle Macht der Liebe zeigt sich in ihrer Fähigkeit, Hindernisse und Grenzen zu überwinden. Liebe vermag es, Menschen zu inspirieren, zu motivieren und zu Einheit

und Mitgefühl zu bewegen. Sie kann Wunder bewirken und das Unmögliche möglich machen. Die Liebe ist wie ein unsichtbares Band, das alles miteinander verknüpft. Sie bringt Menschen zusammen und schafft eine tiefe Verbindung, die über räumliche und zeitliche Entfernungen hinwegreicht. In der Liebe erkennen wir die Einheit in der Vielfalt, und wir erfahren, dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind.

KHALIL GIBRANS BLICK AUF LIEBE

Gibran, drückte seine tiefen Einsichten über die Liebe in seinem Werk „Der Prophet“ aus. In diesem Buch spricht ein Prophet zu den Menschen von Orphalese und teilt seine Weisheit über verschiedene Lebensaspekte, darunter auch die Liebe.

Gibran betonte, dass die wahre Liebe freiwillig sein sollte. Sie kann nicht erzwungen werden, und sie sollte niemals dazu führen, dass man den anderen besitzt oder kontrolliert. Seine Worte erinnern uns daran, dass Liebe in ihrer reinsten Form bedingungslos ist und darauf abzielt, zu geben, ohne etwas im Gegenzug zu erwarten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Gibrans Perspektive auf die Liebe ist die Idee, dass Freude und Schmerz in der Liebe untrennbar miteinander verbunden sind. Er erklärte, dass die Freude der Liebe umso größer ist, je tiefer der Schmerz geht. Diese Einsicht lehrt uns, die Höhen und Tiefen der Liebe als Teil ihres erhebenden Flusses zu akzeptieren. Insgesamt lehrt uns Khalil Gibran, dass die Liebe eine spirituelle Reise ist, die zur Selbsterkenntnis führt und uns zu besseren, mitfühlenderen Menschen macht.

Seine Worte ermutigen uns, die Liebe in all ihren Facetten zu erkunden und sie als eine transformative Kraft in unserem Leben anzunehmen.

DIE SUCHE NACH LIEBE FÜHRT IN ABHÄNGIGKEITEN

Oftmals versuchen Menschen, die tiefe Sehnsucht nach Liebe zu stillen, indem sie sich in Abhängigkeiten stürzen. Sie suchen in anderen Menschen, Substanzen oder sogar in materiellen Dingen die Erfüllung, die sie in sich selbst nicht finden. Dies ist ein zutiefst menschliches Verhalten, da die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit ein grundlegendes Bedürfnis ist.

Die Suche nach Liebe in Abhängigkeiten kann vielfältige Formen annehmen. Es können Suchtverhalten, wie Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, sein. Es kann sich aber auch in emotionaler Abhängigkeit manifestieren, in der jemand sein Selbstwertgefühl und seine emotionale Stabilität von der Zustimmung und Liebe anderer abhängig macht.

GEFAHREN VON BEDINGUNGEN UND BESITZDENKEN IN BEZIEHUNGEN

Eine der Gefahren der Abhängigkeit in Beziehungen ist das Aufstellen von Bedingungen und das Besitzdenken. Wenn jemand seine eigene Liebe und Selbstachtung von der Bestätigung des Partners abhängig macht, entstehen Bedingungen für die Liebe. Dies kann zu einem Teufelskreis führen, in dem die Bedingungen immer strenger werden und die Beziehung unter Druck gerät.

Besitzdenken ist ein weiterer Fallstrick. Menschen neigen dazu, andere besitzen und kontrollieren zu wollen, wenn sie in Abhängigkeiten geraten. Dies kann dazu führen, dass die Beziehung erstickt, da sie nicht mehr auf Freiheit und gegenseitigem Respekt basiert, sondern auf Kontrolle und Dominanz.

WEGE UM ABHÄNGIGKEITEN ZU ÜBERWINDEN

Die Überwindung von Abhängigkeiten erfordert Selbstreflexion und eine bewusste Entscheidung zur Veränderung. Hier sind einige Schritte, die dabei helfen können:

Der erste Schritt ist die Selbstakzeptanz. Es ist wichtig zu erkennen, dass Abhängigkeiten oft aus einem Mangel an Selbstliebe und Selbstwertgefühl resultieren. Sich selbst bedingungslos anzunehmen, ist der Ausgangspunkt für Veränderung.

Professionelle Hilfe: Abhängigkeiten können tief verwurzelt sein und professionelle Unterstützung erfordern. Ein Therapeut oder Berater kann helfen, die Ursachen der Abhängigkeit zu verstehen und gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.

Selbstfürsorge: Die Pflege des eigenen Körpers und Geistes ist entscheidend. Dies beinhaltet eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannungspraktiken wie Meditation oder Yoga.

Beziehungspflege: In Beziehungen ist es wichtig, Bedingungen loszulassen und auf bedingungslose Liebe hinzuwirken. Kommunikation, Vertrauen und Respekt sind Eckpfeiler gesunder Beziehungen.

Achtsamkeit: Achtsamkeit hilft, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben und die Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Dies ermöglicht eine bessere Selbstkontrolle.

Unterstützung durch ein soziales Netzwerk: Die Unterstützung von Freunden und Familie kann entscheidend sein. Die Gemeinschaft und das Gefühl der Zugehörigkeit sind wichtige Aspekte der Heilung.

Die Überwindung von Abhängigkeiten erfordert Zeit und Geduld, aber es ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur wahren Liebe. Es geht darum, die Liebe zu sich selbst zu entdecken und authentische, erfüllende Beziehungen zu anderen aufzubauen, die auf Freiheit und gegenseitigem Respekt basieren.

AKZEPTIEREN, WAS IST, STATT SICH GEGEN DAS LEBEN ZU WEHREN

Oftmals sind wir in unserem Leben mit Widerstand gegen das konfrontiert, was ist. Wir sträuben uns gegen unangenehme Erfahrungen, Schmerzen und Verluste. Dieser Widerstand kann eine Blockade für die universelle Liebe darstellen. Wenn wir uns gegen das Leben wehren und uns vor den Herausforderungen verschließen, drosseln wir den Strom der Liebe und flüchten stattdessen ins Turmzimmer, in den Verstand. Dann erleben wir die Welt einseitig und unser Alltag verliert allmählich seine Farben.

Die göttliche Liebe lädt uns ein, das Leben in seiner vollen Bandbreite zu akzeptieren – mit all seinen Höhen und Tiefen. Sie erinnert uns daran, dass jede Erfahrung einen Wert und eine Lektion in sich trägt. Die Akzeptanz der Realität öffnet die Tür für die göttliche Liebe, da wir aufhören, uns gegen das Leben zu stemmen und stattdessen mit dem Fluss des Lebens gehen.

LICHT UND SCHATTEN UMARMEN

Die göttliche Liebe umfasst nicht nur das Licht, sondern auch den Schatten. Das Licht repräsentiert die Freude, die Liebe, das Glück und die positiven Aspekte des Lebens. Der Schatten hingegen steht für die Dunkelheit, die Schmerzen, die Ängste und die Herausforderungen. Das Umarmen von Licht und Schatten ist entscheidend, um die göttliche Liebe in ihrem vollen Ausmaß zu erfahren.

Wenn wir nur das Licht umarmen und den Schatten ablehnen, fragmentieren wir unsere Erfahrung und schaffen Trennung. Die göttliche Liebe ermutigt uns dazu, den Schatten nicht zu fürchten, sondern ihn als Teil unseres inneren Wesens anzunehmen. Wenn wir unsere Dunkelheit erkennen und akzeptieren, können wir wahre Heilung und Ganzheit finden.

DIE LIEBE IN SICH SELBST ENTDECKEN

Die göttliche Liebe wohnt in uns selbst. Sie ist nicht etwas, das von außen kommt, sondern sie ist ein inneres Licht, das in jedem von uns brennt. Die Entdeckung der Liebe in sich selbst ist eine Reise der Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz.

Um die göttliche Liebe in sich selbst zu entdecken, ist es wichtig, dankbar zu sein für das, was ich bereits bin und habe und sich selbst mit Liebe und Mitgefühl zu behandeln. Es bedeutet sein Herz wieder zu öffnen, dankbar zu sein für die Herausforderungen und die Wachstumschancen, die sich daraus ergeben. Sobald der Fokus darauf liegt, fällt es leichter sich selbst zu vergeben und sich selbst anzunehmen, mit allen Stärken und Schwächen. Diese Selbstliebe ist der Schlüssel, um Liebe für andere und für die Welt zu empfinden. Die Blockaden gegen die göttliche Liebe entstehen oft durch unsere Selbstzweifel, Ängste und negativen Überzeugungen, entstanden durch die familiäre und genetische Konditionierung. Indem wir diese Blockaden erkennen und auflösen, öffnen wir uns für die Liebe, die tief in uns ruht. Wir erkennen, dass wir bereits vollkommen sind, und dass die göttliche Liebe immer in uns gegenwärtig ist, bereit, erweckt zu werden.

Insgesamt ermutigt die göttliche Liebe uns, die Barrieren, die uns von der Liebe trennen, aufzulösen. Sei es der Widerstand gegen das Leben, die Ablehnung des Schattens oder die Suche nach Liebe im Außen. Sie erinnert uns daran, dass die größte Liebe von allen in uns selbst gefunden werden kann und dass sie die Quelle ist, aus der wir Liebe in die Welt ausstrahlen können.

AHNENARBEIT UND DIE HEILUNG VON BEZIEHUNGEN

Die Ahnenarbeit ist ein tiefgründiger, spiritueller Ansatz, der sich mit der Verbindung zu unseren Vorfahren und den Einflüssen unserer Ahnen auf unser Leben befasst. In vielen Kulturen weltweit wird die Bedeutung der Ahnenarbeit betont, da sie erkennt, dass die Vergangenheit einen starken Einfluss auf die Gegenwart und die Zukunft hat.

Die Beziehung zu unseren Ahnen kann sich auf vielfältige Weisen auf unsere Beziehungen auswirken. Unbewusste Muster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen können von Generation zu Generation weitergegeben werden. Die Ahnenarbeit ermöglicht es uns, diese Muster zu erkennen und zu transformieren, um gesündere und erfüllendere Beziehungen zu schaffen.

VERERBTE LASTEN UND IHRE BOTSCHAFTEN

Die Ahnenarbeit beinhaltet oft die Auseinandersetzung mit vererbten Lasten und Traumata, die von den Ahnen übertragen wurden. Diese Lasten können auf emotionaler, psychischer oder spiritueller Ebene wirken und uns in unseren Beziehungen beeinflussen, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Die vererbten Lasten tragen jedoch auch Botschaften und Lehren in sich. Indem wir sie aufspüren, erkennen und verstehen, können wir diese Wunden aus schmerzvollen Erfahrungen heilen und die Stärken und die Weisheit unserer Ahnen empfangen.

Ein zentraler Aspekt der Ahnenarbeit ist die Integration und Heilung familiärer Verbindungen. Dies bedeutet, die Beziehung zu unseren Ahnen bewusst zu gestalten und die Liebe und Unterstützung von ihnen zu empfangen. Es geht darum, Frieden mit unserer Herkunftsfamilie zu schließen und die Verbindung zu stärken, auch wenn sie möglicherweise von Konflikten oder Traumata geprägt ist. Durch die Ahnenarbeit können wir auch Vergebung praktizieren und alte Wunden heilen. Dies trägt zur Heilung von Beziehungen bei, da wir alte Groll und Schuld loslassen und Raum für Liebe und Mitgefühl schaffen.

Die Integration der Ahnenarbeit in unser Leben kann dazu beitragen, unsere Beziehungen zu vertiefen und sie auf eine solide Grundlage von Verständnis und Heilung zu stellen. Sie erinnert uns daran, dass unsere Beziehungen nicht nur auf unserer individuellen Geschichte beruhen, sondern auch auf der Geschichte unserer Ahnen. Indem wir diese Verbindung ehren und heilen, können wir positive Veränderungen in unseren Beziehungen bewirken und uns auf den Weg zu einer harmonischen und erfüllten Zukunft begeben.

„ENT-WICKLUNG“ DER WAHREN, BEDINGUNGSLOSEN LIEBE

In unserem Streben nach Liebe ist es von entscheidender Bedeutung, die wahre Essenz der Liebe zu verstehen. Wir haben erkannt, dass Liebe mehr ist als ein Gefühl. Sie ist eine universelle Kraft, die das Leben in all seiner Fülle durchdringt und die Welt im Kern zusammenhält. Liebe kann nicht nur positive, sondern auch negative Aspekte des Lebens umfassen, und sie ist bedingungslos und freiwillig.

Die Reise zur wahren, bedingungslosen Liebe erfordert Selbstreflexion und die Bereitschaft, unsere eigenen Muster und Blockaden zu überwinden. Wir müssen uns von Abhängigkeiten lösen, Bedingungen loslassen und den Schatten in uns selbst akzeptieren. Diese Reise ist nicht immer einfach, aber sie ist es wert, da sie uns zu einer tiefen Verbindung mit uns selbst und anderen führt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Entwicklung wahrer Liebesfähigkeit eine Reise der Selbsterkenntnis und der Erkenntnis der Einheit mit allem Leben ist. Sie erfordert die Bereitschaft, alte Muster zu erkennen, loszulassen und sich auf die göttliche Liebe in uns selbst und in der Welt um uns herum einzulassen. Khalil Gibrans Weisheit ermutigt uns auf dieser Reise und zeigt uns den Weg zur bedingungslosen Liebe, die in jedem von uns als göttlicher Funke ruht und darauf wartet entdeckt und entfacht zu werden.

In unserer spirituellen Reise zur Liebe können wir die Ahnenarbeit nutzen, um die Verbindung zu unserer Herkunft und zu unseren familiären Beziehungen zu heilen. Dies eröffnet uns die Möglichkeit, Frieden mit unserer Vergangenheit zu schließen und gesündere Beziehungen in der Gegenwart und Zukunft zu schaffen.

Abschließend lädt uns die Reise zur Liebe dazu ein, das Leben in seiner vollen Bandbreite zu akzeptieren, Licht und Schatten zu umarmen und die Liebe in uns selbst zu entdecken. Auf diesem Weg können wir die wahre, bedingungslose Liebe finden, die uns erfüllt und die Welt um uns herum erhellt. Dann werden die Worte von Teilhard de Chardin, einem französischen Theologen und Evolutionsmystikers, wahr.

„Eines Tages, nachdem wir Herr der Winde, der Wellen, der Gezeiten und der Schwerkraft geworden sind, werden wir uns in Gottes Auftrag die Kräfte der Liebe nutzbar machen. Dann wird die Menschheit, zum zweiten Mal in der Weltgeschichte, das Feuer entdeckt haben.“



Bianka Maria Seidl, spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln, Expertin für Ahnenarbeit, Seminarleiterin und Buch-Autorin; seit über 30 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie langjährig als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig; Seit 2012 eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg, wo sie diverse Mentoring-Programme, Live-Aufstellungen und eine Ausbildung in der Ahnenarbeit anbietet – in Präsenz und auch online.

Sie hilft Menschen 40+ ihre Wurzeln zu klären und zu stärken, den Weg zu ihrer Berufung frei zu machen und damit sowohl Erfolg als auch Erfüllung – privat wie auch beruflich – zu erlangen. Für ein authentisches, freies und erfülltes Leben und Menschsein.
Webseite: www.biankaseidl.de

portrait

DIE SOULMATE UNIVERSITY FINDE DEINEN SEELENPARTNER



Um deinen Seelenpartner zu finden, musst du erst einmal selbst ein Seelenpartner werden, also ein Partner deiner eigenen Seele.

Ein Seelen-partner ist bereit, sein eigenes Leben und die eigene Wahrheit zu leben. Die Soulmate University ist ein eigenständiges und unabhängiges Institut das auf den Lehren der Seelenuniversität von Sri Kaleshwar (1973-2012) in Penukonda, Südindien beruht.

Die drei angebotenen Fachrichtungen Lebensqualität, Seelenpartner und Samadhi bauen alle aufeinander auf. Zuerst musst du deine Lebensqualität und deine Schwingung erhöhen, um deinen Seelenpartner anzuziehen.

Mit deinem Seelenpartner bekommst du deinen eigenen Lehrer auf Augenhöhe frei Haus. Wenn Ihr beide jung genug seid, um Kinder zu bekommen, wird eure Wachstumsgeschwindigkeit wahrscheinlich noch deutlich erhöht. Denn eine der wichtigsten Aufgaben der Soulmate University ist es, den Weg für hochentwickelte Seelen auf den Planeten zu ebnet. Als Seelenpartner könnt ihr schon während der Zeugung eine besondere Schwingung kreieren, die solche Seelen brauchen. Wenn du für Kinder schon zu alt bist, solltest du trotzdem ein Interesse daran haben, deinem Seelenpartner zu begegnen. Denn keinen Seelenpartner zu haben, hat nur eine Ursache: Angst.

In der Liebe stirbt das Ego ständig kleine Tode. Deshalb sagt man auch "Angst ist das Gegenteil von Liebe". An der Soulmate University ist die spirituelle Ehe deshalb auch eine Grundvoraussetzung, um in fortgeschrittene tantrische Methoden wie Samadhi Techniken eingeweiht zu werden.

WWW.SOULMATE-UNIVERSITY.COM



„Du bist kein
Tropfen im Ozean,
Du bist ein
gesamter Ozean
in einem Tropfen.“
(Rumi, 1207-1273)

Hermann Häfele

BEZIEHUNGEN UND SELBSTENTFALTUNG

BEZIEHUNGSMUSTER

Der häufig als „Papst der Paartherapie“ bezeichnete amerikanische Psychologe John Gottman unterscheidet drei plus zwei Beziehungsmuster. Die ersten drei – die „stabilen“ – sind die *lebhaft-impulsive Partnerschaften* mit viel positivem, doch auch viel negativem Verhalten: Intensives Verliebtsein wird gefolgt durch einen Absturz, der im schlimmsten Falle sogar Richtung Gewalt führen kann. Daneben gibt es die *konstruktiven Partnerschaften*: Eher positives und eher negatives Verhalten halten sich die Waage, Konflikte werden konstruktiv ausgetragen. Grundsätzliche Übereinstimmung in prinzipiellen Fragen kann dazu führen, dass die sexuelle Anziehung abnimmt. Das Ganze mag sich dann wie eine „WG Plus“ oder eine Art Kameradschaft anfühlen. Bei den dritten, den *Konflikt vermeidenden Partnerschaften* werden frühzeitig Auseinandersetzungen verhindert. Weder Leidenschaft noch guter Umgang mit Problemen kann so erlernt werden, und wenn es doch zum Konflikt kommt, dann in einem extremen Ausmaß. Ein weiteres Muster sind die *feinselig-engagierten*

Beziehungen: Kritik geht sehr oft in Richtung Verletzung. So kommen kaum konstruktive Lösungen zustande. Und schließlich gibt es noch *feindselig-distanzierte Partnerschaften*: Leidenschaftslos und unbeteiligt hat hier bereits eine innere Aufgabe der Beziehung stattgefunden.

BALANCETHEORIE UND APOKALYPTISCHE REITER

John Gottman empfiehlt als Ausrichtung ein Verhältnis von 5:1 aus positivem und negativem Verhalten – im Sinne von der Beziehung zuträglich oder nicht (Balancetheorie). So entsteht eine grundsätzliche Stabilität in der Beziehung.

Die apokalyptischen Ritter sind:

Verallgemeinernde Kritik („du machst immer/nie“); Verachtung („du immer mit deiner ...“); Rechtfertigung („ich hab doch nur“); Mauern („ich will/kann darüber jetzt nicht sprechen“) Sie bringen Beziehungen auf eine schiefe Ebene: Sicherheit, Vertrauen, Intimität, Liebe und gemeinsames Wachstum sowie Seelenverbindung kommen nicht zustande, werden gestört oder mit der Zeit untergra-

ben – also ausgerechnet all das, was man sich so sehr von einer Beziehung wünscht.

BEZIEHUNGEN UND PROJEKTIONEN

In nahezu jedem Falle sind wir mit der allzu menschlichen und zunächst einmal völlig normalen Eigenschaft konfrontiert, zu projizieren. Es ist durchaus legitim, sich im Sinne eigener gesunder Positionierung über eigene Prinzipien und Werte klar geworden zu sein. Doch unser „Ego“ oder unser „Verstandesdenken“ projiziert unsere eigene Black-Box mit all ihren Hoffnungen, Erwartungen, Ängsten und Konzepten auf die Verbindung. Das geschieht allzu häufig aus einem Mangelbewusstsein heraus: Wir hoffen, was uns innerlich fehlt, im Außen finden.

Der amerikanische Autor Stephen Covey spricht vom „ersten Skript“ und vom „zweiten Skript“. Das erste sind die von Eltern, anderen Erwachsenen und Bezugspersonen sowie Medien übernommenen Konzepte, Meinungen und Beurteilungen der Welt – in „gut und böse“, in das, was „man tut“ oder „was man nicht tut“ sowie was denn

„verfolgenswerte“ Motive und Ziele sind und was nicht. Die Gefahr ist groß, im „ersten Skript“ zu verbleiben und letztlich als erwachsene Kinder das zu leben oder nachzuleben, was man „gelernt“ hat. Auch und gerade Konflikte und Probleme versucht man auf „kindliche“ Art und Weise zu lösen.

Stephen Covey lädt uns also ein, Selbstverantwortung zu übernehmen und unser „zweites Skript“ zu schreiben – zu überlegen, was wir sein wollen, wer wir sind und dann zu dem zu „er-wachsen“, was wir sind.

Ist das der einfache Weg? Nein, ganz gewiss nicht. Es ist ein Weg, der deutlich herausfordernder ist, denn er bedingt das eigene Kennenlernen und die Bereitschaft, sich selbst immer mehr zu „ent-decken“, also eine Decke nach der anderen zu entfernen; wie eine Rückwärts-Zeitlupe eine Projektion (auf andere) nach der anderen zu sich (zurück)zunehmen und zu prüfen, was das mit einem selbst zu tun hat.

VON INNEN NACH AUSSEN UND DIE 40 CM

Beziehungen sind eine ambivalente Angelegenheit: Sie können uns, wenn wir nicht aufpassen, geradewegs in das Ausleben unseres ersten Skripts bringen, dann werden es weder stabile noch nährnde Verbindungen sein, obwohl wir uns vielleicht einbilden, alles „richtig zu machen“. Sie können uns jedoch auch – wie eine Art Katalysator – darin unterstützen, erwachsen zu werden.

Von jenen Fällen abgesehen, wo es gewiss angezeigt ist, eine Beziehung zu verlassen – etwa, wenn diese toxisch oder nur auf Destruktivität ausgerichtet ist, können wir Anstöße und Impulse empfangen, welche „Schicht“ in uns dran ist, abgetragen bzw. überhaupt erst einmal gesehen zu werden. So nähern wir uns vielleicht einer konstruktiven und engagierten Partnerschaft, ohne, dass die Leidenschaft verloren geht.

Wie also kommen wir aus den „Fallen“ des ersten Skripts heraus und bleiben bei uns selbst? Der Verstand wird

uns kaum dabei helfen. Doch etwa 40 cm südwestlich davon befindet sich das Herz. Unser Herz und unsere Intuition können uns den Weg weisen, wenn wir offen sind dafür. Und sie sind sozusagen die direkte Brücke zur Seele.

WEITERENTWICKLUNG UND PRAXIS

Wenn die Phase der Verliebtheit zu Ende geht, entsteht häufig „Ent-Täuschung“: Die Versuchung ist groß, sich aus dem eigenen nicht geheilten Mangelbewusstsein und der Sehnsucht nach irgendeiner Nähe bzw. nach einer erhofften Sicherheit auf eine vermeidende Partnerschaft einzulassen und sich „anzupassen“. Häufig wird auch die Enttäuschung zum Abbruch führen. Einfach nach dem nächsten Menschen im Außen zu suchen, bringt einen allerdings oft wiederum an denselben Punkt.

Erst, wenn man sich selbst liebt, kann man lieben; erst, wenn man sich selbst vertraut, kann man vertrauen. Dann kann man mutig das Kennenlernen immer tieferer Schichten zulassen und beim „Ent-decken“ eine Decke nach der anderen „beiseite nehmen“.

Eine solche Entwicklung kann besonders kraftvoll in einer Beziehung gelingen – mit viel Bewusstheit und Vertrauen. Von Familie und Gesellschaft übernommene Konzepte aus dem eigenen Kopf herauszubekommen, hilft dabei ungemein.

Hilfreich für die Umsetzung sind zum Beispiel *Eye-Gazing* (einander schweigend für mindestens zehn Minuten anschauen) und die sogenannte *transparente Kommunikation* (einander mindestens zehn Minuten wirklich zu sagen, wie es bei einem auf allen Ebenen aussieht, während das Gegenüber wirklich zuhört und dann das, was angekommen ist, wiedergibt). So baut sich Vertrauen auf.

Sich selbst und einander immer wieder zu verzeihen, gehört ebenfalls dazu, denn man wird auf diesem Wege bisweilen straucheln und zurückfallen in alte Muster und Programme aus

dem ersten Skript – wichtig ist, dass man es überhaupt bemerkt.

Wenn wir also viel mehr dem Herzen und der Seele folgen, dann ermöglicht das neben der eigenen Selbstentfaltung ein neuartiges, reifes und ungeheuer lebendiges Miteinander, das von echter Liebe getragen wird.



Hermann Häfele unterstützt praxisorientiert Menschen darin, ihren Roten Faden zu finden: beruflich, in Beziehungen und für sich selbst. Er bietet kraftvolles Coaching für Positionierung, Umsetzung und persönliche Weiterentwicklung an. Webseite: www.roter-faden-coaching.de

wasserkontor.de/shop



Warum soll ich mein Leitungswasser filtern?



persönliche Beratung
maßgeschneiderte Lösungen

030 44737670 Bötzowstr.29
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr



Martin Erdmann

INDIVIDUALITÄT BRAUCHT ZUSAMMENHALT

Persönlichkeit entwickelt sich nur gemeinsam

Wir alle möchten wohl sehr gern wissen, was es ist, „... was die Welt im Innersten zusammenhält“. Dieses Zitat aus Goethes Faust ist berühmt und wie so manch anderes daraus zum geflügelten Wort geworden.

Die Wissenschaft hat inzwischen über vieles zu dieser Menschheitsfrage Aufschluss gegeben. Wir haben tiefere Vorstellungen gewonnen sowohl über das ganz Große – das All – als auch über das ganz Kleine – das Atom. Wir sind fasziniert von den winzigen, kunstvollen Strukturen des Erbguts und davon, dass jeder Mensch seine eigene, unwiederholbare Struktur aufweist.

Doch letztlich sind die Fragen nach dem „Woher?“ und „Wohin?“ immer noch offen oder sogar offener denn je, da eine übernatürliche Erklärung für den Ursprung des Lebens – für mich die Erschaffung durch Gott – inzwischen weniger Konsens ist als in früheren Jahrhunderten.

Was wirklich das Leben ist, darüber rätseln wir weiterhin, obwohl wir ja bis zu unserem Tod drinstecken. Und das ist eigentlich schon der grundlegendste Verbundenheitsaspekt. Denn niemand kann diese Frage abschließend und vollständig beantworten, und auch für den gläubigen Menschen ist das so.

OHNE UNS GEHT ES NICHT

Der Grund dafür, dass es ohne uns nicht geht, liegt unter anderem darin, dass wir sehr wohl über uns hinaus zu denken und zu fragen in der Lage sind, aber doch niemals so, dass wir selbst dabei außen vor bleiben könnten.

Es ist ein interessantes Gedankenexperiment, sich die Welt ohne sich selbst vorzustellen. Das kann man zwar tun im Sinne einer literarischen Fiktion, aber selbst da kommen mir Zweifel. Denn derjenige, der sich die Welt ohne sich selbst vorstellt oder eine Novelle darüber schreibt – das bin ja wiederum ich. Dass ich in der Welt bin, ändert nämlich alles. Damit meine ich nicht einen Egoismus, als sei ich der Nabel der Welt. Aber mit dem Moment unseres Eintretens in die Welt und in die irdische Geschichte ist diese nicht mehr ohne uns denkbar, wie unbedeutend und kaum wahrnehmbar unser Aufenthalt hier auch sein mag. Welche Verkettung von Umständen führte dazu, dass ich geboren wurde und jetzt gerade für Sie diese Gedanken formuliere? Wer alles war daran beteiligt, dass ich heute Mittag etwas Leckeres zu essen habe? Diese Überlegungen führen zu einem unübersehbaren Netzwerk von Menschen und Faktoren und somit an den Anfangspunkt des Weltalls. Und das ist ein Anlass zum Staunen und zur Demut.

DIE FRAGEN DES LEBENS WERDEN JEDEM GESTELLT

Alles dies, was mit den Rätseln unseres Daseins zu tun hat, und mehr noch damit, dass uns diese Rätsel irgendwie bewusst werden, uns faszinieren oder auch quälen, gehört zu dem, was Philosophen die „conditio humana“ genannt haben. Die Grundbefindlichkeit des Menschseins. Und zum Glück, das ist meine Überzeugung, gehört dazu auch das Aufeinander-Bezogen-Sein. Denn so sehr wir uns später eventuell manchmal auf die einsame Insel wünschen, so sehr ist das am Beginn unseres Lebens ausgeschlossen.

Als Säuglinge und noch viele Jahre danach sind wir unweigerlich auf die Fürsorge von Eltern und weiteren Bezugspersonen angewiesen. Ganz zu Beginn des Lebens entscheidet sich, ob wir ein Vertrauenskapital oder eine Misstrauenshypothek bekommen: Urvertrauen gewinnen oder Urmisstrauen erleiden. Und was das weitere Leben angeht, so gilt, was der Psychotherapeut Volker Münch treffend so formuliert hat:

„Die Fragen des Lebens werden jedem gestellt, ausnahmslos, auch den vom Glück Bevorteilten.“

(Krise in der Lebensmitte. Springer 2016, S. 11)

Ich finde das eine sehr gelungene Übersetzung der *conditio humana*, die klarmacht, dass wir uns existenziell nicht unterscheiden, unabhängig von Naturell, Intelligenz oder Sozialstatus. Einen Grund, sich nicht verbunden zu fühlen, gibt es von diesem Standpunkt aus eigentlich gar nicht.

MENSCHEN, DIE NOTWENDIG DA SEIN MUSSTEN

Nun ist es aber so, dass zwar die Fragen immer dieselben sind, aber wir doch meinen, unsere Antworten seien hochindividuell. Was aber auch wieder ein „Ja, aber ...“ nach sich zieht, denn wir wählen letztlich aus einer möglichen Bandbreite von Antworten aus. Dies zu systematisieren ist eine der Aufgaben von Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie.

Derjenige Forscher, der sich mit diesen typischen Fragen und Antworten über die Lebensspanne tiefgehend beschäftigt hat, ist Erik H. Erikson (1902-1994). Er entwickelte ein Modell, nach dem jeder Mensch im Leben acht grundlegende Entwicklungsstationen aufweist. Wenn es gut geht, so steht am Anfang das Urvertrauen, und am Ende die Ich-Integrität, am Anfang Hoffnung, am Ende Weisheit. Zwischen Geburt und Tod geht es darum, Selbstwirksamkeit in Interaktion mit der Welt und den Anderen zu erleben. Man könnte auch sagen: Darauf zuzusteuern, im Alter ein Ja zu dem zu sprechen, wie unser Leben irreversibel geworden ist.

Portrait

YOGALEHRER*IN ... DAS KANNST DU AUCH!

SICHERE DIR EINEN PLATZ
ZUM EARLY-BIRD-PREIS
BIS 30. NOVEMBER 2023

Zu alt, zu unbeweglich, zu langsam für eine Ausbildung?
Wirf deine Sorgen über Bord! Wir zeigen dir wie es geht!
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/ausbildung

Aber hören wir doch dem großen Denker selbst zu: „Nur, wer einmal die Sorge für Dinge und Menschen auf sich genommen hat, wer sich den Triumphen und Enttäuschungen angepasst hat, nolens volens der Ursprung anderer Menschenwesen und der Schöpfer von Dingen und Ideen zu sein – nur dem kann allmählich die Frucht dieser sieben Stadien heranwachsen. Ich weiß kein besseres Wort dafür als Integrität. Mangels einer klaren Definition möchte ich wenigstens auf einige Eigenschaften dieses seelischen Zustandes hinweisen. Er bedeutet die Annahme seines einen und einzigen Lebenszyklus und der Menschen, die in ihm notwendig da sein mussten und durch keine anderen ersetzt werden können. [...] Denn er weiß, dass sein individuelles Leben die zufällige Koinzidenz nur eines Lebenskreises mit nur einem Segment der Geschichte ist; und dass für ihn alle menschliche Integrität mit dem einen Integritäts-Stil steht und fällt, an dem er teilhat.“ (Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp 1973, S. 118f.)

MENSCHLICHE STÄRKE: HOFFNUNG, TREUE, FÜRSORGE

Man hat an Erikson kritisiert, seine Begriffe seien wissenschaftlich gesehen nicht eindeutig genug. Das hat er selbst durchaus auch gesehen; für ihn war aber gerade die alltägliche Sprache eine vorzügliche Erkenntnisquelle.

So konnte er schreiben: „Akzeptieren wir aber die Behauptung, dass Ritualisierung ein Bindeglied zwischen den sich entwickelnden Egos und dem Ethos ihrer Gemeinschaft darstellt, dann müssen lebende Sprachen als eine der bedeutendsten Formen von Ritualisierung betrachtet werden, insofern sie in den durch ritualisierten Austausch übermittelten Werten sowohl allgemein Menschliches wie kulturell Spezifisches zum Ausdruck bringen. Wenn wir uns somit den Phänomenen menschlicher Stärke zuwenden, eignen sich die im Sprachgebrauch von Generationen herangereiften alltäglichen Worte lebender Sprachen am ehesten als Grundlage unserer Überzeugungen.“ (Der vollständige Lebenszyklus. Suhrkamp 1988, S. 71)

Erikson verstand unter diesen Überzeugungen, die sich in Kindheit, Adoleszenz (Jugend-, Reifezeit) und Erwachsenenalter herausbilden „menschliche Stärken oder Ich-Qualitäten“ wie Hoffnung, Treue und Fürsorge. Und er wies darauf hin, dass sie mit bedeutenden religiösen Werten wie Hoffnung, Glaube und Nächstenliebe übereinstimmen.

SELBSTLIEBE GELINGT NUR SOZIAL

Ich-Qualitäten sind für Erikson soziale Qualitäten. So ist es auch christlich gesehen mit dem Gebot der Nächstenliebe: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Wir hören da heute immer wieder therapeutische Klänge heraus: „Man müsse erst wieder lernen, sich selbst zu lieben, um dann auch die anderen lieben zu können.“

Ich glaube, dass etwas anders gemeint ist. Selbst-Liebe ist eine Selbst-Verständlichkeit, zumindest beim durchschnittlich gesunden Menschen. Aber dieselbe Qualität und Unbedingtheit auch dem Anderen teilwerden zu lassen, ist eine Folge gelungener psycho-sozialer Entwicklung. Ausgehend vom Urvertrauen bringt sie nach Erikson im Laufe des Lebens Autonomie, Initiative, Werksinn, Identität, Intimität und Generativität hervor. Das sind die Persönlichkeits-Komponenten, die nach seinem Modell in Kindheit, Adoleszenz und Erwachsenenalter gewonnen, aber auch verfehlt werden können.

GRUNDWORTE VERBINDEN

Warum ich gerade diese Aspekte anführe zum Thema: Zusammenhalt? Nun, sie zeigen, dass die Gründe für Zusammenhalt tatsächlich in unserem Sein (den Fragen des Lebens) und unserem Werden (den Antworten, die wir darauf geben) liegen. Wir arbeiten alle am gleichen Werk – nämlich dem Leben. Und mehr als komplizierte Reflexionen brauchen wir die Grundworte des Lebens, die uns verbinden. Wir werden reicher, wenn wir in diesem Bewusstsein die Antworten auf die Fragen des Lebens teilen. Zusammenhalt entsteht tatsächlich aufgrund einfacher Worte, die doch eine ganze Welt enthalten: Ich hoffe auf ..., ich bin dankbar für ..., ich staune über ... Wer hätte keine Vorstellung davon? Das Leben und Erleben dieser Werte geschieht im Zusammenspiel mit den Menschen, die laut Erikson „notwendig da sein mussten und durch keine anderen ersetzt werden konnten“. Und das ist nicht nur auf die bezogen, die uns angenehm waren. Dieselbe Rolle fällt natürlich uns selbst auch zu. Was ist es also mit dem: wer oder was die Welt im Innersten zusammenhält? Wir kommen ihm etwas näher, wenn wir von unserem Innersten etwas offenbaren, mit dem Gesicht, das wir nun mal haben – und in Worten und Gesten, die nur vollständig sind mit einem Du, das sie vernimmt.



Martin Erdmann, geboren 1970, lebt und arbeitet in Berlin als Persönlichkeits- und Unternehmensberater. Sein Schwerpunkt sind Berufung, Kreativität und Stimmigkeit. Er liebt es, abseits von Mainstream seinen Weg zu gehen und Wissen und Intuition zu verbinden. Mehr über Martin Erdmann erfahren Sie unter www.cogitato.de

LUST AUF EINEN RESET?

WERDE ENTSPANNTER, GESÜNDER
UND GLÜCKLICHER MIT HYPNOSE!



Es gibt immer wieder Momente, in denen wir sehr deutlich spüren, dass es da noch eine andere Instanz in uns gibt, die uns lenkt – und das unabhängig davon, wozu wir uns mit unserem bewussten Verstand entschieden haben und mit einer Kraft, gegen die unser Wille oft machtlos ist.

Manchmal sind wir uns dessen bewusst – wenn wir beispielsweise wieder eine Zigarette rauchen, obwohl wir uns doch so fest vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören oder wir weiterhin Süßes essen, obwohl wir doch dringend abnehmen wollen.

Wie bewusst sind wir uns jedoch dessen, wenn ...

- ... uns unsere Ängste überrollen, blockieren oder sogar lähmen?
- ... wir auf einmal ähnliche Verhaltensweisen zeigen wie unsere Eltern, obwohl wir doch nie so werden wollten?
- ... wir wiederholt an den vermeintlich falschen Partner geraten?
- ... andere uns wieder einmal verletzen, unsere Bedürfnisse ignorieren oder unsere Grenzen überschreiten?
- ... wir es beruflich oder privat einfach nicht schaffen, erfolgreich zu sein – ganz gleich wie sehr wir uns anstrengen?
- ... unser Körper uns Krankheitssymptome als Botschaften unserer Seele schickt?

Immer wieder finden wir uns in Situationen wieder, in denen wir uns selbst sabotieren, gegen unsere eigenen Vorhaben, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele handeln, gegen unsere Gesundheit und unser ganz persönliches Glück.

Wir werden zu ca. 90 % von unserem Unterbewusstsein gesteuert, von den Programmen und Glaubenssätzen, die dort gespeichert sind, negative wie positive – ganz gleich, ob uns diese bewusst sind oder nicht.

Unser Unterbewusstsein hat einen unsichtbaren, aber tiefgreifenden Einfluss drauf, was wir tun, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Und genau hier setzt Hypnose an, denn Hypnose schenkt uns die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit Klarheit sowie Freiheit von Dingen zu erfahren, die uns vielleicht schon lange belasten und sabotieren.

Durch die Möglichkeit des direkten Zugangs zu unserem Unterbewusstsein ist sie wie eine Lupe für unser Inneres, das ein Zu-sich-selbst-Kommen ermöglicht. Potenziale werden entdeckt und entfalten sich und belastende Ereignisse werden neu bewertet, so dass tiefgreifende Veränderungen in unserem Leben möglich werden.

Ganz für sich wirken, kann sogar schon die Anwendung der hypnotischen Tiefenentspannung, da sie regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem wirkt und dem Körper helfen kann, sich wieder in Balance zu bringen. Der sensomotorische Kortex, der sowohl physische als auch mentale Prozesse steuert, geht bei der hypnotischen Tiefenentspannung in einen Ruhezustand, in dem er sich sinnbildlich auf seinen Basiszustand resettet und dabei auch ggf. unerwünschte Programme beendet. Viele körperliche und psychische Probleme basieren u. a. auf Fehlaktivitäten des sensomotorischen Kortex und können im Rahmen der hypnotischen Tiefenentspannung gelöscht oder gelindert werden. Ein schöner Effekt ist das Gefühl eines Kurzurlaubs, welches sich bei vielen Klienten einstellt und nachwirkt.

Menschen dabei zu unterstützen, entspannter, gesünder und glücklicher zu werden, ist mein großes Herzensprojekt.

Ich bin Vesna, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin und ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit den Themen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und innerem Wachstum – und vielleicht darf ich Dich auf Deinem Weg dahin ein Stück begleiten.

Möchtest Du mehr erfahren?

Kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch! Telefon- und Videositzungen sind neben persönlichem Kontakt auch möglich.

Vesna Stipanovic Hypnosetherapie und -coaching
0162.8761439, basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

vesnastipanovic
hypnosetherapie und -coaching





Ulrich Kohler

DIESE SCHULD IST NICHT MEINE

Die letzten Jahre verlangten uns als Gesellschaft und als Individuen einiges ab. Begonnen bei der Bankenkrise, gefolgt von der Flüchtlings-/Migrationsproblematik, übertroffen von der COVID-Pandemie, nahtlos übergegangen in die kriegsartige Auseinandersetzung zwischen Russland und der Ukraine, welche in Inflation und globale wirtschaftliche Schiefslagen mündete. Diese vielschichtige Stressbelastung, welche auf uns unaufhörlich über alle möglichen Kanäle in Form von Schreckensberichten und Horrorbildern einprasselte, bot für sehr viele Menschen ein breites Spektrum von Triggern. Ungelöste seelische Konflikte, schlummernde Ängste, Befürchtungen und mannigfaltig andere verborgene Emotionen fanden schwellend, galoppierend oder auch schlagartig ihren Weg in den Raum der Wahrnehmbarkeit. Letztendlich speist sich das enorme Potenzial dieses hartnäckigen seelischen Ballasts aus dem tief in uns verborgenen Vorhandensein von Unbewusster Schuld.

Diese Form von Schuldgefühl, die sogenannte Unbewusste Schuld, ist ein bisher noch kaum verstandenes, aber sehr tiefgreifendes und in seinen Auswirkungen nicht zu unterschätzendes Phänomen, das absolute jeden von uns massiv betreffen kann.

SCHULD IM ALLGEMEINEN

Wer von uns war nicht bereits von Schuldgefühlen geplagt? Wie subtil, wie hintergründig schleichend und kaum noch wahrzunehmen, oder aber auch bohrend, quälend und die gesamte Gemütsverfassung in Beschlag nehmend sie sein können, hängt sehr von dem ursächlichen Grund und von der betroffenen Persönlichkeit ab. Bei einigen treten sie vereinzelt, in bestimmten Lebensphasen auf. Bei anderen sind sie nahezu von chronischem Charakter. Natürlich gibt es tausendundeinen Grund für Schuldgefühle. Wie verheerend sich diese auf den Alltag, auf soziale Beziehungen und letztendlich auf den Lebensweg auswirken können, hat wohl schon jeder beobachten können, wenn nicht gar an sich selbst erfahren müssen.

UNBEWUSSTE SCHULD

Wenn schon bewusste Schuldgefühle so wirken können, um wie viel belastender, und das Leben deformierender, können sich dann wohl erst unbewusste Schuldgefühle auswirken? Weder sind wir uns bewusst, dass in uns ein tiefes Gefühl von Schuld wirkt, noch bemerken wir, dass wir uns, ebenso unbewusst, ständig im Modus der sogenannten „Wiedergutmachung“ befinden.

Es entzieht sich unserer unmittelbaren Wahrnehmung, dass die subtile Ausstrahlung von „Schuldigkeit“ unser soziales Umfeld, unsere Begegnungen im Alltag geradezu unbewusst einlädt, mit uns eben wie mit einem „Schuldigen“ umzugehen. Unsere Beziehung mit der Welt wird durch Unbewusste Schuld in negativer und belastender Weise moduliert.

SCHULD VERGlichen MIT „UNBEWUSSTE SCHULD“

Schuld haben wir, wenn wir gegen bestimmte Regeln, Gesetze, Abmachungen etc. verstoßen. Das, was ich hier allgemein als „Schuld“ bezeichne, ist also ein rational nachvollziehbarer und folglich gut fassbarer Vorgang. Unbewusste Schuld hingegen hat nichts damit zu tun, dass wir eine Regel oder ein Gesetz verletzt haben. Unbewusste Schuld wird nicht gegeben, ausgesprochen oder zugeteilt – weder von „Gott“ (oder einer anderen spirituellen Instanz), noch von einem Richter, oder den Eltern, Großeltern oder sonst sozial relevanten Personen. Unbewusste Schuld wird – wie der Name sagt – auf nicht-bewusste Weise von uns selbst auf uns genommen, wenn wir ein wahrgenommenes Leid nicht heilen konnten. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieses Leid von einer anderen Person, einem Tier - oder von uns selbst erlebt wurde.

Obwohl, oder eben gerade weil, diese Schuld tief in unserem Unbewussten stattfindet, reagiert „die Welt“, also auch und besonders unsere Mitmenschen, ebenso völlig unbewusst aber zugleich sehr sensibel auf sie. Wir alle haben hochsensible Sensoren für Unbewusste Schuld. Unbewusst nehmen wir sehr genau wahr, wer aufgrund von Unbewusster Schuld und den durch sie hervorgerufenen unbewussten Mechanismen der Wiedergutmachung, dazu neigt, an spezifischer Verletzlichkeit und Wehrlosigkeit zu leiden.

Meiner Meinung nach ist jede Beziehung mit von Unbewusster Schuld gefärbt, geformt, oder gar grundlegend gestaltet. Wenn sie nicht alleine aufgrund des Vorhandenseins von Unbewusster Schuld entstanden und erhalten wird. Zur Verdeutlichung möchte ich ein reales Fallbeispiel geben aus meiner Arbeit mit LösUS – Die Lösung von Unbewusster Schuld:

Frau R. ist etwas über sechzig Jahre alt. Bei unserem ersten Gespräch dauert es keine fünf Minuten, bis sie in Tränen ausbricht: „Herr Kohler, bitte, ich hoffe Sie könne mir helfen! Ich bin drauf und dran, meine Ehe zu ruinieren. Wäre mein Mann nicht ein so ruhiger und gutmütiger Mensch, so wäre er schon längst weg. Ich würde es mit mir niemals aushalten.“

Sie erzählt, wie es einmal in einem Laden eine Situation gab, in dem sie hätte schwören können, dass ihr Mann und eine dort anwesende Dame bemüht versucht hätten, etwas vor ihr geheim zu halten. Dann fand sie ein, zwei Ungereimtheiten, die ihr Mann allerdings lückenlos aufklären konnte. Zu lückenlos! – wie sie fand. Oder war es doch alles nur Einbildung? Nein, sie war sich sicher – da ist was gelaufen. Frau R. war während der Erzählung Opfer Ihrer Gefühle: Mal war sie zornig, mal fassungslos, mal voller Liebe zu ihrem Mann – um im nächsten Moment wie von Eifersucht besessen zu sein. Wir benötigten drei LösUS-Sitzungen, welche etwa über vier Wochen verteilt waren. Bei unserer ersten Sitzung tauchte die Urgroßmutter auf, die von ihrem Mann immer wieder betrogen wurde. In der zweiten Sitzung ging es um einen Unfall, als sie ca. drei Jahre alt war: Ihr Bruder stürzte kopfüber in eine Zinkwanne und wäre ertrunken, wenn er nicht von einem heraneilenden Nachbarn gerettet worden wäre. Sie stand erst wie gelähmt daneben und musste dann erleben, wie es nur noch um den Bruder ging. In der dritten Sitzung geriet der Verlust einer Freundin durch Streitigkeiten in den Mittelpunkt, als Frau R. ca. 40 Jahre alt war. Nach diesen drei LösUS-Sitzungen wurde es zwischen ihr und ihrem Mann völlig anders.

Als ich ein paar Wochen später nach Praxisschluss los in die Berge wollte, traf ich sie vor der Türe, als sie für mich gerade eine liebe Postkarte und eine Schachtel Pralinen ablegen wollte. Ihre Augen strahlten, ihr Lachen war frei und heiter.



DER WAHNSINN NIMMT EIN ENDE ist ein Roman, der Thriller und gut verständliche trauma-psychologische Lektüre vermischt mit ungewöhnlicher Verarbeitung heikler Menschheitsthemen. 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.

Der Autor **Dr. med. Dietrich Sternberg** studierte Medizin, Tropenmedizin, Psychologie und Psychotherapie 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. Webseiten: www.sternberg-osteopathie.de und www.traumatherapie-institut-berlin.de

Das Buch mit 308 Seiten ist im April 2023 erschienen und erhältlich für 17 € u. a. beim BoD-Buchshop unter: www.bod.de/buchshop
(Der Erlös unterstützt die Finanzierung der humanitären Einsätze des Autors + Team)

Sie dankte mir von Herzen und erzählte in knappen Sätzen, wie wunderbar es ihnen als Ehepaar jetzt ginge – so gut wie noch nie. Auch ihr Mann habe sich verändert. Er sei offener, näher, aufmerksamer und einfach herzlicher: „Herr Kohler – Sie haben meine Ehe gerettet! Danke!“ Das herzliche Dankeschön habe ich gerne angenommen. Allerdings nicht ohne sie auch auf einen entscheidenden Punkt des gelungenen Prozesses aufmerksam zu machen: Denn ich war bei den drei LösUS-Prozess lediglich ihr Helfer, ihr persönlicher Assistent. Die Unbewusste Schuld hat sie selbst von sich genommen. So wie jeder Mensch sich nur selbst von der selbst auferlegten Unbewussten Schuld befreien kann. Ich vergleiche den LösUS-Prozess daher gerne mit einer geführten Bergtour: Der erfahrene Führer kann verborgene, nicht gangbare Wege finden und beschreibbar machen – gegangen wird der eigene Weg dennoch von Anfang bis Ende von dem Menschen selbst.

DIE WELT IST NUR DIE WELT

In der Praxis habe ich hunderte ähnlicher Fälle erlebt: Nimmt ein Mensch Unbewusste Schuld von sich, verändert sich offensichtlich seine Resonanz mit der Welt und die Dinge beginnen sich zu verändern. Es ist gerade so, als müsste er von der Welt nicht mehr auf diesen wunden Punkt hingestoßen werden – das Leid darf einfach enden.

Das ist nicht immer so klar und offensichtlich wie in diesem Fallbeispiel. Ebenso häufig kann es auch so sein, dass die Welt genau so weiter macht – der Mensch jedoch schlichtweg nicht mehr empfänglich ist. Es ist, als hätte er seinen wunden Punkt verloren – das ursächliche Problem ist geheilt.

DIE LÖSUNG LIEGT IMMER IN UNS SELBST

Halten wir fest und fassen wir zusammen: Aus Unbewusster Schuld können nur wir selbst uns entlassen. Nur wir selbst können dieses innere Gefängnis öffnen, in das wir uns einst unbemerkt selbst eingekerkert haben. Nur wir selbst können uns aus dieser unbewusst selbst gewählten Sklaverei befreien. Diesen Schritt können für uns weder ein „Gott“, noch ein Richter oder unsere Eltern etc. vollziehen.

Der einzige Weg, um die durch Unbewusste Schuld entstandenen Belastungen von uns zu nehmen, ist deren Lösung. Unbewusste Schuld ist ein entwicklungsgeschichtliches Phänomen. Sie löst den Überlebensmechanismus der unbewussten Wiedergutmachung aus. Diese sichert uns die Zugehörigkeit zu unserem Stamm oder sonstigen Überlebensgemeinschaft. Dabei spielt es keinerlei Rolle, ob wir die zugrundeliegende Unbewusste Schuld selbst in diesem Leben erworben haben, sie aus einem Vorleben (wenn es das gibt) oder von unseren Ahnen mitbekommen haben (Epigenetik).

Unbewusste Schuld ist die tiefste Wurzel für unzählige Leiden. Wir können ihnen, für eine Beschwerde ursächlichen ersten Ursprung, nicht alleine mit Hilfe des Verstandes finden. Die 4% Bewusstsein sind hiermit hoffnungslos überfordert. Ebenso ist es völlig unmöglich, dass unser vier Prozent Bewusstsein die 96% Unbewusstes überstimmen oder steuern können. Unbewusste Schuld steuert massiv unsere Gedankenprozesse hin zum Negativen. Im Zustand der Unbewussten Schuld erleben wir uns ständig mit diesem belastenden Gedankenstrom und erfahren, durch diese Brille verstärkt, unsere Welt als noch schwieriger und unerfreulicher.

LösUS kann von jedem für sich selbst angewendet werden. Diese Methode lässt sich aber auch als Modul in verschiedenste Therapieansätze sehr fruchtbar integrieren und diese in ihrem wunderbaren Werk ergänzen und in ihrer Wirkung und Nachhaltigkeit vervielfachen. Eine Anleitung dazu gibt es in meinem Buch: „Diese Schuld ist nicht meine“

Geht es allerdings um deutlichere Beschwerden, welche ihren Ursprung in ferner Vergangenheit haben, so ist es ratsam, sich Hilfe bei einem ausgebildeten LösUS-Practitioner zu suchen. (Therapeutenverzeichnis auf www.loesus.de)

Wir sollten uns stets bewusst sein: Es geht hier nur um Software – und Software ist veränderbar!

Ulrich Kohler ist seit 1995 in eigener Naturheilpraxis therapeutisch und beratend als Heilpraktiker tätig. Im Jahr 2006, viele Jahre nach einer frühen leidvollen Erfahrung, die sogenannte Unbewusste Schuld und den Weg ihrer Lösung. Durch mehrjährige Erforschung der seelischen Hintergründe entwickelte er die LösUS®-Technik und die LösUS®-Therapie. Kohler veranstaltet Workshops für die Selbstanwendung der LösUS-Technik und bietet eine profunde Ausbildung zum LösUS®-Practitioner an. Webseite: www.loesus.de



Buchtipp: Ulrich Kohler „Diese Schuld ist nicht meine. Wie unbewusste Schuldgefühle unser Leben prägen und wie wir uns von ihnen befreien.“ Mit zahlreichen Fallbeispielen sowie Anleitung zur LösUS®-Technik.

Mankau Verlag 9.2023,
Klappenbroschur, 318 Seiten,
22 Euro.
ISBN 978-3-86374-700-8



Peter Maier

TRAUERVERSCHIEBUNG IN DER FAMILIE HEILUNG VON DEPRESSIONEN DURCH AHNENARBEIT

Depressionen können verschiedene Ursachen haben, die wie bei anderen chronischen Erkrankungen auch meist sehr individuell sind. Die Schulmedizin forscht in der Regel nicht nach den (tieferen) Gründen dafür, sondern versucht, mit Medikamenten möglichst schnell die Symptome zu lindern. Dies kann als begleitende Maßnahme durchaus sinnvoll sein. Aber eine wirkliche Lösung gibt es dadurch in der Regel nicht.

Hier sehe ich die große Bedeutung alternativer Heilansätze, die es Patienten mit ihren sehr unterschiedlichen Verfahren und Methoden häufig doch ermöglichen, auf die tieferen Ursachen ihres Leidens zu stoßen und diese dann auch zu beheben. Dies soll am folgenden authentischen „Fall Sophia“ exemplarisch aufgezeigt werden. Sophia (Name geändert) litt seit Monaten unter einer heftigen, unerklärlichen Depression. Sie hatte ganz plötzlich eingesetzt. Kein Arzt konnte ihr helfen, alle medizinischen Untersuchungen bleiben ergebnislos. In ihrer Not entschied sie sich daher, an einem Samstagnachmittag an einer Familienaufstellung teilzunehmen.

EINE DENKWÜRDIGE FAMILIENAUFSTELLUNG

Frühjahr 2017. Die 63-jährige Sophia stellt der 20-köpfigen Gruppe, die sich im Saal eines Sozialzentrums in München zu Familienaufstellungen versammelt hat, ihr Anliegen vor: Hilfe zu bekommen für ihre heftige, unerklärliche Depression. Was steckt dahinter? So ganz nebenbei erzählt sie, dass in ihrer Herkunftsfamilie trotz einiger heftiger Schicksalsschläge nie getrauert wurde. Besonders ihre 84-jährige Mutter, 1933 geboren, sei dazu nicht in der Lage. Gibt es womöglich ein Tabu in ihrer Familie, von dem Sophia nichts weiß?

Die Leiterin empfiehlt Sophia, nur die mütterliche Seite ihres Herkunftssystems aufzustellen. Sophia sucht nun Stellvertreter aus für ihre Mutter, deren Eltern und für die älteren Geschwister der Mutter – einen Bruder und eine Schwester. Die Vertreter lassen sich von Sophia bereitwillig im Raum herumschieben. Nach kurzer Zeit meint sie, dass das „Bild“ jetzt den wahren Zustand der Verhältnisse in diesem Teil ihrer Herkunftsfamilie darstelle.

Die Therapeutin bittet Sophia nun noch, eine Vertreterin für sich selbst zu suchen und dann aus dem Kreis herauszugehen.

Auch wenn man keine Ahnung von Familientherapie hat, so ist es jedem Teilnehmer sofort klar, dass in dieser Familie etwas nicht stimmt. Denn die Vertreterin der Großmutter, mehrere Meter von ihrem Mann getrennt, startt in völlig umgekehrter Richtung nach außen in die Ferne. Die Vertreterin von Sophia hingegen steht ganz nah bei der Großmutter und blickt ebenfalls nach außen, gerade so, als ob die übrigen Familienmitglieder gar nicht existieren würden.

ES GIBT UNBETRAUERTE TOTE IN DER FAMILIE

Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung ist der Leiterin klar, dass es in dieser Familie unbekannte Tote geben müsse. Großmutter und Enkelin schauen deshalb in die Ferne, weil es offensichtlich noch eine starke (Ver-)Bindung zu anderen Familienangehörigen gibt, die bisher in der Aufstellung gar nicht sichtbar sind. Es ist bei dieser Methode der Familienaufstellung üblich, Stellvertreter von Toten auf den Boden zu platzieren. Sofort erklärt sich ein Teilnehmer bereit, sich für diesen noch unbekanntes Toten auf den Boden zu legen. Seltsamerweise hat diese Maßnahme nicht die erwartete Wirkung – nämlich die, dass die Großmutter in ihrem starren Blick auftauen würde.

Erst als sich weitere zehn (!) Personen in der Nähe der Großmutter-Stellvertreterin auf den Boden legen, bekommt die Großmutter langsam weichere Züge, kann aber den Blick noch immer nicht ab- und ihrer jetzigen Familie zuwenden. Denn dies wäre bei solch einer Familienaufstellung ein Aspekt einer heilenden Lösung. Es muss sich offensichtlich um eine Vielzahl von Toten handeln, weil es so vieler Stellvertreter bedarf, die sich auf den Boden legen müssen.

Dieser ganze Vorgang dauert nun schon über zwei Stunden. Wer könnten die unbekanntes, im Familiensystem offensichtlich verdrängten Toten sein? Sophia hat (noch) keine Ahnung. Langsam dämmert es ihr jedoch während der Aufstellung immer mehr, dass es sich bei ihrer Depression womöglich um die verschleppte Trauer ihrer Mutter handeln könnte. Aber dann würde ja sie, stellvertretend für ihre Mutter, deren nicht gelebte Trauer als Depression übernommen und abgekriegt haben – um eine Generation weiter geschoben. Dies würde auch erklären, warum die Vertreterin von Sophia nicht bei ihrer Mutter, sondern vielmehr bei der Großmutter steht und mit ihr zu den unbekanntes Toten schaut.

Im Sinne der kollektiven Systemgesetze der Familie erscheint dies logisch, wonach ein nachfolgendes Mitglied

eine entstandene Leerstelle einnimmt und eine Funktion stellvertretend erfüllt. Wenn wirklich zutrifft, was die Aufstellung ergeben hat, dann ist die Mutter von Sophia in ihrer „Trauerarbeit“ ausgefallen. Sophia, ihre Tochter, ist aus Liebe dafür eingesprungen. Daher die Depression. Um wen aber hätte getrauert werden müssen? Oder anders ausgedrückt: Um welche Verstorbenen könnte es sich denn handeln, deren Schicksale in Sophias Familiensystem bisher völlig im Dunkeln geblieben sind? Dies kann jetzt in der Familienaufstellung selbst natürlich nicht mehr geklärt werden. Sophia ist aber hochmotiviert, diesbezüglich in ihrer Herkunftsfamilie nachzuforschen.

EINE TANTE LÖST DAS FAMILIENTABU

Ihre Mutter wird richtig aggressiv und „mauert“, als Sophia sie noch am gleichen Abend nach etwaigen Toten in der Herkunftsfamilie fragt. Daher wendet sich Sophia an die Tante, die etwas ältere Schwester der Mutter. Anscheinend hat diese weniger Probleme damit und ist auch sofort bereit, endlich das auszupacken, was anscheinend bisher ein Familientabu gewesen war. Von ihr erfährt Sophia nun, dass ihre längst verstorbene Großmutter nicht drei (die Mutter und deren beiden Geschwister), sondern insgesamt 19 (!) Kinder geboren hatte. Nur drei überlebten. Die anderen waren alle Abgänge, Frühgeburten also, und waren daher nicht lebensfähig.

Da für solche Fälle vor etwa 100 Jahren in Ostbayern, wo Sophia aufgewachsen war, und auch anderswo kein offizielles Beerdigungsritual vorgesehen war, wurden diese Föten still und heimlich irgendwo im Garten vergraben. Man fürchtete anscheinend um die Schande im Dorf.

Für Sophia ist dies zunächst unfassbar. Sie war bisher davon ausgegangen, dass es – ihre Mutter mitgerechnet – nur drei Geschwister auf dieser Seite ihrer Verwandtschaft gibt. Aber dann mussten ja damals 16 (!) Kinder gestorben sein! Daher also offensichtlich ihre Depression. Dies wundert sie jetzt nicht mehr. Um im Dorf nicht ins Gerede zu kommen, fand damals auch keine richtige Trauer um diese Frühgeburten statt – nicht bei ihrer Großmutter selbst und nicht in ihrer ganzen Familie. Von einem angemessenen kirchlichen Beerdigungsritual ganz zu schweigen.

Aus Sicht der Familientherapie blieben die toten Kinder dann jedoch ungewürdigt. Damit wurde in der Familie der Großmutter offensichtlich gegen das Familien-Systemgesetz der „Zugehörigkeit“ verstoßen. Es geht dabei natürlich nicht um einen moralischen Vorwurf, wohl aber um eine familiensystemische Schuld, die in der Familie „hängen“ blieb und offensichtlich auf Sophia weitergeschoben wurde. Das archaische geistige „Familiengewissen“ sorgte dann aber dafür, dass zumindest nachträglich der Fall geregelt wurde: indem sich die vergessenen Kinderseelen bei einem nachfolgendem Familienmitglied „meldeten“.

Die heftige Depression Sophias war somit Ausdruck für eine in ihrer Familie nicht gelebte Trauer.

Für die ungewürdigten, verdrängten und vergessenen Seelen solcher Kinder geht es einzig und allein darum, dass sie endlich zum Familiensystem dazu gehören dürfen; und dass ihr tragisches Schicksal von den Nachgeborenen doch noch gesehen und gewürdigt wird. Was aber könnte Sophia in ihrem Fall tun, um Heilung und Befreiung ihrer Depression zu erreichen?

BEFREIUNG VON DER DEPRESSION DURCH HEILENDE RITUALE

Der erste Teil einer Lösung ist schon geschehen: Die Existenz der toten Kinder ist bei der Familienaufstellung endlich ans Licht gekommen. Aus Sicht von Sophia sind diese Brüder und Schwestern der Mutter ja ihre Onkel und Tanten, also sehr nahe Verwandte. Dieses Wissen hat bereits einen enormen Druck von Sophia genommen. Was aber könnte sie nun noch für die längst Verstorbenen tun? Sie will ja wieder gesund werden und möglichst bald aus ihrer Depression herauskommen.

Instinktiv macht Sophia nun aus ihrer katholischen Tradition heraus etwas ganz Richtiges: Sie bestellt bei den Franziskanern in Altötting, die die berühmte Wallfahrts-Gnadenkapelle betreuen, 16 Heilige Messen für die Seelen ihrer 16 verstorbenen Onkeln und Tanten. Diese Messen werden 16 Tage lang hintereinander jeweils um 6.00 Uhr morgens in dieser kleinen Kirche vor der berühmten Figur der „Schwarzen Madonna“ gelesen. Dabei hat der Priester die Aufgabe, jeweils sowohl den Namen der Auftraggeberin (Sophia) als auch die Intention für die Messe öffentlich vorzutragen. Hier ein Beispiel:

„Diese heutige Messe von Sophia aus München ist dem siebten zu früh geborenen Kind ihrer Großmutter gewidmet. Möge Gott seine Seele hinüber geleiten in sein Reich des göttlichen Lichts, der Liebe und des Friedens. Amen!“

Zeitgleich setzt sich Sophia in ihrer Wohnung in München auf die Couch, zündet jeden Morgen um 6.00 Uhr eine Kerze an, geht dann für eine halbe Stunde in die Meditation und nimmt dabei ganz bewusst dieses jeweilige Kind in ihr Herz nach dem Motto: „Du siebtes Kind meiner Oma hast nun einen guten Platz in meinem Herzen. Ich werde Dich nie vergessen.“

Das Erstaunliche: Nach der 15. Messe geht die Depression vollkommen weg, gerade so, wie wenn sich am Morgen der Nebel auflöst und die Sonne durchkommt. Sophia ist sehr erleichtert. Voll Dankbarkeit über ihre Heilung unternimmt sie etwa drei Wochen später eine individuelle Wallfahrt nach Altötting und bedankt sich dort in der Gnadenkapelle ganz persönlich bei der Göttlichen Mutter für ihre Heilung.



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-Book 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

Überwinden von Angst
Was ist der Schlüssel zum Besiegen der Angst?

Informationen, Veranstaltungen und kostenloser Download dieses Buches (01.10.-31.12.): www.Eckankar.de

ECKANKAR Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Bettina und Alfred Ramoda Austermann

VERBUNDEN MIT MEINEN AHNEN

Endlich befreit, kraftvoll und leicht. Generationsübergreifende Traumalösung



Ob wir es wollen oder ablehnen: Wir sind mit unseren Ahnen und Eltern in vielfacher Hinsicht tief verbunden. Dieses energetische Band lässt sich nicht trennen. Es kann uns enorme Kraft geben. Unsere Eltern und Ahnen sind unsere Wurzeln. Ihre Schicksale können uns aber auch schwächen.

Die Ahnen sind in uns lebendig, auch wenn sie schon lange gestorben sind. Wir tragen Stärken, Schwächen, Traumata und Schuld unserer Vorfahren in uns. Es reicht nicht, zu sagen: „Behaltet euren Scheiß für euch, ich lebe jetzt.“ Auch freundliche, in Aufstellungen gebräuchliche Formen davon wie „Liebe Uroma, ich lass das alles bei dir.“ sind oft nicht nachhaltig lösend und befreiend. Dafür ist die Verbindung auf dreierlei Ebenen viel zu tief.

Eine erste Ebene ist die seelische Bindung. Jedes Kind liebt seinen Vater und seine Mutter und auch die Vorfahren. Ist zu viel Schlimmes passiert, dann kann Ablehnung und Hass eine Bewältigungsstrategie sein. Tief innen möchte aber jedes Kind seine Eltern lieben können und bleibt mit ihnen, oft tragisch, umso mehr verbunden. Die zweite Ebene ist die Bindung über das „wissende Feld“, die Energie- und Informationsspuren, die jeder Mensch, der je gelebt hat, hinterlässt. Die dritte Ebene ist die, dass wir in jeder Zelle von uns Wissen, Erfahrung, Kraft und auch die bremsenden Traumata unserer Ahnen in unserer DNS gespeichert haben und tragen.

Oftmals ist der Krafftfluss in der Ahnenlinie durch schwere Schicksale unterbrochen und die nachfolgenden Generationen sind geschwächt. Oftmals leiden die Seelen der Ahnen, bei denen etwas nicht gut zu Ende gekommen ist, noch heute. Sie leiden in uns.

Wir spüren oft in jeder Zelle in uns Gefühle, die aus ihrem Erleben kommen. Und wir haben Glaubenssätze in uns, die für unsere Vorfahren im Angesicht von Leben, Tod und Schicksal gestimmt haben, für unser Leben aber destruktiv wirken. Unsere Ahnen brauchen noch etwas, damit es ihnen gut geht und sie ganz in Frieden kommen können. Damit wir frei sind von ihrer Schwere, ihrem Unfrieden, ihrer Wut, ihrem Schicksal. Dann können wir unser eigenes Leben verbunden mit ihrer Liebe und ihrem Segen leben.

Wir sind seit über fünfundzwanzig Jahren professionelle Familiensteller und wir schauen, was uns verbindet, befreit, Kraft gibt und heilt. Unsere Wirkungsmöglichkeiten haben sich durch unsere traumatherapeutischen Methoden sehr erweitert. Vielen ist die Klopfakupunktur/Tapping aus dem EFT (auch unter MET bekannt) sehr geläufig. Damit kann man vielerlei Beschwerden, Ängste, Allergien, Schocks und andere Symptome aus dem Körper wunderbar ausleiten. Andere kennen den Emotionscode und die effektiven Lösungen mit einem Magneten.

Für uns ist die Krönung all dieser Methoden, unter anderem die Schocks nicht nur bei sich selbst auszuleiten, sondern direkt über Stellvertreter – auch bei unseren Ahnen. Dafür klopft man selbst die Akupunkturpunkte auf den Ahnen, die gelitten haben. Noch stärker wirkt, wenn man Helfer an der Seite hat, die sowohl einen selbst beklopfen und auch die Stellvertreter für die Ahnen in mehreren Generationen. Dabei passiert etwas Magisches: Auf den Ahnen wird lösend geklopft, und bereits dann wird es warm im Herzen und fühlt sich befreit an.

EIN BEISPIEL AUS UNSERER ARBEIT

Sybille hat wenig von ihrer Mutter bekommen können und hat wenig positive Verbindung zu ihrer Weiblichkeit. Ihr Vertrauen ins Leben ist schwach und ihre Liebesbeziehungen haben nie länger gehalten. Sybilles Oma hat die Flucht über das Haff 1945 überlebt, aber sie hat einen Teil ihrer Familie und tausende andere sterben gesehen. Ihr Mann, der Opa, ist im Krieg geblieben. Aber auch die Mutter der Oma hatte es nicht leicht. Sie hat von ihren sieben Kindern fünf durch Krankheiten verloren. Die Urgroßmutter ist bei der Geburt des zehnten Kindes gestorben.

Wir stellen Sibylle selbst auf und ihr gegenüber in einer Reihe Stellvertreterinnen für ihre Mutter, ihre Oma und ihre Uroma. Alle drei wirken eingefroren, zum Teil schauen sie auf den Boden, die Stimmung im Raum ist bedrückend. Sybille selbst sagt, dass sie diese bedrückende Stimmung gut kennt. Das gibt ihr Lebensgrundgefühl wieder.

Wir stellen zunächst Blumen und Kerzen auf für all' die Ahnen, die es schwer hatten – für die Oma und ihre Familienmitglieder, die im Krieg geblieben sind, und für weitere Tote, mit denen sie verbunden sind. Auch für ihre Uroma und ihre toten Kinder stellen wir Kerzen auf und legen Blumen dazu. Eine weitere Kerze steht für Seelen, mit denen die Mutterlinie verbunden ist, die noch nicht in Frieden sind. Wir erklären den aufgestellten Frauen, was wir tun und warum und bitten helfende lichtvolle Kräfte um Hilfe, damit Frieden sein darf und die Seelen loslassen und gehen können. In Kriegs- und Notzeiten haben viele keine Beerdigung und damit Totenbegleitung bekommen. Das wird aber gebraucht, um ganz loszulassen und auf die andere Seite zu gehen.

Dann bekommt jede dieser Ahninnen einen liebevollen „Klopfengel“ an die Seite gestellt. Dieser Helfer klopft jeweils auf der Ahnin mehrfach liebevoll die bekannten Punkte.

Die vertretenen Ahninnen tauen spürbar auf. Manche fangen an zu weinen über das viele Schlimme, was sie erlebt haben. Sie beginnen wieder Kontakt zu jeweils der Mutter hinter sich und dem Kind vor sich wahrzunehmen. Es löst sich viel.

Schon jetzt fühlt Sybille sich sehr erleichtert. Viele im Raum sind sehr berührt, auch Trauer schwingt noch nach, aber es wird herzlich und viel leichter.

Wir haben bis jetzt noch nicht mit Sybille gearbeitet. Sie war „nur“ Zuschauerin bei dem, was mit ihren stellvertretenden Ahninnen geschieht, in dem auf den Meridianpunkten geklopft wurde. Und doch ändert sich ihr Gesichtsausdruck. Sie schaut viel zufriedener und entspannter aus. Daran können wir sehen, wie wichtig es manchmal sein kann, auch die Ahninnen und Ahnen zu erlösen.

Sybille kann sich jetzt endlich an ihre Mutter und die anderen Ahninnen anlehnen. Sie weint. Endlich angekommen. Das war in früheren Aufstellungen nicht möglich. Das Annehmen von Mutter und Mutterkraft ging einfach nicht, weil nichts Sicheres und Haltgebendes von den Ahninnen kam.

Erst jetzt haben wir Sybille eingeladen, alle Lasten, die sie von ihrer Mutter und ihren Ahninnen trägt, zu ihnen zurück zu geben und haben die Lasten zusätzlich mit einem Magneten ausgeleitet.

Deutlich aufgerichtetet lächelt Sybille ihre Mutter und die anderen Ahninnen an und dreht sich nach vorn, um mit der Liebe und Kraft ihrer Ahninnen in ihr eigenes Leben zu gehen. Endlich fühlt es sich leicht und heiter an.

Auch für selbst erlebte verletzende und traumatische Situationen ergänzen wir Aufstellungen mit Klopfakupunktur. Du kannst dich „klopfen“ lassen und spüren, wie Trauer, Angst und anderes sich lösen darf. Du kannst auf einem Energiebild deiner Ahnen klopfen, auch wenn du deren Schicksale nicht genau kennst, und spüren, wie es in dir leichter wird. Wir sind dankbar und immer wieder aufs Neue berührt über diese tiefen Heilungsmöglichkeiten.



Alfred Ramoda Austermann ist Dipl. Psychologe und Heilpraktiker, Musiker. **Bettina Austermann** ist Sozialpädagogin und Heilpraktikerin/ Psychotherapie. Beide sind seit vielen Jahren Familienaufsteller, Traumatherapeuten, Experten und Bestsellerautoren zum Thema „verlorener Zwilling“ und bieten Aqua-Release® Healing an. Mit Herzblut, Verstand und spiritueller Verbindung begleiten sie seit über 30 Jahren Menschen zu sich selbst, zur Lebensfreude, Gesundheit, Beziehungsglück, Erfüllung im Beruf u.a. Dabei haben sie vieles gefunden, was auf tiefer Ebene hilft. Webseite: www.ifosys.de

IFOSYS-Institut Veranstaltungen 2023 in Berlin:

Offene Abende, jeweils 20 Uhr:

- 09.11. Sehnsucht – Heilungswege für alleingeborene Zwillinge
- 14.11. Familienaufstellung und Traumalösung
- 12.12. Familienaufstellung und Traumalösung
- 14.12. Sehnsucht – Heilungswege für alleingeborene Zwillinge

Seminare:

- 01.–03.12. Sehnsucht – Heilungswege für alleingeborene Zwillinge
- 15.–17.12. Familienaufstellung und Traumalösung

Einzeltermine:
auf Anfrage

Infos & Anmeldung:

www.ifosys.de
mail@ifosys.de
Tel. 030-6981 8071





Carola Hempel (Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung)

SIEBEN KOSMISCHE GESETZE DER EVOLUTION

Aus den Ur-Richtlinien der Evolution haben sich die Gesetzmäßigkeiten des Lebens entwickelt: Die sieben Grundgesetze des Lebens. Ihre Inhalte sollen uns helfen, unser Leben als Einzelperson wie auch in der Gemeinschaft positiv aufbauend zu gestalten. Diese sieben Prinzipien bilden die Grundlagen der gesamten Evolution und sind daher in allen wahren Kernlehren der Religionen und Philosophien enthalten; sie verstärken den geistigen Fortschritt und unterstützen, d.h. vertiefen dabei die Lehren der vier großen Religionen und Philosophien des Lebens.

Die ganze Entwicklung der Erde wird durch den Rhythmus von Naturkräften bestimmt, deren Gesetzmäßigkeiten, d. h. regelmäßige Wiederholungen, die Evolution der Schöpfung voranbringen. Diese Naturgesetze finden ihren Ursprung in spirituellen Gesetzmäßigkeiten, die auch auf die innere Entwicklung des Menschen direkt wirken. Die Naturkraft dieser Prinzipien, als allumfassend wirkende Energie, ist daher von jeglicher Religion unabhängig, also religionsübergreifend wirksam.

Die Grundlage für den Fortschritt, im Materiellen wie im Geistigen, finden wir in den spirituellen Grundgesetzen der Evolution. Das Axiom und somit das höchste geistige Gesetz der heiligen Wissenschaft lautet:

DAS HÖHERE REGIERT DAS NIEDERE – DIE ENTWICKLUNG DER UNTERSCHIEDSKRAFT

Gott im Menschen ist die Kraft, die durch die Werkzeuge – das Fühlen, Denken (Sprechen), Handeln und den physischen Körper – des Menschen wirken will. Der Mensch soll daher durch die Gotteskraft im Herzen, mittels seiner „niederen“ Werkzeuge, die fünf Sinne, sein gesamtes Leben gestalten lassen. Hierzu müssen die Impulse des Herzens durch den Versenkungsweg aufgenommen, genau geprüft und im Leben verwirklicht werden.

So wird Gott die Gelegenheiten erschaffen, die wir für unseren irdischen Weg benötigen und auch nutzen müssen, um unsere Aufgaben auf Erden zu erfüllen.

DAS GESETZ DER DUALITÄT – ALLES IST OBEN WIE UNTEN

Alles, was wir im Stofflichen vorfinden, ist bereits im Feinstofflichen vorhanden. Erst wenn aus der Einheit eine „Aktivität“ entsteht, spricht man dann von der zweiten, der dualen Energie. Einheit und duale Energie wirken in der fein- wie grobstofflichen Materie und erschaffen so die gesamte Schöpfung.

DAS GROSSE GESETZ DER ÖKONOMIE

„DAS PRINZIP VON GEBEN UND NEHMEN“

Es setzt immer nur die Menge kosmischer Energie frei, die für die Erstellung eines Werkes oder einer Aufgabe benötigt wird.

Die Geistige Welt „kalkuliert“ daher immer genau die Menge der freizusetzenden Energie, da sie gegenüber dem kosmischen Gesetz und über deren Verwendung verantwortlich ist. Die Energie der Schöpfung darf nicht verschwendet werden, d. h., es wird nur eine bestimmte Menge an energetischer Wirkkraft zu einem bestimmten Zeitpunkt bzw. für eine bestimmte Zeit ausgeschüttet. Das Gesetz der Ökonomie kann daher nur gegenüber stark disziplinierten Schülern zur Wirkung kommen, denn nur sie sind berechtigt, diese direkten Hilfen der Geistigen Welt empfangen zu dürfen, deren Nutzung sie gegenüber der Geistigen Welt auch direkt verantworten müssen.

Entsteht die Situation, dass ein vorbereiteter Schüler die freigegebene Energie nicht nutzt, quasi vergeudet oder sie gar unüberlegt willkürlich verteilt, dann muss, über seine eigene Verantwortung hinaus, der Fürsprecher des Schülers in der Geistigen Welt diese Energieverschwendung für den Neophyten/Schüler ausgleichen. Damit Vergeudungen der Energie möglichst ausgeschlossen werden, können diese Kräfte nur den Schülern des Weges gegeben werden, die auf Grund ihrer stufenweisen Entwicklung nach den Geistigen Gesetzen schon eine große Stabilität in sich erarbeitet haben.

Auf diesem Wege erarbeitet sich der Schüler eine bestimmte hohe Schwingungsfrequenz, die aufrecht erhalten werden muss, damit sich durch die Beständigkeit dieser Schwingungsfrequenz in seinem Inneren der Kontakt zur Geistigen Welt – der großen Weißen Geschwisterschaft – bis hin zu den geliebten Aufgestiegenen Meistern bewusst öffnen und aufrecht erhalten werden kann.

DAS GESETZ DES MAGNETISMUS – DER KONZENTRATION

„DA, WO DEINE KONZENTRATION IST, DA BIST DU, WOHIN DU SIE LENKST, ZU DEM WIRST DU.“

Unser Leben wird also durch unser Fühlen, Denken (Sprechen) und Handeln sowie durch die Qualität unseres Strebens bestimmt. Das, was wir uns innig wünschen, wird nach diesem Gesetz – wenn wir den Wunsch lange genug aufrecht halten, also das Ziel aktiv verfolgen – durch uns magnetisiert und kommt zur irdischen Wirklichkeit, zur Substanz.

Richten wir also unser „Wunschfühlen“ (Schöpfungskraft) auf irdische Dinge, werden wir diese, bei entsprechender Ausdauer, verwirklichen, d.h. physisch erschaffen. Auf geistige Dinge gerichtete Schöpfungskraft wird so das Geistige entstehen lassen.

Die Lebensverhältnisse, die wir durch unseren freien Willen mit positiver oder negativer Ausstrahlung magnetisieren, werden daher, nach dem Gesetz des Magnetismus, nur durch uns selbst bestimmt!

DAS GESETZ DER HARMONIE

„WER DIE MITTE – DIE HARMONIE – NICHT VERLIERT, DER DAUERT.“

Der Mensch soll seine göttlichen Erkenntnisse bewusst in das irdische Leben einfließen lassen. Beide Energien – die göttlichen wie irdischen – sind ausgewogen im täglichen Leben umzusetzen, denn nur so erreichen wir eines Tages den Zustand der inneren Mitte, den wir Harmonie nennen. Eine Unausgewogenheit, in die eine wie andere Richtung, würde zu einem Übergewicht einer Seite führen und Disharmonie erzeugen.

DAS GESETZ DES KREISES

„DAS, WAS DU AUSSENDEST KOMMT WIEDER ZU DIR ZURÜCK!“

Das Urform-Symbol des Geistigen ist seit alters her der Kreis. In seiner Mitte (im Kern) sitzt die positive Gottkraft, der Schöpfungsimpuls, das Nuklid, das seine Energie bei voll bewusster Wirkkraft bis zum Kreisrand (Elektronenrand) aussendet und den Inhalt des Kreises mit seiner Energie völlig durchströmt. Gott wirkt so dann völlig bewusst durch das auf diese Weise stabil aufgeladene Atom bzw. die Form, z. B. den Menschen.

Der Raum zwischen Nuklear(kern) und Elektronen(rand) wird in alten Texten Chaos – ungeprägte Masse – genannt. Je nach Stärke des Nuklear(s)(kerns), strömt die positive göttliche Kraft nach außen in das Chaos und prägt bzw. lädt es – je nach seiner Konsistenz – schwach-leuchtend oder strahlend mit Licht aufbauend auf.

Ist das positive Nuklid – im Menschen ist es das Herz, der Sitz unseres Gottbewusstseins - noch nicht stark genug durch unseren geistigen Weg entwickelt, werden die materiegeladenen negativen Elektronen (das bindende Äußere) stärker nach innen strahlen und das Chaos vorwiegend mit niedriger Materieschwingung aufladen. Unser Leben wird dann verstärkt materiell, schicksalsträchtig, oft leibbeladen sein!

Im Kreis geht keine Energie verloren; alles, was wir durch unser Fühlen, Denken (Sprechen) und Handeln aussenden bzw. ausgesandt haben, egal ob positiv oder negativ geprägt, muss von uns auch wieder selbst harmonisiert werden. Dieses Gesetz des Ausgleichs von Ursache und Wirkung ist allgemein als Karma bekannt. Es ist daher unbedingt nötig, stets den Lichtschutzmantel zu aktivieren, denn zurückkommende, negative Energien, von uns selbst oder von anderen, könnten unser Leben zusätzlich erheblich belasten und verändern.

Den Lichtschutzmantel aktivieren wir, in dem wir uns – durch Konzentration auf unsere Herzspitze – vorstellen, wie sich von dort eine elektronische Lichtkugel immer größer werdend ausdehnt, bis sie unseren gesamten physischen Körper durchströmt und damit umhüllt, so wie die Eischale das Ei umhüllt.

DAS GESETZ DER ENERGETISCHEN AUSBREITUNG VON WISSEN

„DIE VERANTWORTUNG IM UMGANG MIT GEISTIGEN LEHREN!“

Alles wahre, rein geistige Wissen ist grundsätzlich kostenfrei weiterzugeben. Das lehrt uns bereits das Licht der Sonne, das alles Leben entstehen lässt und nährt, ohne dafür eine Gegenleistung zu verlangen. Daher dürfen für rein geistige Belehrungen weder Geld noch Spenden, weder werblich noch subtil gefordert oder erwartet werden. Lediglich reine Liebesgaben, die von allein und spontan durch die Herzen der Belehrteten entstehen, somit völlig freiwillig sind, dürfen angenommen werden.

Wäre, entgegen diesem Gesetz, eine grundsätzliche materielle Bezahlung rechtens, könnten alle Menschen, die kein Geld haben, diese Lehren nicht empfangen und würden somit ausgeschlossen, wodurch das energetische Gesetz der Ausbreitung des Wissens gebrochen würde. Aus diesem Grunde, sind wahre geistige Lehren und Belehrungen grundsätzlich nie von Schülern mit Geld zu bezahlen. Hier gilt der Grundsatz der alten Kommentare: „Wer wahres Wissen gibt, nimmt kein Geld. Wer Geld nimmt, gibt kein wahres Wissen!“

Nur die Anwendungen dieser vorher genannten Grundprinzipien der Evolution in Verbindung mit den Umsetzungen der Erkenntnisse im täglichen Leben auf Grundlage der zwölf Gegensatzpaare, des Lichtschutzmantels und der rechten Meditation bilden gemeinsam den Geistigen Weg. Er führt jeden ernsthaft und ausdauernd Suchenden – unabhängig von seiner Religion – direkt zur großen Wahrheit seines Herzens, zu Gott selbst und somit zur Gesundheit eines jeden Wesens und seiner Bestimmung!

Diese sieben Regeln des Lebens bilden für den Neophyten, den Schülern des geistigen Weges, wiederum die Grundlagen für die zwölf Tugenden des ethischen geistigen Weges, die in den zwölf Gegensatzpaaren – auch Zwillingseigenschaften genannt – eingebunden wurden. Als Grundlagen der Evolution entsprechen sie den eingeweihten Kernlehren aller Religionen und sollten daher, unabhängig davon welche Philosophie man für sein Leben gewählt hat, bewusst im täglichen Leben umgesetzt werden. Sie bilden den dritten und letzten Teil über die Evolutionsgrundlagen und damit den verbundenen Evolutionsgrundsätzen des Lebens.

Mit diesem Beitrag haben Sie den zweiten Teil in Ergänzung zum Artikel „Was sind die Grundlagen des Geistigen Weges und die Der Esoterik?“, veröffentlicht in der KGS-Ausgabe 9/10-2023, gelesen. Es folgt in einer der nächsten KGS-Ausgaben noch ein dritter Teil.

Autor dieses Beitrags ist **Carola Hempel** im Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung, gegründet 1952. Der Studienkreis beschreibt sich selbst als naturwissenschaftlich, konfessionsneutral und dogmenfrei. Weitere Infos unter www.evolutionkreis.de

Nächster kostenloser Vortrag: Freitag, 17.11.2023, 19-21:00 Uhr, Thema „Karma – das Gesetz des Ausgleichs“ im Café La Piazza, Beerenstr. 66, 14163 Berlin-Zehlendorf, S-Bhf. Mexikoplatz. Infos und Anmeldung unter info@evolutionkreis.de



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

WEITERE
INTERESSANTE
BEITRÄGE AUS DER
PSYCHOLOGIE,
LEBENSPHILOSOPHIE
UND RUND UM
GESUNDERHALTUNG
FINDEN SIE UNTER:
KGSBERLIN.DE

Natürliche Mineralien für Ihr Wohlbefinden

MMS GOLD® Hydromineralien Badezusatz

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

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

Unterstützung des Stoffwechsels und Prävention

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

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

Die Vorteile von MMS-Gold®

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

Bestellnummer 1400077: 100 ml

Bestellnummer 1400078: 500 ml

Bestellungen unter www.jimhumbleverlag.com

*Tun Sie
Ihrem Körper
etwas Gutes!*





Himmliche

November–Dezember 2023

Allgemeine Trends

Toleranz und Nachgiebigkeit sind kein Ausdruck von Schwäche, sondern ein Zeichen innerer Reife und Stärke. In unserem Verantwortungsbewusstsein dürfen wir nicht nachlassen, in unserem Ehrgeiz dagegen schon (Fische-Saturn direktläufig ab 4. Nov.). Viele Dinge fügen sich auch ohne unser Zutun. Im Vertrauen darauf liegen unsere Kraft und Stärke.

Wo unsere Hilfe und unser selbstloses Engagement gefragt sind, dürfen wir uns nicht aus der Verantwortung stehlen. Härte und Unnachgiebigkeit schwächen unsere Autorität. Sich im Bewusstsein unserer Schwächen gegenseitig den Rücken zu stärken, zeugt von wahrer Größe. Dies gilt vor allem dann, wenn unsere Sehnsüchte und Hoffnungen enttäuscht werden und sich Ernüchterung breitmacht.

Spirits

Unsere Seele spannt weit ihre Flügel aus (Fische-Neptun direktläufig ab 6. Dez.). An manchen Tagen ist das Leben ein Wunschkonzert. Bleibt unser Glück ohne Segen, ist es wie ein Swimming-Pool ohne Wasser.

Die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit ist manchmal ein Abgrund. Uns in Verzicht zu üben und Opfer zu erbringen, könnte helfen.

Kommunikation

Sofern wir rechtzeitig umdenken, fällt uns das Loslassen leicht (Skorpion-Merkur Opposition Stier-Uranus am 4. Nov.). Manche unserer Wertvorstellungen ändern sich auf einen Schlag. Welche Konsequenzen dies hat, wird uns deutlich vor Augen geführt (Merkur wechselt in Schütze, Quadrat Fische-Saturn am 10. Nov.). Ohne die Einsicht, dass auch andere recht haben und mit ihren Einschätzungen richtig liegen, sind womöglich wir diejenigen, die am Ende dumm dastehen. Dinge, die wir unbedacht über uns und andere verraten, werden langfristige Folgen haben (Schütze-Merkur Quadrat Lilith-Pol in Jungfrau am 11. Nov.). Vielleicht wäre es klüger, zu manchen Themen zu schweigen (Merkur wechselt am 23. Dez. rückläufig in Schütze zurück). Was uns neue Einsichten vermittelt, muss nicht auf alten Rezepten beruhen.

Worüber ärgern wir uns am meisten, wenn wir bemerken, dass wir falsche Hoffnungen hegten oder hintergangen wurden? (Schütze-Merkur Konjunktion Mars, Quadrat Fische-Neptun 27./28. Dez.). Irren ist menschlich. Sich darüber aufzuregen, auch.

Was zu tun ist

Wo ein starker Wille vorhanden ist, müssen die Ziele glaubhaft und überzeugend sein, sonst verbeißen wir uns ins Falsche (Skorpion-Mars und -Sonne Oppositionen Stier-Uranus am 11./13. Nov.).

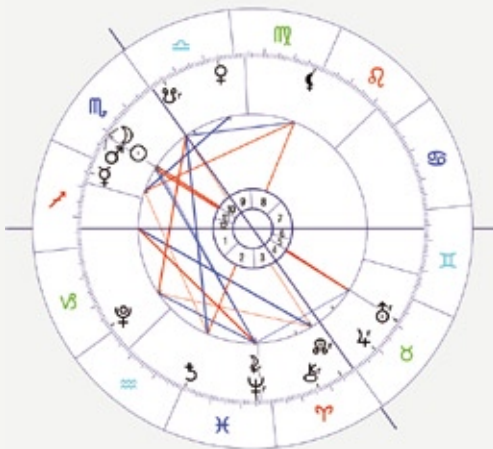


Abb. Neumond in Skorpion (13.11.) in Konjunktion mit Mars und in Opposition zu Uranus: Woran wir haften, dafür haften wir auch. Jedes Risiko hat seinen Preis.

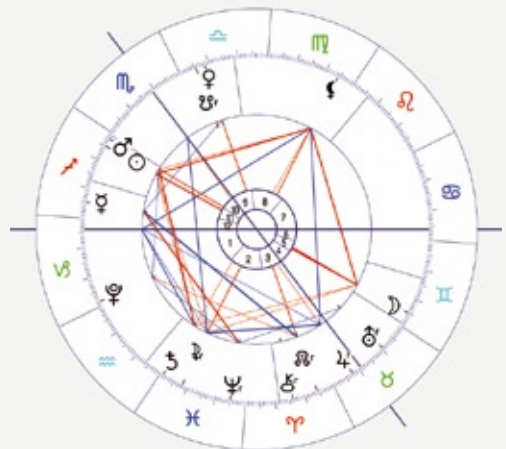


Abb. Vollmond in Zwillinge (27.11.) in Opposition zu Mars: Nichts ist langweiliger als Rätsel, die wir bereits gelöst haben.

Konstellationen

von Markus Jehle

Wovon wir uns Sicherheit versprechen, das rechnet sich nicht immer. Es sind unsere Fehlinvestitionen, die uns jetzt harte Einschnitte abverlangen. Mit Mut und Entschlossenheit können wir viel erreichen. Doch es könnte auch der Tropfen fallen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Wo sich große Spannungen aufgebaut haben, ist mit Befreiungsschlägen zu rechnen, deren Schaden größer ist als der Nutzen, den wir uns davon versprechen. Wir könnten auch anders, die Frage ist nur, wie.

Jeder Versuch, alles richtig und es gleichzeitig allen recht zu machen, ist zum Scheitern verurteilt. Auch unserer Zuversicht sind engere Grenzen gesetzt, als wir womöglich wahrhaben möchten (Schütze-Sonne und -Mars Quadrat Fische-Saturn am 23./25. Nov.). Wir werden unsere Kräfte bündeln und zielgerichtet zum Einsatz bringen müssen. Unsere Klugheit ist gefragt, sonst verbeißen wir uns in ausweglose Situationen. Was unseren Elan bremst, kann auch zu unserem Vorteil sein.

Lust und Liebe

Je leidenschaftlicher wir lieben, desto mehr haben wir zu verlieren (Waage-Venus am absteigenden Mondknoten am 29. Nov., Quadrat Steinbock-Pluto am 3. Dez.). Nicht nur unsere Schokoladenseite ist gefragt. Was Leiden schafft, beruht nicht zwangsläufig auf Leidenschaft, und was wir begehren, das entzieht sich uns (Venus wechselt am 4. Dez. in Skorpion). Wovon wir uns beschenkt und wodurch wir uns betrogen fühlen, hängt stark von unseren Wertvorstellungen ab (Skorpion-Venus Opposition Stier-Uranus am 21. Dez., Trigon Fische-Neptun am 25. Dez.). Durch Neid und Eifersucht können wir nur verlieren.

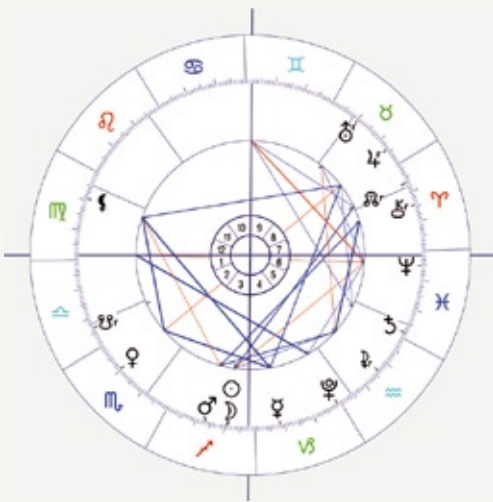


Abb. Neumond in Schütze (13.12.) im Quadrat zu Neptun: Es macht einen großen Unterschied, ob die Quelle unserer Zuversicht in uns selbst liegt oder außerhalb von uns.

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.

advertorial

Astrologie Zentrum Berlin

- Astrologie-Ausbildung für Einsteiger, Fortgeschrittene und angehende Profis
- Live-Unterricht in Präsenz und Online mit erfahrenen Lehrkräften
- Sonntag, 19. Nov., 19 Uhr: Vortrag Jahresthemen 2024 mit Markus Jehle via Zoom. Anmeldung unter: info@astrologie-zentrum-berlin.de

Weitere Infos unter: www.astrologie-zentrum-berlin.de

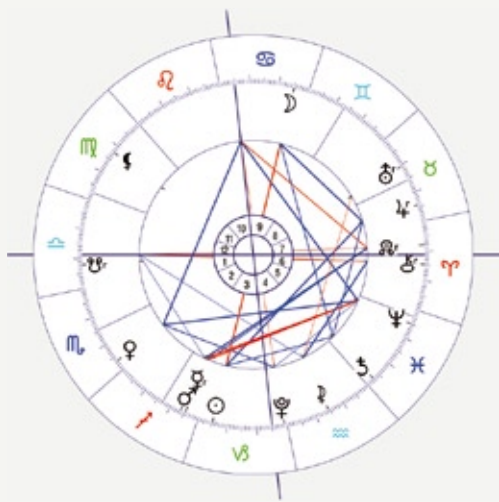


Abb. Vollmond in Krebs (27.12.) Wie unsere Erfolge sich für uns anfühlen, entscheidet über ihren wahren Wert.



KOMPLETTER
VORTRAG
ZUR AUSBILDUNG
GLEICH ANSCHLIESSENDE

AUSBILDUNG: GANZHEITLICHE MASSAGE

Workshop 4./5.11.2023, Ausbildung 27.01.2024!

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 internationale Gäste 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 Resourcing. Was das ist? Das erklärt Dir unsere Agni Rosenbusch in ihrem ausführlichen Vortragsvideo und in ihrem Wochenend-Workshop, an dem Du Deine ersten Massage-Erfahrungen machen und Dich persönlich von einer wahrhaft ansteckenden Dozentin faszinieren lassen kannst – schon am 4.11.2023!

Sollte Dich die Faszination packen, kannst Du dann ab dem 27. Januar in der Ausbildung ganzheitlicher Massage in zehn Wochenenden zum (berufsfähigen) Profi.

Besuche gleich unsere Website und melde Dich an!

Schnupper-Workshop „Kunst der Berührung“:

Kursdauer: 4.11./5.11.2023, Sa/So 9-18 Uhr
Kosten: 190 Euro

Berufsbegleitende Ausbildung:

Beginn: 27.01.2024 (Dauer 27.01. bis 5.12.2024)
Zeiten: 20 Termine, 186 h à 45 Minuten,
Sa/So 9–18 Uhr (Pause 13–14 Uhr)

Kosten: 1.900 Euro vorab oder 12 Raten à 165 Euro (1.980 Euro), zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 Euro.

Alles zur Ausbildung und dem Workshop:

www.archemedia.de/massage

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin
Tel.: 030 – 851 68 38
schule@archemedia.de
www.archemedia.de



INFOTAG: TIBETISCHE ENERGIEARBEIT

Im Energiesystem des Menschen ist alle Weisheit enthalten. Die Tibetische Energiearbeit (TE) basiert auf dem uralten Wissen tibetischer Meister:innen.

In dieser Methode arbeiten wir mit der Weisheit der 24 inneren Lichter. Durch das Berühren bestimmter Punkte wird ein energetischer Kreislauf aktiviert, der Blockaden im Körper auflöst. Die Energie kann wieder fließen und der behandelte Organkreis kommt ins Gleichgewicht. Dies bringt eine wunderbare neue Leichtigkeit und Vitalität ins Leben.

Diese einzigartige Methode unterstützt jeden Menschen in seiner ganz persönlichen Entwicklung und hilft, spirituelles sowie individuelles Potential zu entfalten.

Nach einer Einführung besteht die Möglichkeit, eine individuelle Behandlung zu erfahren.

Infotag am 19.11.2023, 13–16 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos

Ort: Wichertstraße 68, 10439 Berlin

Anmeldung: kontakt@annakalvelage.de
Tel. 0178/7856321



SPIRITUELLE LIEDER ZUR WEIHNACHTSZEIT

Spätestens wenn Weihnachtslieder in den Kaufhäusern erklingen, geht das Ursprüngliche des Weihnachts-Spirits verloren. Gut, dass es in Berlin das „Alternative Adventssingen“ gibt: Ali Schmidt (Gitarre) und Michael Hustedt (Traversflöte) laden mit ihrem MantraChor Berlin dazu ein: Am dritten Adventssonntag-Nachmittag in die beheizte Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln ein. Es werden besonders schöne spirituelle Lieder zur Weihnachtszeit aus verschiedenen Kulturen der Welt gesungen, auch passende Mantras, Sufi-Songs und Gospels. Eine gute Gelegenheit, sich selbst und einander vorweihnachtliche Singfreude zu schenken, das Herz zu wärmen und die dunklen Tage zu erhellen.

Alternatives Adventssingen: Sonntag, 17. Dezember 2023, 15 bis 17 Uhr, Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln. Eintritt 10 (ermäßigt 5) Euro. Der Nettoerlös des Nachmittags geht an bedürftige Familien und Flüchtlinge in Neukölln. Infos auf www.eli-berlin.de

AUSBILDUNG

ENERGIE-/HEILARBEIT

SINGEN



WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

Beginn der Ausbildung in Craniosacral-Therapie
Modul 1: 21.–24.03.24

CST-Fachfortbildungen 2023/2024

- 15.–19.11. Long Tide und Mid Tide erforschen
- 14.–17.03. Trauma verstehen und auflösen
- 27.–28.04. Cranio Care – Eine Einführung in die Craniosacral-Therapie
- 08.–12.05. Biodynamische Craniosacral-Therapie
- 28.–30.06. Behandlung von Hals und Schultergürtel
- 26.–29.09. Der Mensch als Embryo – der Embryo im Menschen

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

AUSBILDUNG



TRAUMATHERAPIE KOMPLETTAUSBILDUNG: DEIN SCHLÜSSEL ZU KLIENT:INNEN

Infoabend: 28.11.2023
Ausbildungsstart: 16.02.2024

Du bist als Behandler:in mit Menschen konfrontiert, die in tiefen Mustern verstrickt oder seelisch schwer belastet sind? In unserer Traumatherapie-Ausbildung lernst Du, diese Muster zu erkennen und aufzulösen – natürlich auch Deine eigenen.

Traumata (also Verletzungen) hat jeder von uns erlebt, aber wir alle verarbeiten sie verschieden gut. Burnout, Depressionen, Belastungsstörungen und andere Stressfolgeerkrankungen lassen sich mit Traumatherapie effektiv und zielgerichtet behandeln.

Posttraumatische Belastungsstörungen, Traumafolgestörungen, EMDR und Hypnotherapie sind wichtige Highlights der Ausbildung, die aus Dir einen hochqualifizierten und praxisreifen Therapeuten machen – übrigens nebenberuflich.

Die Dozentin Vera Dreher begleitet seit über 20 Jahren Klienten mit Stressfolgeerstörungen und gehört zu den kompetentesten Dozenten auf dem Gebiet der Traumatherapie. Höchste Zeit, sie kennenzulernen!

Schau Dir ihren Vortrag zu dieser spannenden Ausbildung an oder komm zum Informationsabend unter www.archemedia.de/trauma

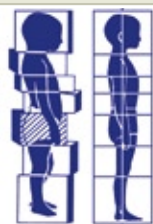
Infoabend: 28.11.2023, 18:00–20:00 Uhr
Ausbildungsstart: 16.02.2024 – Februar 2026
Dauer: 24 Monate, 72 Termine, 384 h
Zeiten: 72 x Donnerstag 17:30–21:30 Uhr
Kosten: 3.300 Euro vorab oder 24 Raten à 145 Euro (3.480 Euro), zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 Euro.

Mehr Infos & Anmeldung: www.archemedia.de/trauma

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin
Tel.: 030 – 851 68 38
schule@archemedia.de
www.archemedia.de



AUSBILDUNG



ROLFING®

HERBST-AKTION: 50% RABATT

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

Vereinbaren Sie einen Termin:

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

% ANGEBOT



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



**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



**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 Unge- wisse, 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.



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.



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



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, Kundalinfraßen, Sinnlosigkeit, Langzeitcoaching, Lebensthemen oder deinen spirituellen Weg.

Termine vor Ort oder per Telefon.

Fragen Sie gerne Set-Rabatte an.



**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 auf-
zulösen. Aufstellungen führen vor Augen,
was hinter Symptomen, Lebensthemen,
Glaubenssätzen, familiären und anderen
Problemen steckt.



Ganzheitliche Augentherapie

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

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

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

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

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



Susanne Hosung . Friseurmeisterin

Bamberger Straße 41
10779 Berlin

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

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.

**Ihre Kabbala Lebensanalyse
im Dezember, Januar, Februar
für 35 Euro**

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

Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen,
entwickelt von Hermann Schweyer



Katja Neumann

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

Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen,
Tiere und Orte.

- Shamanic Counseling nach Michael Harner
- Seelenrückholung,
- Krafttiere,
- Extraktion,
- Debesetzung
- Regelmäßige schamanische Reisegruppen
jeweils 1x im Monat
samstags und montags
- Workshops
für Anfänger und Fortgeschrittene



**Raumschwingungshygiene –
Dann hat die liebe Seele Raum.**

Karin Kemmerling

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

- 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!



**arche medica
Akademie für Heilpraktiker**

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

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

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

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

In den nächsten Wochen erwartet Dich bei uns:

- 04./05.11.2023
Workshop "Kunst der Berührung"
- 06.11.2023
Beginn Coachingausbildung
- 09.11.2023
Beginn HP-Ausbildung classic
- 11.11.2023
Beginn HP-Ausbildung weekend/online
- 14.11.2023
Infoabend Heilpraktikerausbildung
- 18./19.11.2023
Workshop "Körpersprache und Mimik verstehen"
- 25./26.11.2023
Workshop "Traumasensibles Arbeiten"
- 28.11.2023
Infoabend Ausbildung Traumatherapie
- 16.12.2023
Beginn HP-Ausbildung weekend/online

Wir freuen uns auf Dich!

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



InTouch® Massageschule

Neu in Berlin seit 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 Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
Start ab März 2024
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
Do, 7. – So, 10. Dez. 2023
- **EMDR**
Mi, 29. Nov. – So, 3. Dez. 2023



**Kinesiologieschule.de
Aus- und Fortbildungen**

Mandiro Ordnyiak (HP)

Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Stubenrauchstr. 22, 12161 Berlin
T. 030.7911641 | KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

- Energet. Psychologie I nach Dr. Gallo: Fr, 10. Nov./15.30h – So, 12. Nov. Grundkurs. Auch Einstieg in die Ausbildung möglich.
- Touch for Health „Vertiefung / Metaphern“: Fr, 1./8h – 3. Dez.
- Psycho-Kinesiologie 1 „Tools“: 27. – 28. Jan. 2024; „Die Seele von alten Wunden heilen, um resilient in der Gegenwart zu leben.“ Grundkurs. Auch Einstieg in die Ausbildung möglich.
- Info+Erlebnisabend: Mi, 13.3., 19-21h, „Die eigene Kraft und Gesundheit in sich finden und aktivieren“

PETRA MARIA GLATZ & HENRY GOLDBORN:

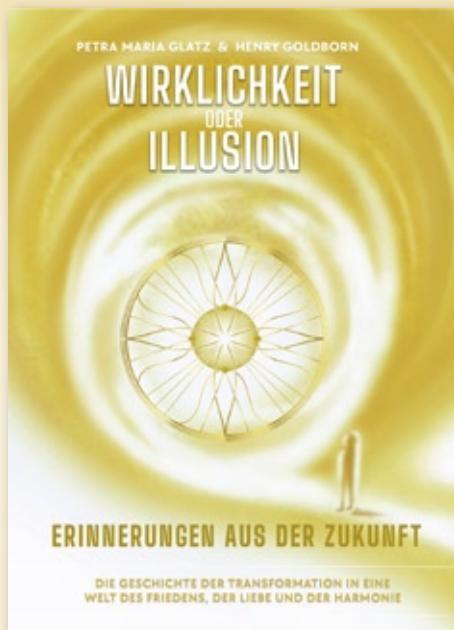
WIRKLICHKEIT ODER ILLUSION

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

Termine

regelmäßig montags

19h Jeden 1. Montag im Monat: Angeleitete Schamanismus-Gruppe, Praxis für Ganzheitsheilkunde, Prenzl'berg, Info: 030-4212598 (AB), www.SchamanenRituale.com

9.11. Donnerstag

20:00 Sehnsucht – Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Offener Abend, mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

11.11. Samstag

10:00-16:00 Stilles Qi Gong – Mit dem Herzen lächeln: Biagsam wie ein Bambus. Sa. 10-16 Uhr, So. 10-14 Uhr, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

14.11. Dienstag

20:00 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

17.11. Freitag

19:00-21:00 Vortrag (kostenlos) über Karma - das Gesetz des Ausgleichs - erstmalig gebündelt, umfassend & praktisch erklärt. Café La Piazza, Beerenstr. 66, S-Bhf. Mexikoplatz. Infos und Anmeldung: evolutionskreis.de

18.11. Samstag

10:00-15:00 BenefitYoga: Mit beiden Füßen stabil im Leben stehen – leichtfüßig und sicher durch das Leben gehen. Sa./So. jeweils 10-15 Uhr. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

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

19.11. Sonntag

13:00-16:00 Tibetische Energiearbeit - Infotag. Vortrag & Probebehandlung kostenlos. Berlin Prenzlauer Berg, www.annakalvelage.de/aktuell

2.12. Samstag

14:00-17:00 Stimme und Präsenz - das Potenzial der eigenen Stimme erforschen und kraftvoll entfalten. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/stimmeundpraesenz

12.12. Dienstag

20:00 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

14.12. Donnerstag

20:00 Sehnsucht – Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Offener Abend, mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

21.12. Donnerstag

19:00-21:30 Wintersonnenwende - Lass uns gemeinsam das wiederkehrende Licht feiern. Mit geführten Meditationen und kleinen Ritualen. www.herzlicht-berlin.de

27.12. Mittwoch

18:00-20:30 BenefitYoga zwischen den Jahren -Innehalten, loslassen und Raum schaffen für Neues. An 3 Abenden jeweils 18-20:30 Uhr. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

Wer macht was

Ausbildung

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

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

Energie-/Heilarbeit

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

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 Energie-defizite. 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

Tibetische Energiearbeit – Infotag. Vortrag & Probebehandlung kostenlos. Berlin Prenzlauer Berg, 19.11.2023, 13-16 Uhr. www.annakalvelage.de/aktuell



Songül Akdeniz
Familienaufstellungen
in Einzelarbeit und Gruppen
www.songulakdeniz.de

(Familien-)Aufstellung

Familienaufstellungen mit Songül Akdeniz: Fr. 3.11., 17:30 Uhr; Sa. 18.11., 13:30 Uhr; Fr. 24.11., 18:30 Uhr; Fr. 08.12., 17:30 Uhr; Sa. 16.12., 13:30 Uhr. In der Crellestr. 22, 10827 Berlin-Schöneberg. 0176-57646700, www.songulakdeniz.de

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

Aufstellungen und Traumalösung – Kraftvolles, was hilft – Offener Abend: Di. 14.11., 12.12., 20 Uhr, Seminar 15.-17.12. und 15.-17.3.2024 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.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.kaetelounge.de

Hellschen

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

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

Meditation

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

Wintersonnenwende - Lass uns gemeinsam das wiederkehrende Licht feiern. Mit geführten Meditationen und kleinen Ritualen. 21.12.2023, 19-21:30 Uhr, 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.healingroom-byspirit.com u. **030-58912144, Laila Barghout**

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

Integrative Psychotherapie, lösungsorientiertes Coaching und Paarberatung. Kostenfreies telefonisches Erstgespräch online buchbar unter: www.berlinpsychotherapie.jimdosite.com

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

Reisen

Pyramiden in Bosnien. Spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien unter der erfahrenen Leitung von Maria Leonie Dunkel, HP, Geomantin, Medium. Verschiedene Termine. Tel. 05103-927392; www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Reisen & Seminare

Februar/März 24, begleitete Südindienreise mit Ayurveda-kur, Yoga, Detox in Klinikhotel an malerischem Sandstrand; geführte Ausflüge, Rundreise uvm. www.ayurvedamani.wixsite.com/mani-yoga

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 Seelennamen! 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

Shiatsu-Grundkurs 4./5. November, 190 Euro. Lerne entspannendes Shiatsu zu geben. Einstieg in die GSD-anerk. Shiatsu-Ausbildung möglich. Kostenfreier Infoworkshop am Fr 3. Nov., 19:30-21 h. Mach mit! Gewinne einen Grundkurs :) www.shiatsu-zentrum.de, Shiatsu-Behandlungen von Edith Storch nach Vereinbarung, Tel: 030.6151686

Kleinanzeigen schalten Sie unter www.kgsberlin.de
Link: Anzeigenschaltung
Eingabeschluss für
KGS Januar/Februar
ist der 8.12.2023

Seh-/Augentraining

Besser sehen Fortlaufender Kurs ab 4.11. (weitere in 2024) u. Ferien-See-Kurse, Ausbildung Seh-Pädagogik www.NaturlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

Workshops/Kurse

Bondingworkshop in Leipzig 6.-7. Januar 2024; heilsame Nähe erleben, alte Verletzungen heilen; achtsame Begleitung durch qualifizierte TherapeutInnen. Teilnahmegebühr 200 Euro (160 Euro Frühbucher bis 13.11.) Dipl.-Psych. Regina Stawowy, www.psychotherapie-stawowy.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge 1.-3.12.23 und 1.-3.3.2024. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

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

Wasserwochenende 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

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

Wellness Wirbler

Der Wasserwirbler

Nur 35 €

www.wellnesswirbler.de

Hergestellt in Deutschland



Jugendliche auf dem Weg

Wie können Jugendliche heute erwachsen werden? Wer kann ihnen dabei helfen? Und was bedeutet es in unserer modernen Gesellschaft überhaupt, erwachsen zu sein? Die indigenen Völker wussten über diese fundamental wichtigen Fragen Bescheid und führten für ihrer Heranwachsenden rechtzeitig geeignete Initiationsrituale in der Natur durch, in denen die Jugendlichen bereits ansatzweise erleben konnten, was das Erwachsenensein bedeutet. Auch unsere Jugendlichen heute brauchen solche Zeremonien, durch die sie die Kindheit verlassen und in die neue Lebensphase des Erwachsenen eintreten können. Für diesen Übergang hat sich das naturpädagogische Ritual des „WalkAway“ hervorragend bewährt, durch das Jugendliche entscheidende Impulse zu mehr Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden bekommen können. WalkAway bedeutet: Gehe deinen Weg hinaus in die Natur, konfrontiere dich mit dir selbst und finde heraus, wer du bist und was du tun willst! 24 Stunden allein im Wald – ohne Essen, ohne Zelt und ohne Smartphone – sind eine wirkliche Herausforderung für heutige 15- bis 18-jährige Jugendliche und lösen in der Regel wesentliche Grundfragen unseres Menschseins an der Schwelle zur Volljährigkeit aus: 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? Das Buch macht deutlich, welche bisweilen gefährlichen Folgen das Fehlen geeigneter Übergangsrituale in unserer heutigen Gesellschaft hat. Dagegen kann der WalkAway wichtige und wertvolle Anstöße zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Erwachsenwerden geben. Dies zeigen auch die ergreifenden Erfahrungsberichte von zehn Jungen und Mädchen, die sich mutig dieser Zeremonie des WalkAway gestellt haben.

Peter Maier: WalkAway. Jugendliche auf dem Weg zu sich selbst. epubli 6.2023, Softcover, 228 Seiten, 16.99 Euro



Eine magische Geschichte

Erik, ein erfolgreicher Life Coach, gerät durch den plötzlichen Tod einer Schulfreundin in Zweifel über sein bisheriges Leben: Wenn ich heute sterben würde, hätte ich dann wirklich ein erfülltes Leben geführt? Wann war ich das letzte Mal eigentlich von Herzen glücklich? Wann habe ich zuletzt Tränen gelacht? Fragen, die Erik auf dem Rückweg von der Beeridigung jener Freundin durch den Kopf gehen. Als sein Zug plötzlich mitten im Nirgendwo zum Stehen kommt, geht Erik zu Fuß los. Er gelangt in ein Dorf, wo in einem Geschäft zu dieser späten Stunde noch das Licht brennt. Ein Schallplattenladen, der ihn sofort an jene Zeit erinnert, als er noch davon träumte, als DJ die Welt zu erobern. Ohne es zu ahnen, beginnt für Erik in

dieser Nacht eine musikalische Reise zu sich selbst. Lars Ahmed: „In dieser Erzählung über die Suche nach dem guten Leben habe ich viele Themen vereint, die ich selbst so liebe: Musik, Schallplatten, Coaching, Spiritualität, Bücher, Abenteuer, Ehrlichkeit und das Lernen von den Alten.“

Lars Amend geht mit dem Buch und seinen Liebingsongs auf Tour z. B. in Hannover, Hamburg, Leipzig, Dresden ... Termin Berlin 11.11.2023, Babylon. Infos/Karten: www.myticket.de/de/lars-amend-tickets

Lars Ahmed: Imagine. Eine magische Geschichte über die Kraft der Musik, große Träume und wahre Erfüllung. Kailash 10.2023, Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 18 Euro

Wie wir leben, so sterben wir

Das Leben ändert sich in jedem Augenblick – alles unterliegt dem Wandel. Der unberührte Schnee, der in der Wärme wegtaut, Sonnenaufgang und -untergang, die kurze Begegnung mit einem lieben Menschen, die lange in uns nachhallt. Pema Chödrön lädt uns ein, dieser natürlichen Bewegung des Lebens zu folgen, auch im Hinblick auf die eigene Sterblichkeit.



Denn gerade in der Vergänglichkeit liegt die Schönheit des Lebens. Aus dem reichen Erfahrungsschatz ihres langen Lebens schöpfend, teilt die große Meditationslehrerin mit uns das Geheimnis eines erfüllten Daseins: sich den vielen Anfängen und Abschieden nicht verschließen, sich

dem Unbestimmten, Nicht-Vertrauten und Unwillkommenem öffnen. Lassen wir diese radikale Einsicht zu, werden wir belohnt und fähig sein, in jedem Augenblick Frieden zu empfinden, Staunen und Mitgefühl gegenüber uns selbst wie anderen und sogar dem eigenen Sterben gelassen entgegenzublicken. Besonnen und geradlinig zeigt Pema Chödrön in fünfundzwanzig meisterhaft erhellenden Lektionen, wie jeder diesen Weg selbst gehen kann. Und wie man unterwegs mit schwierigen Emotionen wie Traurigkeit, Wut und Hoffnungslosigkeit umzugehen lernt. Sie macht uns mit der eigenen Sterblichkeit vertraut und eröffnet uns zugleich die Möglichkeit, uns selbst zu begegnen, uns berühren zu lassen von all dem, was uns widerfährt im Leben – an jedem einzelnen Tag.

Pema Chödrön: *Wie wir leben, so sterben wir. Im Fluss des Werdens und Vergehens wahre Freiheit finden.* Arkana 6.2023, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 24 Euro

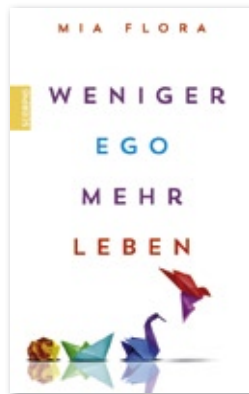


Alles, was ist, darf sein

Fünf kleine Worte mit der Kraft, das Leben zu verändern: „Alles, was ist, darf sein.“ Mit diesem einfachen Mantra zeigt die Achtsamkeitsexpertin Doris Iding, wie du auch im hektischsten Alltag zu einer gelingenden spirituellen Praxis findest. Ohne Erwartungsdruck. Ohne Leistungsnachweis. Ohne Erfolgszwang. Mit lebensnahen Tipps und Übungen hält der Leser ein ewiges Gedankenkarsussell an, findet in die Stille und zur verborgenen inneren Weisheit.

Die Autorin zeigt dir, wie du alles, was ist, offenen Herzens annehmen kannst, um gut für dich zu sorgen und dem Leben mit all seinen Überraschungen gelassener zu begegnen – mit vielen praktischen Übungen, Meditationen und inspirierenden Weisheitsgeschichten für mehr Achtsamkeit, innere Kraft und Selbstwirksamkeit.

Doris Iding: *Alles, was ist, darf sein.* Wie du voller Vertrauen in deine Mitte findest. 55 achtsame Impulse. Lotos 8.2023, Gebundenes Buch, 224 Seiten, 18 Euro



Weniger Ego ... mehr Leben

Hand aufs Herz: Jeder Mensch hätte gern das zufriedene Lächeln eines Gandhi oder einer asiatischen Nonne auf den Lippen. Doch der beschwerliche Weg von 30 Jahren Meditation in einer kargen Höhle des Himalaja ist für kaum jemanden gangbar. Mit dem Buch verspricht die Autorin eine Abkürzung, einen Schnellkurs vom festgefahrenen, falschen Ego hin zum erfüllten, wirklichen Ich. Denn die wahre Natur, die in uns allen steckt, ist oftmals nicht erkennbar, weil unser Ego sie verdeckt und uns stattdessen ein falsches Selbstbild suggeriert. „Fakt ist: Weniger Ego führt zu mehr Lebensglück, zu einem neuen Umgang mit unserem Planeten, unseren Mitbewesen und nicht zuletzt mit uns selbst.“ Und nach der Lektüre können alle Leser auch wissen, wie all dies tatsächlich im normalen Alltag umsetzbar ist.

Mia Flora: *Weniger Ego ... mehr Leben.* Scorpio 8.2023, Klappenbroschur, 304 Seiten, 20 Euro

Atem Los!

Der Ulmer Lungenspezialist Michael Barczok erklärt in diesem Buch anschaulich und detailliert die Lungenfunktion und die Gefahren, die für dieses unersetzliche Organ in der heutigen Zeit existieren. Neben Kapiteln zum Thema Asthma und den Therapiemöglichkeiten, geht er ausführlich auf COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) und das Thema Allergien ein. Diese und andere Erkrankungen der Lunge werden in verständlicher Sprache erklärt, sodass auch Sinn und Wirkung der Therapien klar werden. Dr. Barczok schreibt im Vorwort: „Ich habe immer wieder festgestellt, dass viele Patienten nur wenig über die Lunge und deren Erkrankungen wissen und dass kurze Erklärungen in der Sprechstunde nicht ausreichen, um langfristige Vorgänge wirklich zu verstehen und notwendige Konsequenzen nachvollziehen zu können. Das aber ist bei der Behandlung so gravierender Erkrankungen wie Asthma, COPD oder Schlafapnoe unbedingt erforderlich.“ Neben diesem Blick auf



Lungenkrankheiten geht der Autor auf Gefahren wie Umweltverschmutzung ein und bietet Wege und Methoden, um Lunge und Atmung zu schützen und zu stärken.

Michael Barczok: *Atem Los! Ihre Lunge: Verstehen. Schützen. Stärken.* media thoughts Verlag 9.2023, Klappenbroschur, 296 Seiten, 19 Euro

Gehirn gut, alles gut

Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Damit es bis ins hohe Alter bestmöglich für uns arbeitet, müssen wir uns gut darum kümmern! Denn inzwischen ist klar: Dass unser Gehirn richtig arbeitet, ist entscheidend für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Und die Basis für ein gesundes Gehirn schaffen wir mit unserem Verhalten tagtäglich selbst. Auf der Grundlage aktueller Forschungsergebnisse geht die renommierte Wissenschaftsjournalistin Catherine de Lange der Frage nach,



welche Faktoren unsere Gehirnfunktion besonders beeinflussen und was wir in den Bereichen Ernährung, Schlaf, Sport, Gehirntaining und soziale Beziehungen ganz konkret tun können, damit es unserem Gehirn und somit Körper und Psyche gut geht.

Catherine De Lange: Gehirn gut, alles gut. Wie du Krankheiten vorbeugst, deine Psyche stärkst und dein kognitives Potenzial entfaltest. Anaconda 7.2023, Paperback, Broschur, 320 Seiten, 9,95 Euro

Human Design System

Das Human Design System ist ein spirituelles Tool, das Aspekte der Astrologie, des I-Ging, der Chakren-Lehre, der Kabbala sowie der Astronomie, der Genetik, der Biochemie und der Quantenphysik in sich vereint. Durch Robert Alan Krakower kam dieses faszinierende System 1987 in die Welt und ist derzeit beliebter denn je. Mithilfe deiner Geburtsdaten kannst du eine Körpergrafik erstellen lassen, die deine einzigartige Persönlichkeitsstruktur



grafisch abbildet. Dadurch gewinnst du einen tiefen Einblick in deine individuellen Potenziale, Fähigkeiten und deinen Charakter. Die Human Design-Expertinnen Stephanie Korn und Laura Friedrich haben ein wunderschönes Kartendeck geschaffen, das dir hilft, mit diesem System intuitiv zu arbeiten. Dabei nutzen sie ein universelles Element der Human Design Körpergrafik – die 9 Energie-Zentren, deine Themenbereiche deines Lebens. Ziehe eine Karte und finde passende Tagesimpulse und Handlungsempfehlungen für einen bestimmten Lebensbereich. Im umfangreichen Begleitbuch erklären die Autorinnen alles, was du für deinen Einstieg ins Human Design über die Körpergrafik wissen darfst. Dieses Deck eignet sich für alle, die Human Design kennen lernen wollen, und für alle, die einen neuen Zugang suchen.

Stephanie Korn und Laura Friedrich: Human-Design-Cards. Königsfurt Urania 10.2023, 45 Impulskarten und Buch in Stülpedeckelschachtel, 160 Seiten, 24 Euro

Weitere Ankündigungen
zu neu erschienen
Büchern, Musik oder Filmen
wie auch Rezensionen von Lesern
außerhalb dieser Redaktion
finden Sie in der
Online-Rubrik:
Service
auf unserer Webseite:
www.kgsberlin.de/
Neuerscheinungen

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...
(und Ausgabe 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:

Januar/Februar 2024

Redaktion: 8.12.
Kleinanzeigen: 8.12.
Großanzeigen: 8.12.

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 Oktober 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 2 Ausgaben nach
Ihrer Wahl – solange der Vorrat reicht.

Bestellformular unter:
www.kgsberlin.de

(Mit einem ABO unterstützen Sie
unsere redaktionelle Arbeit.)

