

# sein

# 25 Jahre

sein.de

Bewusstsein und Wandel

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag  
ist willkommen!



## Was heißt leben?

12/01

2020/21

304/305

**New Work: Auf der Suche nach dem guten Leben beim Arbeiten**

**Beziehungen: Herausforderung für seelische Heilung und Wachstum**

**Kreativitätsentfaltung: Künstlerischer Ausdruck in den Zeiten von Corona**

## Für Ihre Lieben zu Weihnachten und zu besonderen Anlässen

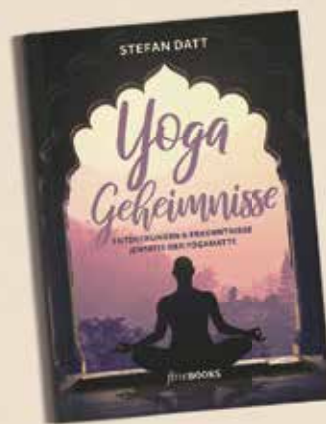
Gutscheine für:  
liebevolle und heilsame Berührungen



- ♥ **Abhyanga-Ayurveda-Ölmassage**  
zweihändig und Synchronabhyanga
- ♥ **Shirodhara – Stirnölguss**
- ♥ **Abhyanga und Shirodhara**
- ♥ **Samvahana – eine königliche Sinnesreise**  
speziell für Frauen, verjüngend
- ♥ **Hawaiian Body Flow Massage**  
zwei- und vierhändig
- ♥ **Paar-Rituale – verbindend u. beglückend**

Gerne berate ich Sie bei der  
Auswahl und sende ihnen  
einen Gutschein zu.

**Tashina Kohler, Body & Soul**  
in Berlin im Akazienhof  
030 - 32 70 57 79  
0176 - 271 621 71  
[tashinamail@web.de](mailto:tashinamail@web.de)



NEUERSCHENUNG  
VON STEFAN DATT

## Yoga Geheimnisse

Softcover  
176 Seiten  
19,90 €



Hier versandkostenfrei bestellen:  
<https://finebooks.myshopify.com/products/yoga-geheimnisse>

LEICHT & SICHER

# Erfolgreich Kartenlegen

MIT DEN 4 ELEMENTEN

Unser Weihnachtsgeschenk  
zum Weiterverschenken:

[www.reality-publishing.com/produkt/weihnachtspaket/](http://www.reality-publishing.com/produkt/weihnachtspaket/)

# Das Original

2004 von Anton Peter Neumann zu therapeutischen Zwecken entwickelt. Heute zählt der **COSMIC TRANSFORMER** zu den international nachgefragtesten Lösungen zur ganzheitlichen Energetisierung und Entstörung von Wohn- und Arbeitsräumen.

**10% Neujahrs-Rabatt-Code: SEIN** (gültig bis 31.01.2021)

[www.mycosmic.de](http://www.mycosmic.de)

**SEIN Brandenburg Redaktion**

**Ihre Plattform  
für Inspiration,  
Kompetenz und  
Veranstaltungen**

Lydia Poppe  
[lydia@sein.de](mailto:lydia@sein.de)

[www.sein-brandenburg.de](http://www.sein-brandenburg.de)

**10 Jahre SEIN  
in Brandenburg**

**landlust · landhaus · landleben**

**Vermittlung von Landhäusern, Seminarhäusern  
und Hotels im In- und Ausland**

**Wilfried Rentz**  
Immobilienkaufmann  
& Sachverständiger

**Rentz** and friends  
immobilien

[www.landlust-landhaus.de](http://www.landlust-landhaus.de) · T. + 49 179 730 47 10





S. 12



S. 18



S. 32

## Rubriken

- 7 Zu Gast in Berlin
- 11, 16, 21, 45 Portrait
- 15 Online-Vorschau
- 51 Astrologische Betrachtungen für Dezember/Januar  
– von Mona Riegger
- 52 - 54 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Renate Graßtat
- 55 - 59 Programm
- 60 - 64 Forum
- 65 - 67 Termine, Vermischtes, Adressen
- 67 Impressum



Neue Weltbilder  
Bewusstsein  
Spiritualität  
Gesundheit  
Sexualität  
Therapie  
Heilung

# INHALT

- 4 **Lockdown der Gefühle**  
Über die Notwendigkeit, uns wieder der Ganzheit des Lebens zu öffnen  
– von Jörg Engelsing
- 8 **Leben**  
Hingabe an das, was ist  
– von Lena Grabowski
- 12 **Leben = Kreativität**  
Stimmt diese Gleichung auch 2020 und in den Jahren nach Corona?  
– von Corinna Wittke
- 18 **New Work**  
Auf der Suche nach dem guten Leben beim Arbeiten – von Ingrid Holzmayer und Silke Chorus
- 22 **Beziehungen – Ressource und Herausforderung**  
Warum wir Beziehungen für unsere seelische Heilung und unser Wachstum brauchen – von Ines Kolbmagk
- 26 **Erweiterte Wahrnehmung**  
Die inneren Antennen für eine neue Ebene der Orientierung im Leben einsetzen lernen  
– Erfahrungen von Evelin Rosenfeld
- 32 **Intuition**  
Unterstützung in der neuen Zeit  
– von Claudine Birbaum
- 36 **Das „Integrale Modell“ nach Ken Wilber**  
Wie Corona die Gesellschaft spaltet und wie wir die verschiedenen Standpunkte besser verstehen und einordnen können – von Torsten Brügge
- 42 **Vergebung**  
Ausstieg aus dem ewigen Kreislauf der Schuldzuweisungen – von Iris H. Frankowiak
- 46 **Vitamin D und Corona**  
Über den positiven Effekt von Vitamin D bei Covid-19-Erkrankungen – von Illian Sagenschneider
- 49 **Kolumne:**  
Geschichten aus dem erleuchteten Leben „Jackass und das meditative Abäppeln“ – von Mario Hirt
- 50 **Homöopathie**  
Mutter-Seelen-Allein...  
Homöopathische Pferdemilch am Nerv der Zeit  
– von Werner Baumeister



## EDITO

Was bedeutet eigentlich leben? Echtes Leben? Ist es das, was die meisten Menschen hier leben? Arbeit als Mittel zum Geldverdienen? Ab und zu ein schöner Urlaub? Ein schickes Auto, viel Kohle? Einen tollen Mann oder eine tolle Frau an der Seite? Konsumieren als Selbstzweck, Essen als Trost und nicht aus echtem Hunger? All das steht im Moment auf dem Prüfstand. Und es zeigt sich – auch für Menschen, die sich über solche Grundfragen des Lebens bisher noch nicht viele Gedanken gemacht haben –, dass die bisherige Handhabung des Projekts Leben meist keine wirklich tragfähige Grundlage für eine erfüllte Existenz sein kann.

All die Dinge, die uns mit uns selbst und dem Leben auf einer tieferen Ebene verbinden – wie die Fähigkeit, kreativ zu sein, zu vergeben, Arbeit als Freude und Wachstumsraum zu begreifen, erfüllende Beziehungen zu führen und nicht zuletzt die tiefe Erkenntnis, dass es darum geht, sich dem Leben hinzugeben statt es zu bekämpfen – haben mit fühlen zu tun. Es heißt ja auch „sich wohlfühlen“ und nicht „sich wohlhaken“.

Warum nun hat das Denken für die meisten Menschen gegenüber dem Fühlen eine so überwältigende Priorität? Ganz einfach: Weil wir unseren verdrängten Schmerz nicht fühlen wollen. Fühlen heißt, im Moment zu sein – mit all dem, was da ist. Gedanken sind die Versuche unseres Verstandes, uns von diesem fühlenden Moment abzulenken, um uns vor allzu schmerzlichen Gefühlen zu schützen.

Doch kann das denn wirklich so schlimm sein, alles zu fühlen? Nun ja... Ich habe immer gedacht, dass ich emotionalen Schmerz bereits gut zulassen kann, schließlich habe ich viele Workshops und Therapien gemacht, bei denen sich diese Ebene öffnete und ich mich dem auch ganz gut hingeben konnte. Aber mittlerweile beginne ich zu verstehen, dass sich hinter diesem ganz normalen Schmerz eine tiefere Ebene befindet, vor der ich noch weglaufe. Es ist eine abgrundtiefe Verzweiflung, die Verzweiflung, die bedingungslose Liebe verloren zu haben, von Gott (der „Gutheit“ des Lebens) verlassen zu sein. Diese Verzweiflung ist eine Mischung verschiedener Gefühle, vor allem Schmerz, Angst, Einsamkeit, Haltlosigkeit und vollkommene Verlassenheit.

Fortsetzung auf Seite 4

Abb.: © Michael Rieperding-[stock.adobe.com](https://www.adobe.com)

# Lockdown der Gefühle

Fortsetzung von Seite 3

Von Jörg Engelsing

*Der Teil-Lockdown, der ab Anfang November von der Politik angeordnet wurde, ist in meinen Augen letztlich nur eine Spiegelung unseres inneren Lockdowns, eines Lockdowns der Gefühle. Darum funktioniert der Austausch der Vertreter verschiedener Ansichten – der die aktuelle Lage auf der Ebene der Argumente erfasst und interpretiert – auch nur sehr begrenzt. Denn in der derzeitigen Situation liegt die Aufgabe, wieder fühlen zu lernen und damit eine viel klarere Sicht auf die Dinge zu haben als der von Angst gesteuerte Verstand, dessen Hauptziel die maximale Kontrolle über das Leben ist. Viele von uns haben ihre Gefühle allerdings weggesperrt und leben nur noch ein Oberflächenleben ohne tiefe Verbindung zum Sein. Doch wirklich leben heißt für mich, fähig zu sein, sich für die Ganzheit des Lebens und damit für das Fühlen von allem zu öffnen, was ist. Das ist Liebe. Bedingungslos. Unbegrenzt. Und die einzige Sicherheit und Freiheit, die es gibt.*



## Verdrängte Verzweiflung

Mit dieser Abwehr gegen die Verzweiflung stehe ich nicht allein. Solange wir nicht wirklich erleuchtet sind, tragen wir sie alle in uns. Sie wird in extremen Situationen in uns aktiviert, manchmal so heftig, dass wir glauben, nicht weiter existieren zu können. Diese verdrängte Verzweiflung wird momentan in vielen Menschen mehr oder weniger stark an die Oberfläche gespült, meist so, dass wir damit noch klarkommen, ohne uns mit diesen Gefühlen direkt auseinandersetzen zu müssen. Doch einige Menschen werden bereits ordentlich in die Mangel genommen und rasten dann auch schon mal aus, wenn sie auf Menschen treffen, die eine andere Meinung – zum Beispiel zum Thema Corona – haben als sie.

Solche Situationen nehmen zu, denn die gegenwärtige Zeit ist davon geprägt, dass die Menschen sich immer mehr in verschiedene Lager bewegen: Den einen sagt ihr unbewusster, verängstigter und verzweifelter Teil, dass ihr Leben durch das Virus gefährdet ist, den anderen flüstert dieser Teil ein, dass ihre Freiheit und Gesundheit durch die Maßnahmen der Politik bedroht wird. Hinter beidem steht die unbewusste Verzweiflung, dass das Leben nicht gut ist und hier irgendetwas grundlegend falsch läuft. Und es ist im Grunde auch das Gleiche. Wir sitzen alle im selben Boot und nur die Integration dieser Verzweiflung kann uns einen klaren Blick schenken und aus dieser angst-dominierten Verstandeshölle herausführen.

Denn es geht nicht darum, wer die besseren Argumente hat. Das war das Spiel der letzten Jahrhunderte. Wo hat es uns hingeführt? In immer neue und tiefere Konflikte, initiiert von Riesen-Egos, denen Menschenleben und die Wahrheit völlig egal waren. Die gegenwärtige Situation zeigt uns ganz deutlich: Dieses Spiel hat keine Zukunft, jedenfalls keine, die wir uns wünschen und die es der Menschheit ermöglicht, diesen Planeten weiter zu bewohnen und im Einklang miteinander und dem Leben selbst zu existieren. Die neue Ebene, um dies geht, ist meiner Meinung nach eine Ebene des Mitfühlens – und wir können sie nur erreichen, wenn wir beginnen, uns erst einmal auf unsere eigenen



*The dark side of the moon: Auch wenn es wenig Spaß macht – unsere „dunklen“ Gefühle rufen nach Integration.*

Gefühle einzulassen – und dabei am besten irgendwann auch diese Ebene der abgrundtiefen Verzweiflung zu integrieren.

### Wir sind alle gleich

Das einzige, was wir auf der Ebene des Verstandes erkennen müssen, ist, dass alle – Verschwörungstheoretiker, folgsame Bürger, Widerständler, Politiker, Ärzte, Virologen usw. – in der Tiefe von dieser gleichen abgrundtiefen Verzweiflung angetrieben werden, auch wenn sie es nicht merken. Ich bin jetzt 30 Jahre auf diesem Weg der Integration des Verdrängten und erst seit etwa fünf Jahren beginne ich das zu verstehen. Es ist auch nicht leicht zu verstehen, denn unsere Ich-Struktur hat ja im Grunde genau die Aufgabe, uns vor dem Fühlen die-

ser abgrundtiefen Verzweiflung zu schützen. Sie tut buchstäblich alles, um diesen Job erfolgreich durchzuführen, weil sie glaubt, dass wir mit dieser Verzweiflung nicht umgehen können und durch den Kontakt mit ihr regelrecht zerrissen wer-

den. Wer kennt nicht die Ambivalenz, die sich einstellt, wenn wir zu einem Selbsterfahrungsseminar gehen. Ein Teil freut sich, sich selbst in der Tiefe zu begegnen und Blockaden auf dem Weg in die Freiheit aufzulösen. Doch ein anderer Teil will ja genau das nicht und versucht uns zu blockieren, indem wir beispielsweise den Bus zum Seminarort verpassen, dem Navi auf einmal nicht mehr trauen, kurz vorher krank werden usw.

Hinter dieser abgrundtiefen Verzweiflung finden wir wieder die Verbindung zum anderen. Und wir erkennen und fühlen, dass das Leben nicht gegen uns ist und böse, sondern uns nur an die Angst- und Verzweiflungspunkte führt, damit wir uns ihnen hingeben und fühlend durch sie hindurchgehen. Das Pa-

radies ist bereits da, aber weil wir uns der Gesamtheit unserer Gefühle verschlossen haben, wännen sich viele momentan am Eingang der Hölle.

Der Weg ins Paradies ist nicht lustig und auch ich bin noch mittendrin und weiß

*Das Leben ist richtig –  
aber nur, wenn wir bereit  
und fähig sind, es in all  
seinen angenehmen und  
unangenehmen Facetten  
zu fühlen*

# OM C. Parkin in Berlin

Sa. 30. - So. 31. Januar



## Zorn – Kraft der Seele oder Kampf gegen die Wirklichkeit?

Vortrag & Darshan mit OM C. Parkin  
Innere Arbeit mit Dipl. Psych. Ulrike Porep

Alle Informationen auf: [www.om-science.com](http://www.om-science.com)

manchmal nicht mehr weiter. Aber wenn nichts mehr geht und ich nichts verstehe, kommen auf einmal diese kleinen Blitzlichter der Erkenntnis, die es mir ermöglichen, nicht in meinen Gedankenspiralen hängen zu bleiben, sondern einfach still zu sitzen und zu fühlen, was ist. Das sind in meinen Augen die kleinen Türen, die zum großen Ausgang in diese verloren gegangene bedingungslose Liebe führen.

### Das Gefühl von Wertlosigkeit

Bei all dem merke ich auch, dass mein Gefühl, nicht so in Ordnung zu sein, wie ich bin, in der Tiefe nichts mehr mit der Ablehnung durch meine Eltern oder irgendwelche anderen Erfahrungen zu tun hat, sondern seinen Ursprung in diesem Verlust der bedingungslosen

Liebe und damit auch meiner eigenen Liebesfähigkeit zu tun hat. Ich erinnere mich an ein Seminar vor vielen Jahren, bei dem alle Teilnehmer am letzten Tag in einer Runde zusammensaßen. Ich meldete mich, weil es in mir drückte und rumorte, und sagte, dass ich mich die ganzen Tage schon total wertlos fühle. Der Seminarleiter sah mich an und fragte: "Weißt du, warum du dich wertlos fühlst?". Mein Körper und mein Kiefer fingen an zu zittern, Tränen kamen und aus meiner Kehle würgten sich fast die Worte: „Weil ich nicht lieben kann.“ „Ja“, sagte der Seminarleiter, „ohne die Liebe fühlen wir uns wertlos.“

Eine grundlegende Wahrheit: Geben, wirklich aus unserem Kern heraus bedingungslos lieben und geben zu können,

bringt automatisch in uns ein Gefühl von wertvoll und richtig hervor.

Liebe ist die Antwort auf all unsere Fragen, ist die Lösung für all unsere Probleme – und sie beginnt mit einem Ja zu dem, was ist. Ein anderes Wort dafür ist Hingabe. Und Hingabe fängt mit der Hingabe an das Fühlen des eigenen Körpers im Moment an. Das kann durchaus heißen, Jahre oder Jahrzehnte lang der eigenen Taubheit gegenüber dem Fühlen zu begegnen, dem Zombie in uns (eine Fühllosigkeit, die wir gerne als gegebene, natürliche Normalität ansehen – comfortably numb, wie die Gruppe Pink Floyd es in ihrem gleichnamigen Lied nannte). Diese Taubheit ist einfach nur Indiz dafür, dass wir ständig versuchen, dem Fühlen auszuweichen und unseren Körper zu verlassen. Ein unbewusster Persönlichkeitsanteil zieht uns in den Körper, in die Lebendigkeit, ein anderer Teil wirft uns ständig heraus, weil er diese oft schmerzvolle Lebendigkeit fürchtet. Dieses ständige Hin und Her nennen wir dann unser Körpergefühl, es ist dann unser Da-Sein, aber es ist bei den meisten Menschen – wie auch bei mir – mehr ein Weg-Sein. Was für ein gigantisches Potenzial in uns wartet und was wir für Anstrengungen unternehmen, um dem auszuweichen...

### Dem Unangenehmen stellen

Wenn wir wirklich dieses Potenzial in uns befreien und darüber hinaus Frieden auf diesem Planeten herstellen wollen, gibt es in meinen Augen keinen anderen Weg, als sich dem ganzen Unangenehmen in uns

zu stellen – der Angst vor dem gefährlichen Virus ebenso wie der Angst vor totaler Kontrolle durch die Regierung oder irgendwelche Gruppen, die die Fäden ziehen und uns nichts Gutes wollen. Vielleicht brauchen wir dann als Projektionsfläche das Unangenehme im Außen – wie die momentane Situation mit Corona – immer weniger. Und der Weg wird dadurch etwas leichter. Was ich sehr begrüßen würde. Immer wieder komme ich an den Punkt, an dem ich nicht mehr will, an dem mir das alles hier zu viel wird und ich eigentlich nur noch sterben möchte. Aber auch das sind Aspekte, die ich irgendwann einmal verdrängt habe (ich bin bei der Geburt gestorben und wiederbelebt worden) und die sich in diesem Prozess der Hingabe an das ganze innere Elend zeigen.

Unser Vereinzelungs- und Trennungsdenken ist eine Illusion. Wir werden unsere Lebensgrundlagen auf dieser Erde nur retten können, wenn wir als Gesamtheit und auf allen Ebenen wieder berührbare Wesen sind. Wenn wir weiter tun, was wir hier veranstalten, sehe ich keine Möglichkeit, wie die Menschheit auf Dauer überleben könnte. Diesen Weg in die unfassbar bunte, große Welt des Fühlens einzuleiten, indem es uns auf unsere verdrängte Wahrheit aufmerksam macht und zu einer inneren und äußeren Kurskorrektur zwingt, könnte das Geschenk eines nur wenige Millionstel Millimeter kleinen Virus sein. Dann trägt es seinen Namen zu recht (Corona = Sieger- und Einweihungskranz in spirituelle Kulte, Heiligschein)... ☸

## Journalistische Arbeit darf auch etwas kosten

Wir sind sicher, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt- und Tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land beflügeln. Wir glauben daran, dass Bewusstsein die Grundlage allen Wandels ist und dass eine bewusstere und lebensbejahende Gesellschaft möglich ist.

Vielen Dank sagen wir unseren über 250 Unterstützer\*Innen, die den Journalismus des SEIN fördern. Eure finanzielle Beteiligung trägt dazu bei, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren, unsere eigene Meinung äußern und auch die positiven Beiträge unserer LeserInnen weiter veröffentlichen können.

Deine Unterstützung hilft uns, um weiterhin guten, kreativen Journalismus zu liefern und unsere Offenheit zu wahren. Jeder LeserInnen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll. Findest Du die redaktionelle Arbeit, die Ideen und Projekte von SEIN gut und findest Du es wichtig, dass SEIN auch in Zukunft seinen Platz in diesem Land und im WorldWideWeb behaupten und weiter ausbauen kann? Wenn ja, werde ein Teil davon.

Begleitet werden eure finanziellen Beiträge durch Baumpflanzungen, die wir durch die Kinder- und Jugendorganisation „Plant for the Planet“ und durch „Trillion Tree Campaign“ durchführen lassen. Damit unterstützt Ihr Baumpflanzprojekte rund um den Globus.

**Unser Ziel:** 500 UnterstützerInnen – FörderInnen – MäzenInnen bis Ende April. Sei dabei !!

### Mein Beitrag an SEIN

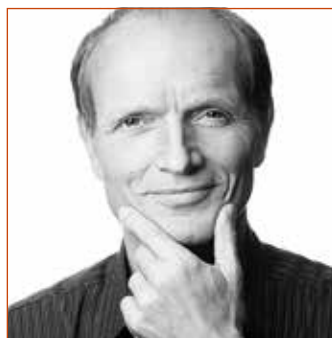
**Konto 1:** Einen Beitrag von 5,- / 10,- oder mehr Euro monatlich und ich werde **UnterstützerIn, FörderIn, MäzenIn**

One World Verlag Ltd.  
DE74 4306 0967 4016 4456 03  
BIC: GENODEM1GLS  
Bank: GLS Bank eG  
**„Mitglied-SEIN - Ich bin dabei“**

**Konto 2:** Beitrag – Summe X spenden  
DE47 4306 0967 4016 4456 04  
**„SEIN macht Sinn - Spende“**

**Konto 3:** Minimale Unterstützung – eine Tasse Kaffee,  
2,- Euro/Monat, 24,- Euro/Jahr  
DE20 4306 0967 4016 4456 05  
**„Tasse-Kaffee“**

Herzlichen Dank!



### Der Yager-Code – Heilung und Selbstheilung mit dem höheren Bewusstsein

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

- auch hartnäckige und tief verwurzelte gesundheitliche Probleme leicht und dauerhaft zu überwinden?
- diese einfache und hoch effektive Heilmethode in nur zwei Tagen zu lernen?
- und das ohne jahrelange
- Meditation, ohne besondere Begabung und ohne therapeutische Vorkenntnisse?

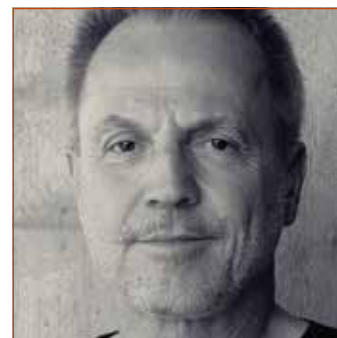
Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

Dadurch eröffnen sich für Sie Möglichkeiten der Heilung und des persönlichen und spirituellen Wachstums, die weit über das hinausgehen, was Sie mit Ihrem bewussten Verstand erreichen können, wie:

- Zugang zu höheren Quellen des Wissens
- Höhere Sinneswahrnehmungen wie Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit, Hellfühlbarkeit
- Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustandes bedingungsloser Liebe

**Infos:** [www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code/](http://www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code/)

**Tel.:** 0391 - 543 01 32



### Darshan mit Benares (vormals Prembuddha)

„Beende die Suche nach einer Idee. Glaube nicht dem geschichtenerzählenden Ich. Was bleibt ist Stille, Friede, und das Ende der Sehnsucht.“

Benares

**ACHTUNG:** neue Zeiten für die Abend-Darshans!

**Termine: Dezember/ WEIHNACHTEN**

**Di. 22.12.:**  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Mi. 23.12. bis So. 27.12.:**  
15:00 bis 16:30 Uhr /  
17:00 bis 18:30 Uhr /  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Do. 24.12.**  
Abenddarshan  
19:00-20:30 Uhr  
freier Eintritt

**Termine: Januar 2021**

**Fr. 22.01.**  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Sa. 23.01.:**  
15:00 bis 16:30 Uhr /  
17:00 bis 18:30 Uhr /  
19:00 bis 20:30 Uhr

**So. 24.01.:**  
15:00 bis 16:30 Uhr /  
17:00 bis 18:30 Uhr /  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort:**  
ATEMZENTRUM JADRANKA  
KARDUM  
Erkelenzdammer 7,  
10999 Berlin, HH, 4. OG

**Preise:**  
Je Darshan 20.- EUR

**Termine für Online Darshan und alle anderen Infos unter:**  
[www.benares-darshan.com](http://www.benares-darshan.com)  
Padma: 0152 37119361





# Leben

## Hingabe an das, was ist

Von Lena Grabowski

Abb.: © geralt - pixabay

In einem für mich und viele andere Menschen herausfordernden Jahr 2020 hat mein Leben in einer Intensität eine Wendung genommen, die ich mir niemals erträumt habe. Obwohl – oder gerade weil – sich dieses Jahr durch Kräfte wie Unkontrollierbarkeit, Unvorhersehbarkeit, Existenzangst, gesellschaftliche Spaltung, Abwehr und Undurchsichtigkeit zum Ausdruck bringt.

Wir Menschen reagieren in überforderten Situationen erfahrungsgemäß aus unserem Überlebensinstinkt heraus, so wie wir es in der Natur gelernt haben. Und so entspringen auch derzeit wieder viele unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen einem Kampfgeist, der darauf ausgelegt ist, Leben zu sichern. Eine beeindruckende Einrichtung in unserem Gehirn, wie ich finde. Große und kleine Entscheidungen wollen sekundenschnell getroffen werden, ein befürchteter Zusammenbruch soll keinen allzu großen und nachhaltigen Schaden nehmen, weder für den Einzelnen, noch für das Ganze. Sich in dieser ungewissen welt-

weiten Krise einer Intelligenz des Lebens anzuvertrauen gehört aktuell zu den größten Herausforderungen an unsere Menschheit. Und warum sollten wir das auch tun, uns dem Leben hingeben in einer maximal unsicheren Zeit?

### Das Leben lässt sich nicht kontrollieren

Diese Zeit fordert unfassbar viel Kraft und Ausdauer von uns allen. Ich bewege mich, wie so viele andere Menschen, zwischen unterschiedlichen Nachrichtenquellen, Meinungen, Weltbildern und Theorien, versuche mein Leben und das meiner Familie und im nahen Umfeld zu halten. Und lasse mich zeitgleich von existenziellen Themen und der Unkontrollierbarkeit des Lebens berühren.

Was mich in diesem Jahr ergreift wie in keinem anderen Jahr zuvor, ist eine Gabe, mich noch tiefer auf das Leben einzulassen. Alles, was nun keinen Bestand mehr hat, zerrinnt zwischen meinen Händen. Ich werde immer basaler und spüre unverstellte, einfache Bedürfnisse nach einem

Dach über dem Kopf, Gesundheit und etwas Wärme, ein wenig zu essen. Dieses unsichere Jahr lehrt mich, mich auch dann mit Haut und Haaren einzulassen, wenn das vermeintlich Sichere wackelig wird und zu vergehen droht. Diese von Verlusten, Trennungssituationen, coronabedingten Umsatzeinbußen und anderen existenziellen Themen geprägte Zeit bewegt Fragen in mir: Kann und muss ich mich wirklich vor irgendetwas schützen? Worauf kann ich bauen, wenn vieles um mich herum unsicher wird und vielleicht zusammenbricht? Sogar das eigene Leben, das ich mir bis dahin aufgebaut habe?

### Als Mensch bin ich verletzlich

Mir wird bewusster denn je, dass ich – ganz egal was gerade geschieht – stets wählen kann, wie ich es erlebe. Und aus einem uralten schmerzlichen „ich will nicht – ich will es anders“, getragen von Angst, Starre, Wut, Ablehnung oder Widerstand in ein noch viel tieferes und befreienderes Ja zum Leben hineinwachsen. So bleibe ich



handlungsfähig und kann mich am Geschehen beteiligen.

Die Wunde des Ausgeliefert-Fühlens halte ich für eine uralte Geschichte unseres Menschseins. Doch wir könnten uns – wie wir es schon immer versucht haben – darüber erheben. Welche Geschichte können wir jetzt schreiben, wenn wir uns dieser Zeit ganz annehmen, in Verbindung gehen, die Krise gemeinsam bewältigen und darauf vertrauen, dass immer – schon seit 4,6 Milliarden Jahren – etwas viel Intelligenteres für Evolution gesorgt hat?

Haben wir Menschen denn wirklich vergessen, dass Evolution eines der wenigen, jedoch sichersten und wirksamsten Prinzipien auf dieser Erde ist? Haben wir wirklich vergessen, dass wir auf eine 4,6 Milliarden Jahre alte Entwicklungsgeschichte zurückblicken? Eine gigantische Reise, ein Geschenk an uns, ein Wunderwerk der Schöpfung. Warum sollte ich genau jetzt, an dieser Stelle in unserer Evolutionsgeschichte, anhalten? Mich wehren, fliehen, meiner Angst folgen, Trennung erzeugen, aussteigen und das Leben in seiner Gesamtheit ablehnen? Stattdessen fühle ich eine hingebungsvolle Kraft in mir, die stärker ist als jemals zuvor. Sie zieht mich tiefer in das Leben hinein. Und dabei fühle ich mich menschlich, verletzlich, weich, biegsam, still und demütig.

### Unser blauer Planet – ein Wunderwerk der Evolution

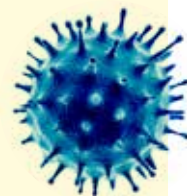
Dass auf einem Planeten am Rande eines unermesslich großen, noch nicht gänzlich erforschten Sonnensystems überhaupt Leben möglich ist, ist für mich ein unfassbares Ereignis. Wie jede Pflanze und jedes Tier sind auch wir Menschen ein einzigartiger schöpferischer Vorgang und Ausdruck in diesem facettenreichen Wunderwerk Leben. Faszinierend finde ich beispielswei-

se den Stand der Sonne zur Erde. Beide stehen in einer optimalen Entfernung zueinander, damit das Wasser auf unserem Planeten nicht verdampft und ein Leben hier überhaupt möglich ist. Auch die Größe unseres Planeten scheint perfekt zu sein. Wäre die Erde kleiner als sie ist, wie beispielsweise der Mars, hätten wir andere klimatische Bedingungen und es wäre für Vegetation und Leben viel zu kalt. Wäre der Planet größer, vermutet die Forschung heftigen Vulkanismus, der unser Leben ebenfalls unmöglich machen würde.

Vor etwa 70 Millionen Jahren – heißt es – nachdem die Sonne zum ersten Mal aufleuchtete, kollidierte ein Himmelskörper mit unserer Erde, bei der unser blauer Planet nur knapp überlebte. Ein anderer Himmelskörper kollidierte mit der Erde, riss Teile des Erdmantels weg und schleuderte diese ins All. Partikel haben sich mit Überresten des Einschlagkörpers verbunden und eine Gesteinswolke gebildet. Diese umkreiste die Erde und kühlte aus. Ihre Umlaufbahnen ordneten sich und kollidierende Teilchen verklumpten sich zu einem größeren Brocken: dem Mond, der durch Erdanziehung auf einer dauerhaften Umlaufbahn gehalten wird und einen besonderen Einfluss auf die Vegetation und unseren Organismus hat. Wenn das nicht ein Ausdruck höchster Kreativität und Schöpfung ist – Zusammenprall, Zerstörung, Regeneration, Organisation, Erneuerung – LEBEN.

Die Evolution bringt sich seit Milliarden Jahren in Aufbau-, Zerstörungs-, Regenerations- und Erneuerungsprozessen zum Ausdruck. Sie brauchte uns Menschen niemals dringend für ihre Entwicklung. Im Gegenteil. Sie brachte uns vor nicht ganz 300 000 Jahren hervor, schenkte uns menschliches Leben und bot uns entsprechende Rahmenbedingungen. Was für ein

## Seit Oktober 2020 sind Corona-Schnelltests von unterschiedlichen Firmen auf dem Markt.



Sie werden nur an medizinische Einrichtungen ausgegeben und haben eine gute Sicherheit in der Erkennung von negativen (kein Virus) und eine ausreichende Sicherheit bei positiven (Virus vorhanden) Ergebnissen. Sie sind so sicher, dass das Robert-Koch Institut Besucher von Altenheimen „einen Antigen-Schnelltest unmittelbar vor Besuch der Einrichtung“ empfiehlt, nur dann darf das Altenheim betreten werden. Ein negatives Testergebnis gilt nur für den Besuchstag. (RKI: Nationale Teststrategie vom 5.11.20). Die Frage, ob ein Mensch mit dem Virus infiziert ist, lässt sich so innerhalb von 15 Minuten beantworten. Der vermutete Corona-Kontakt sollte mindestens 3-4 Tage zurückliegen, um das Ergebnis sicher zu bewerten. Ein positives Ergebnis sollte immer durch einen PCR-Test bestätigt werden, erst dann erfolgt die Meldung an das Gesundheitsamt. Das ist deshalb wichtig, da die Schnelltests auch andere Coronaviren nachweisen. Der Test wird noch nicht von der Krankenkasse bezahlt. Er kostet zwischen 50,- und 60,- Euro. 

### Corona Schnelltest & Beratung

50€

**Dr. med. Niels Auhagen**  
Praktischer Arzt

Wahnfriedstr. 1 | 13465 Berlin

Nur nach telefonischer Anmeldung:

0151 67 18 58 97

Geschenk. Seitdem schreiben wir Menschheitsgeschichte, die, so wie die Entstehungsgeschichte unserer Erde, nur schwierig zu rekonstruieren ist.

## Viren als Evolutionsbeschleuniger

Während die Evolution heute einen sehr gewöhnlichen Entwicklungsschritt geht, in dem sie einen neuen Virus mutieren lässt (sämtliche Theorien darüber einmal beiseite gestellt), versuchen wir mit aller Macht den Verlauf zu bekämpfen, um möglichst geringen Schaden davonzutragen. Und werden mit unserer vielleicht ältesten Wunde konfrontiert, dass wir auf einer tiefen Ebene keine Kontrolle über das Leben haben. Und wieder einmal wählen dürfen zwischen Hingabe an unser Leben oder Widerstand.

Nachdem die Menschheit bereits die unterschiedlichsten Krisen überwunden und sich immer weiterentwickelt hat, hält uns heute, in 2020, ein Virus auf Trab. Und ich stelle mir die Frage: Warum reagieren wir Menschen mit soviel Panik darauf? Wie kann etwas, das evolutionär gesehen viel viel älter ist als wir Menschen selbst, uns so sehr in die Knie zwingen? Warum separieren wir uns immer mehr voneinander, streiten und diskutieren um unsere Weltbilder? Warum lassen wir es nicht still in uns werden und uns von einer tieferen Intelligenz des Lebens tragen? Vielleicht würde sich dadurch eine lebendige Kraft in uns freilegen, die – bewusst eingesetzt – konstruktiv an diesem Wandel mitwirken könnte.

Wenn ich mir erlaube, diese aussergewöhnliche Zeit anzunehmen wie sie ist und mich auf diese Kraft unter meinen existenziellen Ängsten einlasse, dann fühle ich etwas, das ich als Demut bezeichnen würde. Ich spüre, dass nichts im Leben selbstverständlich ist, nicht einmal mein Leben selbst. Mir wird bewusst, dass dieses Kapitel einmal in die Menschheitsgeschichte eingehen wird. Ein evolutionärer Prozess, der in hundert Jahren von uns nachfolgenden Menschen gelesen und reflektiert wird. Worauf können und wollen wir uns inmitten dieser weltweiten komplexen Ungewissheit unseren Fokus lenken, um sinnhaft an dieser Entwicklungsstufe mitzuwirken?

Vor 4,5 Milliarden Jahren entstand unsere Erde. Forschungen zufolge gibt es seit etwa 3,8 Milliarden Jahren eine RNS-Welt, die Welt der Ribonukleinsäuren. Wie sie zustande kam, vermag heute niemand genau zu sagen. Bakterien und Viren sind dabei die mitunter ältesten Bewohner auf unserem Planeten. Sie treiben die Evolution voran. Viren sind infektiöse, eigenständige, nichtzellige und unbewegliche Partikel, die im Inneren eine Erbsubstanz enthalten. Ihre Außenhüllen zeigen Formen wunderschöner geometrischer Körper. Wir zählen sie nicht zu den Lebewesen, weil sie keinen eigenen Replikationsapparat und keinen eigenen Stoffwechsel haben. Sie sind auf den Stoffwechsel ihrer Wirtszellen angewiesen und können nur auf diese Weise überleben und sich vermehren. Nur darum dringen sie in Pflanzen, Tiere, Menschen und Bakterien ein. Ein Virus – wie alle anderen Lebewesen auch – verfolgt zunächst einmal kein anderes Ziel als sich zu verbinden, um zu überleben und sich weiter zu entwickeln. Und hat bisher unsere Evolution vorangetrieben.

## Hingabe an das Leben

Bekämpfen wir das Urprinzip unserer Evolution, verleugnen wir auch einen Teil unserer eigenen Existenz – unsere Natur. Tief in mir gibt es einen Ort, der sich genau dieser Tatsache annehmen möchte. Ich habe den Wunsch frei zu sein von einer Angst, die mich mehr lähmt als alles andere. Ich habe den Wunsch mich genau jetzt meinem Leben hinzugeben und mich diesem anzuvertrauen – auch wenn ich auf die vielleicht größte Macht in diesem Leben keinen Einfluss habe: die Naturgewalt "Leben"! Begleitet von einem Gefühl des Urvertrauens, dass das Leben weiß, was es tut. Und mir wird bewusst, dass ich ein Gast auf dieser Erde bin und das Leben ein Geschenk an mich ist.

Meine Reise begann vor etwa 40 Jahren als Protoplasmatsatropfen. 9 Monate lang wurde alles für mich geregelt, ich wurde körperlich und seelisch auf eine große Reise vorbereitet und musste mich um nichts kümmern. Eine wunderbare Frau liebte mich für diese Zeit ihren Körper, gebärte mich und zog mich groß. Wir hatten Nahrung

auf dem Tisch, Wasser zu trinken. Das Leben ist mir nichts schuldig, im Gegenteil. Vielleicht schulde eher ich etwas dem Leben: Mich endlich voll und ganz hinzugeben und diesem Wunderwerk zu dienen – solange ich lebe.

*„Selbst nach all dieser Zeit sagt die Sonne nie zur Erde: 'Du stehst in meiner Schuld.' Schau, was eine solche Liebe bewirkt – sie erleuchtet den ganzen Himmel.“* Hafis

Solange ich hier bin und bleibe, möchte ich richtig leben und alles geben, was mir möglich ist. Dieses wirklich verrückte Jahr wird gerade zu dem Allerbesten in meinem ganzen Leben. Denn ich fühle mehr denn je, dass jeder einzelne Augenblick im Leben unendlich kostbar ist. Einer meiner wichtigsten Lehrer (Dr. Dyer) sagte einmal: *„Stirb nicht, ohne der Welt vorher deine Musik zu schenken.“*

Und so bringe ich mich genau jetzt in diesem großen Orchester mehr denn je ein. Jetzt, wo so vieles zerbricht, das Chaos groß und unübersichtlich ist, die Spannungen massiv, die Ängste stark. Und ich tue das besonders für all die Menschen, die derzeit in noch viel größerer Not sind als ich es bin. Und ich lade alle von Herzen ein, mutig ihre eigene Musik mit einzubringen – damit wir gemeinsam an der Herausforderung dieser Wandlungsphase wachsen können. ♪



Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische und integrale Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus. Sie bietet Traumatherapie, traumasensibles Coaching sowie Werte- & Zielarbeit in einer Berliner Gemeinschaftspraxis an.

### Info & Kontakt:

praxis.grabowski@gmail.com  
oder online@sein.de  
<https://lenagrabowski.de>





## Iust auf einen reset?

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

Menschen dabei zu unterstützen gesünder und glücklicher zu werden, ist mein großes Herzensprojekt - und vielleicht, darf ich Dich auf Deinem Weg dahin ein Stück begleiten.

Ich bin Vesna, staatlich zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin.

### Möchtest Du mehr erfahren?

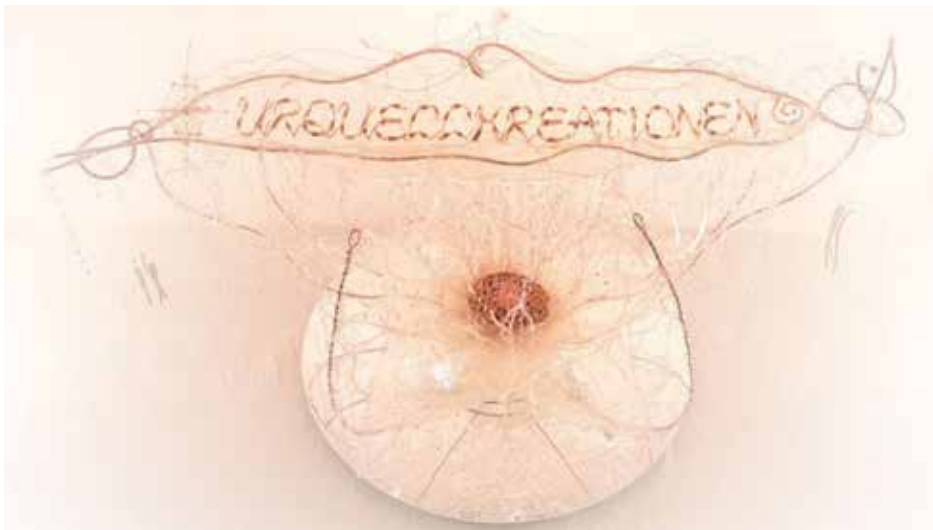
Kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch.

**vesna stipanovic**  
hypnosetherapie und -coaching

0162.8761439  
basis@vesnastipanovic.de  
www.vesnastipanovic.de



## Eine persönliche Urquellkreation ist Dein heiliger Raum der Liebe und Transformation, erschaffen aus der Quelle.



Ich kreierte und erschaffe im Einklang mit dem Göttlichen und der Quelle. In bewusster, tiefer Verbindung übergebe ich die Führung, so dass durch mich fließen kann in Licht und in Liebe, was vorgese-

hen ist um sich hier zu manifestieren auf Mutter Erde; zum besten und höchstem Wohle. Ein heiliger Tanz, ein heiliges Ritual, um zu verbinden, zu heilen und Neu zu erschaffen, wie es dem göttlichen Plan

entspricht. Eine heilige Ursuppe aus der ich schöpfen darf. Energien, Seelen, Wesenheiten sind am wirken, von Mutter Erde, Planeten und Sternen. Alles fließt und verbindet sich, wird in vollkommener Harmonie miteinander verwoben. So entsteht ein Schwingungsfeld, ein Raum unendlicher Liebe, Freude, Stille und Heilung, eine Fülle reiner Energien. In Materie gebrachte Liebe des Universums. Gerne erschaffe ich Dir Deine persönliche Urquellkreation.

### In Liebe und Freude, Antje-Auima

Für nähere Informationen besuche gerne meine Website, schreibe mir oder ruf mich an.

**www.urquellkreationen.de**  
**info@urquellkreationen.de**  
**Antje Wewezier, Tel. 0160/2143359**



# Kreativität = Leben

# Leben = Kreativität

Stimmt diese Gleichung auch 2020 und in den Jahren nach Corona?

*Von Corinna Wittke*

**S**eit vielen Jahren arbeite ich intensiv mit den unterschiedlichsten Menschen jeden Alters an deren individueller Kreativitätsentfaltung. Nie mangelte es mir an Ideen und Worten zu diesem Thema, nie an verrückten Möglichkeiten zu gebärendem Ausdruck: von Malerei bis Tanz, von Stimme, Ton, intuitiver Musik bis hin zum Koan, zur Poesie.

Heute stolpere ich. Meine Worte wollen nicht recht fließen, als schämten sie sich der Banalität oder gar Pietätlosigkeit im Angesicht der Dramaturgie dieser unwäl-

zenden Zeiten. Als wäre der Ackerbau auf dem kreativen Feld ein netter kleiner Luxus, den man doch lieber auf später verschieben sollte, wenn eines Tages wieder alles in ruhigeren Bahnen verläuft...

Doch es gibt nichts zu verschieben, wir können auf nichts warten. Von allein wird sich nichts ändern, es braucht uns, es braucht genau dich und mich. Darauf kommt es an, dass wir aufhören auf irgendetwas zu warten, auf bessere Zeiten, auf die anderen, auf die Impfung, auf besseres Wetter, auf die Klimailösung, auf eine

bessere Welt. Wir brauchen sie mehr denn je, diese kreative Kraft, die Unmögliches möglich machen kann, die uns durch lösende Prozesse in unseren Mut führt, die uns hilft, persönliche Wahrheit IN UNS zu finden, unabhängig von vorgekauften Main- oder Nebenmainstream, auch unabhängig von alternativen Nachrichten, von unseren Beratern und Beziehungen. Wir brauchen den Mut zur individuellen Ehrlichkeit und den Mut, Fragen zu stellen, auf die es vielleicht keine direkten Antworten gibt.



### Gibt es Leben ohne Kreativität?

Ist es überhaupt möglich, „un“-kreativ zu leben? In dieser Frage geht es nicht darum, ob uns dieses „un“-kreative Leben gefallen würde, sondern ganz schlicht, ob es das überhaupt geben kann: Leben ohne Kreativität. Liegt nicht im Leben selbst der sich ewig wandelnde Keim von Schöpfung, die Existenz von Kreativität, ohne die Leben nie hätte entstehen können? Ich versuche, mir ein Leben ohne Kreativität vorzustellen und halte – vielleicht symptomatisch für die augenblickliche Welt-Situation – den Atem an, empfinde selbstaufgelegten Stillstand, doch keine Stille.

Bedeutet ein Leben ohne Kreativität die pure und sture Erfüllung eines übergeordneten, fremdbestimmten Funktionsplans, den ich lückenlos perfekt herunterrattere, ohne mich in irgendeiner Form selber einzubringen? Emotional unbeteiligt, wie ein Zombie oder eine Marionette, unreflektiert, fremdbestimmt, rein funktional – eine lebenslange Wiederholung von Abläufen, die mich nichts angehen? Es wäre die Entwicklung zu einer Art menschlicher Maschine, die funktioniert und konsumiert. Doch wer hätte diesen Plan erstellt? Gott? Unser Arbeitgeber? Die Eltern? Der Partner? Das Wetter? Die Regierung? Vorausgesetzt, man würde die Definition von Kreativität völlig wertungsfrei auf jedwede Schöpfung, jedwedes Programm, jede Planung anwenden: Warum wäre es dann nur diesem planenden Willen außerhalb von mir vorbehalten, „kreativ“ zu sein? Und ist es dauerhaft möglich, das bewusste innere Wahrnehmen und Empfinden, das bereits ein schöpferischer Akt in sich ist, einfach abzustellen, um nur noch zu funktionieren? Oder gibt es zwei verschiedene Arten von Kreativität, eine freudige Kreativität, die aus dem Herzen kommt, aus unserem Seelen Spiegel, und eine andere funktionale, die dem Willen, dem Planspiel, dem Überleben gehorcht?

Fragen über Fragen – ich lasse sie einsinken auf den kreativen Acker und warte, ob Antworten sprießen werden, ob es eine Ernte geben kann.

### Darf ich in diesen Zeiten überhaupt glücklich sein?

Geistesblitze können beschwingen, das Funkenfeuer ungeahnter Ideen uns beflügeln. Kreativ zu sein, hebt uns aus der Ohnmacht, gibt uns wieder frische Lebenskraft und erleichtert den Umgang mit schwierigen, herausfordernden Lebensumständen, ohne diese zu verdrängen oder zu übertünchen. Dies kann sogar inmitten eines bedrohlichen Umfeldes als Glück und Erleichterung empfunden werden.

Darf ich aber in diesen Zeiten meine Glücksbotschaft über Kreativität in die Welt trompeten? Jetzt, wo die Angst umgeht, die Angst zu sterben, die Angst zu ersticken, die Angst, daran Schuld zu sein, dass andere sterben und ersticken. Die Angst vor der Hilflosigkeit. Die Hilflosigkeit selbst. Die Angst vor der Ohnmacht. Die Angst vor einer Gesundheitsdiktatur, vor Zwangsimpfung und Gesundheitsspäßen. Die Angst vor dem Verlust unserer demokratischen Grundrechte. Die Angst vorm Tod, vorm Leben, vor dem Verlust der Existenzgrundlage. Die Angst vor zunehmender Distanz und Abgetrenntsein, vor Nähe und Ansteckung. Die Angst, die eigene Familie nicht sehen zu dürfen oder, Aspekte der aktuellen Situation hinterfragend, von der eigenen Familie abgelehnt zu werden. Die Angst vor der Gegenwart. Vor der Zukunft. Vor der eigenen Mutlosigkeit.

Im Angesicht dieses weltweit frischen, gefeuerten, doch uralten Themas Angst – taugt sie da noch, die kreative Botschaft? Ist sie überhaupt noch wahr? Kann ich sie noch fühlen in mir, die kreativen Funken, die das Leben so lebenswert und lebendig, so gesund und freudig machen können?

### Verdursten in kreativitätsloser Dürre

In den ersten Monaten der „Coronazeit“ spürte ich eine bedrückende innere Dürre. Als wäre der Hahn abgedreht worden, der sonst so zuverlässig in mir sprudelnde Ideen hervorbringt, meist mehr, als ich je umsetzen könnte. Es war, als hielte die Welt den Atem an und ich mit ihr. Als können Kunst und Kreativität erst dann wieder auftauchen, wenn die Welt viel-



## Familienaufstellungen

### Dr. Renate Wirth

Praxis für Familienaufstellungen  
im Akkadeus in 10717 Berlin



**Seminare und Weiterbildung**  
[www.aufstellungstage.de](http://www.aufstellungstage.de)

**Der Blog:**  
[www.renate-wirth.de](http://www.renate-wirth.de)

**Das Buch:**  
[www.im-herzen-frei.de](http://www.im-herzen-frei.de)



### Im Herzen frei

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

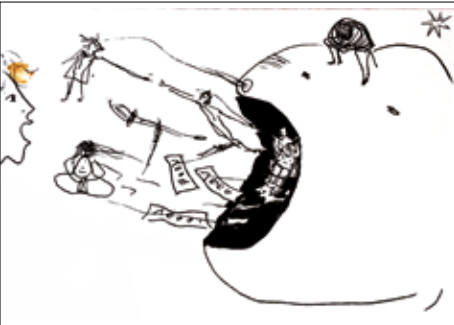
### Dr. Renate Wirth

Prinzregentenstr. 7  
10717 Berlin

Tel. 0172 1832635

[post@renate-wirth.de](mailto:post@renate-wirth.de)

[sekretariat@renate-wirth.de](mailto:sekretariat@renate-wirth.de)



Vorbei am Verstand und fokussiert aufs Wesentliche: Drei-Minüter-Tusche-Postkarten

schichtig genesen sein würde. Ich spürte das kollektive Feld der Angst, die weltübergreifende Traumatisierung, das Zerfallen in gegnerische Ansichten, die Verwirrung und Kommunikationsunfähigkeit und fühlte mich selbst gleichsam sprachlos und ohnmächtig.

Vielen KünstlerkollegInnen erging es ähnlich. Als habe eine Lähmung das kreative Feld ergriffen und mitsamt den Protagonisten und Kreateuren auf Eis gelegt. Nicht nur, weil der Markt und die Erlaubnis, die eigenen künstlerischen Tätigkeiten öffentlich auszuüben, sich von jetzt auf gleich gegen Null verschoben hatte. Nein, auch im eigenen Atelier, wo ich zwar einkunftslos, doch ansonsten frei meiner eigenen künstlerischen Arbeit nachgehen konnte, hatte es mir bleischwer die Sprache verschlagen.

### Hilfreiche Stillezeit und das Entdecken des Kostbaren

Das Einzige, was half, war, mir immer wieder Zeit zu nehmen für die Stille, für das Lauschen nach innen, für das Abhören der eigenen Ängste. Zu entdecken, was für alte Traumata reanimiert wurden, was für Stränge des eigenen Lebens sich plötzlich auf den Plan gerufen fühlten. Sie anzuschauen, ihnen zuzuhören, tat gut. Und genau an dieser Stelle keimte irgendwann wieder der Wunsch nach Ausdruck.

Die ersten Drei-Minüter-Tusche-Postkarten waren wieder ein Anfang. „Drei-Minüter“ sind Bilder im Postkartenformat, die innerhalb von drei Minuten gemalt oder gezeichnet werden. Im Wissen, nur diesen kleinen Moment zur Verfügung zu haben, gehst du direkt an allen Fra-

gezeichen, Zweifeln oder verkrampften Schönheits-OPs vorbei aufs Wesentliche zu, nämlich dem Ersten, was sich zeigt. Du suchst nicht nach Bedeutung, nicht nach einem Thema, du gehst mit deinem momentanen Gefühl und staunst, was da kommt...

Kaum saß ich also und kritzelte auf der leeren Postkarte herum, da reichte der Platz nicht aus und es wurden gleich mehrere pro Tag. Als hätte sich in mir ein Stau gebildet, dessen Bestandteile nach Außen ins sichtbare Feld gelangen wollten, wenn sie denn dürfen.

Als ich nach der Frühjahrs-Corona-Zwangspause meine Arbeit wieder aufnahm und endlich wieder in demselben Raum körperlich anwesend Menschen begleiten durfte, im direkten Gespräch vor der Malwand des Ateliers, hüpf-



te mein Herz dankbar und aufgeregt. Technische Alternativen können hilfreich sein, sind es doch auch kreative Möglichkeiten, wenn sonst gar nichts geht. Doch nie werden Zoom, Skype oder Jitsi diesen echten kostbaren Lebensraum ersetzen können. Niemals. Im natürlichen, direkten Kontakt von Mensch zu Mensch fließt die Frequenz lebendiger Stille fernab von technischer Erreichbarkeit so spürbar und klar.

### Depression und Resignation ersticken den kreativen Lebensatem

Der Sommer fühlte sich durstig an, durstig nach Leben, nach Eintauchen und Abtauchen, danach, all das tun zu können, was wichtig und richtig schien. Zum Beispiel die Farben des Sees einzuatmen, als könnten sie mir später genommen und verboten werden. Mir war, als müsse ich einen großen Vorrat an sinnlich gefühltem Leben einsammeln, damit dieser mich dann durch die nächste bereits angekündigte Dürre führen und nähren könne. Dennoch überfielen mich die ersten Erklärungen roter Zonen – Berlin, Hamburg, Schweiz, Italien – dann wie eine Axt, die meine anberaumten Seminarreisen und Arbeitsfelder wieder radikal abhackte und eine perspektivi-

sche Sinnlosigkeit auf den Plan rief. Ich erkannte, wie bewegungsunfähig und bleischwer sich ein depressiver Zustand anfühlt, wie ausweglos und wie fern von erlösenden Tränen und Ausdruck. Ich entdeckte, dass Depression und Resignation keinen Platz lassen für ausdrucksvolle Kreativität. Dass sie wie ein Gift jeden herzkreativen Funken einfangen und zum Erlöschen bringen, weil es keine Freude mehr daran gibt. Und ich erkannte, dass wir uns gerade dann erst recht und sofort auf die kreative Suche machen müssen, um nicht in uns selbst zu ersticken und an ungeweihten Tränen zu verdursten.

### Kreative Gesundung

Der kreative Freude-Puls war kaum mehr ertastbar. Und doch hatte er in Wirklichkeit nie aufgehört zu schlagen. Er wartet auf uns, denn er ist direkter Ausdruck von etwas in uns, das ungebunden und ewig ist. Im Prozess traumatischen Erlebens haben wir ihn unterbewusst meist ruhig gestellt, ihm uns selbst verboten, ihm nicht mehr geglaubt, die Türe abgeschlossen, resigniert, verbittert, abgetrennt.

Zuallererst galt es also aufmerksam einen Schritt zurückzugehen, an den Moment, an dem es innerlich dunkel geworden war, und hier angekommen, das kompassgenaue Fühlen zu wagen und alle Aspekte exakt zu orten. Ohne diesen geduldigen Mut geht es nicht. Denn wenn Kreativität kein Luxus-Spiel für friedvolle „Sahnetörtchenzeiten“ ist, sondern der grundlegende Anschlag für Lebendigkeit, echtes Leben, für Übereinstimmung des äußeren Lebensausdrucks mit dem inneren Seelenboden, dann liegt es allein in unserer Verantwortung, diesen Schritt des mutigen Wahrnehmens und Durchführens jetzt und immer wieder zu tun. Bereits darin liegt der erste kreative Akt, der uns aus der Ohnmacht in die selbstverantwortliche Gesundung und damit wieder auf den Pfad des kraftvollen kreativen Ausdrucks führt. Ein Pfad, der gleichzeitig still und intuitiv ist, doch durchaus auch aktiv, und der aus durchwirkter, vernünftiger Klarheit zum Handeln ermutigt. ~



**Corinna Wittke** arbeitet als freie Künstlerin, Kreativitätslehrerin und Autorin in Berlin und Italien. 2007 gründete sie die Schule der Elefantasia, einen hortus conclusus für Kreativitätseinfaltung mit derzeitigem Sitz in der Nehringstraße 29 in B.-Charlottenburg. Sie begleitet Menschen in ihrer emotionalen und kreativen Entwicklung mit „coeurformance & malen aus der stille“.

**Einzeltermine (zur Zeit auch über Videomeeting) nach Vereinbarung unter:**  
Tel.: 0151-216 50 923

**Alle weiteren Seminarangebote für Berlin und Italien unter:**  
www.schule-der-elefantasia.de

Folgende Artikel gibt es nur in unserer Online-Ausgabe – besuchen Sie uns auf [www.sein.de](http://www.sein.de)!



**Klimastudie: Ernährung ein Problem**  
Das globale Nahrungsmittelsystem ist für 30 Prozent der weltweiten Gesamtemissionen von

Treibhausgasen verantwortlich. Die gute Nachricht: Auf diesem Gebiet kann jeder etwas gegen die Erderwärmung tun und weniger tierische Produkte konsumieren.

Aus der Rubrik „News“



**Dänemark – Klimaschutz per Gesetz**  
Dänemarks Bürger sind wahrscheinlich die ersten weltweit, die ihre Regierung per Gesetz für das

Einhalten von Klimaschutz zur Verantwortung ziehen können. Bis 2030 will das Land seine Emissionen um 70 Prozent gegenüber dem Stand von 1990 senken.

Aus der Rubrik „News“



**Biotechnologie: Essen aus der Luft**  
Aus Luft, Sonnenlicht und winzigen Organismen will ein finnisches Start-Up zukünftig Lebens-

mittel erzeugen. Die Finnen sind davon überzeugt, dass die Menschheit bald Tiere aus der Nahrungsmittelproduktion ausklinken kann.

Aus der Rubrik „News“



**Verborgene Schönheit entdecken**  
Schönheit ist als Grundqualität unseres Daseins immer anwesend, ist Autor Mike Kauschke

überzeugt. Sie liegt nicht auf der glatten Oberfläche, sondern in den Tiefen des Lebens verborgen. Wenn wir das Schöne sehen können, kann es gelingen, auch die Gesellschaft schön und gerecht zu gestalten.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild: Rinder von Mondrian Graf Lüttichau © cc-by-nd  
Bild: Dänemark von phlexxo © cc-by-nd  
Bild: Biotechnologie: © solarfoods.fi, Bild Schönheit: © pixabay.com



SOMAVEDIC

12 % Rabatt  
mit dem Code  
„sein2020“ auf  
[titanpyramide.de](http://titanpyramide.de)

## Überwindet Blockaden, die die Selbstheilung behindern

Wenn Sie noch nie von dem kleinen, leuchtenden **Somamedic** gehört haben, das heute in Zehntausenden von Haushalten auf der ganzen Welt als schützenswerter Helfer im Alltag eingesetzt wird, dann möchten wir Ihnen dieses Gerät mit seinen zahlreichen Fähigkeiten kurz vorstellen.

### Was ist Somamedic?

Seine Funktion lässt sich am besten mit dem Wort 'Harmonisierer' charakterisieren. Was bedeutet das?

Um uns herum existieren zahlreiche disharmonische Einflüsse, die nicht unbedingt gut für uns sind, sondern uns sogar schaden können. Sie wirken Tag und Nacht auf uns ein, und obwohl wir deren Einfluss normalerweise nicht wahrnehmen, kann dies im Laufe der Zeit für unsere Gesundheit Nachteile mit sich bringen. Diese disharmonischen, schädlichen Kräfte umfassen beispielsweise die

Auswirkungen von Elektrosmog sowie geopathogenen und psychosomatischen Zonen. Somamedic ist im Grunde ein fortschrittlicher Frequenzstrahler, der hohe, jedoch für viele Menschen nicht bemerkbare Schwingungen nutzt. Diese sind fix voreingestellt und beeinflussen die Umgebung so, dass sie die schädlichen Frequenzen auf perfekte Harmonie abstimmen. Ein negativer Effekt geht heutzutage z.B. vom allgegenwärtigen Elektrosmog aus. Dabei handelt es sich um die Hochfrequenzstrahlung von Mobil- und W-lan-Sendern. Somamedic stört deren Signale nicht – dies ist nicht seine Aufgabe, außerdem sind diese Technologien integraler Bestandteil unserer modernen Welt –, aber das Gerät neutralisiert die Auswirkungen der Strahlung, die auf zellulärer Ebene schaden können. Hier verbinden sich Einfachheit und Genialität in einem Gerät.

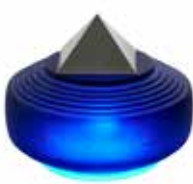
### Getestete Wirksamkeit

Somamedic wurde in der Tschechischen Republik erfunden. Bis heute wird es dort auch hergestellt. Genutzt werden die Energien von Halbedelsteinen, Edelsteinen und Edelmetallen, diese bilden seinen Kern. Die Wirkung des Geräts wurde von drei internationalen wissenschaftlichen Labors getestet und bestätigt. Sie kann auch einfach mit Bioresonanzgeräten, wie z.B. mit dem Bicom, gemessen werden. Daher überrascht es nicht, dass Somamedic die meisten seiner neuen Besitzer in Bioresonanzzentren findet.

### Wertvoll für Therapeuten, Beruf und Familie

Das Gerät harmonisiert nicht nur die Umgebung, sondern bewirkt ebensolche Effekte im Körper. Es trägt zum Ausgleich von Disharmonien und zur Lösung bestehender Energieblockaden im Organismus





bei. Mittels Biofeedback-Systemen konnte z.B. gezeigt werden, dass die Anwendung des Geräts bei Belastung mit elektromagnetischer Strahlung oder unter Einfluss von geopathogenen Zonen oder psycho-energetischen Störfeldern eine nachweisliche Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität (heart rate variability, HRV) nach sich zog, was sich förderlich auf das Herz-Kreislauf-System und das vegetative Nervensystem auswirkt, sodass der Erhalt der inneren Balance unterstützt wird. Daneben regt es Entgiftungsprozesse an und kann die Synchronisation der Gehirnhemisphären ganzheitlich unterstützen, weswegen es nicht nur auf der physischen Ebene hilfreich, sondern zusätzlich auch in der psychisch-emotionalen Dimension wirksam sein kann. Einige Modelle unterstützen auch die Eliminierung von freien Radikalen, Viren, Bakterien, Parasiten und Pilzen oder verbessern die Struktur von Trinkwasser, was durch Fotos der Wasserkristalle nachgewiesen wurde. Das An-

wendungs- und Wirkspektrum ist breit gefächert; wenn Sie weitere Informationen suchen, finden Sie diese auf [www.titanpyramide.de](http://www.titanpyramide.de).

### Fazit

Somavedic – ein kleines Gerät, das für sich in Anspruch nimmt, eine sehr große Hilfe für den Menschen zu sein. Sie können sich sicherlich vorstellen, wie all die o.g. Vorzü-

ge sich nützlich auf unser tägliches Leben auswirken. Nach unserer Erfahrung sollte die Technologie nicht nur in jedem Haushalt, sondern auch an jedem Arbeitsplatz (oder in jedem Auto) verfügbar sein. In einer Zeit, in der die Belastungen ständig zunehmen – wir können vor ihnen nicht davonlaufen –, ist dieser kleine Helfer ein unverzichtbares Werkzeug, das eine zuverlässige Lösung bietet.

### Selbsttest

Überzeugen Sie sich selbst von der Wirksamkeit des Somavedic und der Titanpyramide. Beide Produkte können in drei Tagen bei Ihnen sein. Testen Sie unverbindlich, in aller Ruhe im persönlichen Umfeld und mit Geld-zurück-Garantie innerhalb von 60 Tagen.

**Weitere Informationen:** [www.somavedic.de](http://www.somavedic.de) und [www.titanpyramide.de](http://www.titanpyramide.de).

Für persönliche Beratung können Sie auch Marcus Stuhl aus Thüringen kontaktieren: [marcus@titanpyramide.de](mailto:marcus@titanpyramide.de) ☞





Abb.: © New Africa-stock.adobe.com

# New Work

## Auf der Suche nach dem guten Leben beim Arbeiten

*Von Ingrid Holzmayer und Silke Chorus*

**Ingrid:** „Ich habe mich schon als Sechsjährige aufs Arbeiten gefreut und mein Erwerbsleben geplant. Ich wollte Käseschneiderin werden, ich liebte die Frauen hinter der Theke, die in ihren weißen Kitteln die Käseläibe hervorholten, sie mit scharfen Messern schnitten und dann in

dieses tolle Papier verpackten. Später wollte ich Tierärztin werden, aber nur für Kamele. Als ich etwa zwölf war, stand es unverrückbar fest: Überlebenskünstlerin (danke, Rüdiger Nehberg!) würde meine Zukunft sein. Ich würde Wüsten durchqueren, Heuschrecken verspeisen und

hätte auf jeden Fall ein Kamel oder ein altes Motorrad an meiner Seite. Ich ging ganz automatisch davon aus, dass damit Geld reinkommen würde, denn schließlich war genau das ja meine Bestimmung. Ich bin dann letztendlich etwas ganz anderes geworden, habe Geschichte studiert



und mehr als ein Jahrzehnt als Fundraiserin für verschiedene politische Nichtregierungs-Organisationen gearbeitet, habe Kampagnen gesteuert, Mahnwachen organisiert und mich an Organisationsentwicklung ausprobiert.

Diesen Geschmack, wie es sich anfühlt, mit meinem Motorrad durch Wüsten zu streifen, den hatte ich immer auf der Zunge, aber meine Arbeit fühlte sich zumeist doch sehr anders an. Ich liebe jede Organisation, für die ich gearbeitet habe, und doch war es oft einfach nur: anstrengend. Kollegen burnouteten, Chefs bauten Druck auf, damit alle noch mehr gaben, um die Welt zu retten, Meetings dauerten lang und waren ineffektiv, es gab immer zu wenig Geld und immer zu viel zu tun. Und eines Morgens landete ich kurz vor einem Burnout bei meiner Ärztin und begann mich ab diesem Moment grundsätzlich mit dem Thema „Gutes Leben beim Arbeiten“ zu beschäftigen. Nach ein paar Umwegen bin ich auch beruflich bei dem gelandet, was mich inzwischen am allermeisten interessiert: Wie können wir gut leben und arbeiten? Und uns dabei spüren? Wie können wir als ganze Menschen bei der Arbeit sein, kreativ sein, uns aber auch mit unserer Verzagtheit, unserem Weltschmerz und unserer Erschöpfung zeigen? Wie kann sich Arbeit anfühlen, als würde ich mit meinem Kamel durch die Wüste reiten?“

**Silke:** „Wenn man erwachsen wird, muss man arbeiten. Dann hört das gute Leben auf!“ Diesen Glaubenssatz habe ich mir schon früh zugelegt. Heute sehe ich das anders. Als Kind habe ich die Erwachsenen um mich herum beobachtet und mich gewundert. Jeden Morgen gingen sie zu einem Ort, den sie Arbeit nannten. Meistens waren sie in Eile und ich musste schneller aus dem Haus, als mir lieb war. Spät am Nachmittag kamen sie von ihrer Arbeit zurück, oft erschöpft und frustriert. Sie schienen erleichtert, wenn am Freitag diese Arbeit eine Pause machte. Dann gab es die Ferien und „die Arbeit“ war weit weg. Das Leben war dann richtig gut. Sonst bestand mein Kinderleben überwiegend

aus spielen, Spaß haben, neugierig sein, gemeinsam mit anderen was auf die Beine stellen, Fehler machen. Aber das Erwachsenenleben schien für mich nur in den Ferien richtig gut. Und so entschloss ich schon als Kind, dass ich als Erwachsene eine Arbeit machen würde, die mir Spaß macht.

Als Jugendliche hatte ich dann Zugang zu Theorien, die mir eine Erklärung dafür anboten, warum das mit dem Arbeiten und Leben so merkwürdig war: Weil wir in einer kapitalistischen Welt leben, sei das Arbeiten eine Form der Knechtschaft und Ausbeutung, bei der es nicht um das gute Leben ging. Das hörte sich nicht gut an. Also beschloss ich, so lange ich nur konnte, dem regulären Arbeitsmarkt fern zu bleiben und meine Lebenszeit anders zu investieren. Letztendlich schrieb ich eine Doktorarbeit, die mir über ein Stipendium finanziert wurde. Von Dauer war das natürlich nicht und irgendwann war die Frage wieder da: Wie verdiene ich mein Geld und lebe dabei weiter ein gutes Leben – und zwar auch während dieser Arbeit? Ich begann danach zu suchen und mir Fragen zu stellen: Was macht das Leben für mich schön beim Arbeiten? Wonach suche ich?“

### Auf dem Weg zu New Work

Dann trafen wir irgendwann aufeinander, Ingrid und Silke, bei einem Abendessen mit Freunden. Wir begannen bald danach, gemeinsam Seminare in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) zu geben. Das lief so gut, dass wir weitermachten. Wir trainierten Teams in GfK und mediierten immer öfter, denn in vielen Teams häuften sich die Konflikte, die eine tiefere Wahrnehmung und Betrachtungsweise erforderten. Wir begannen, uns auch in unserer Zusammenarbeit ganz konkret mit dem Thema „Gutes Leben, gutes Arbeiten“ zu beschäftigen. Wir versuchten unsere Arbeit so zu gestalten, dass sie ein Bestandteil und Ausdruck unserer Lebendigkeit bleibt. Wir erforschten dabei (fast) jedes Thema und jeden Prozess an uns selbst. Auf diese Weise fanden wir immer wieder Antworten auf die Frage, wie für



uns das gute Leben beim Arbeiten aussieht. Zum Beispiel merkten wir: Kreativ sein ist ebenso wichtig wie die Freiheit, Fehler machen zu dürfen. Und wenn eine von uns krank war oder die Kinder betreute und daher kein Einkommen erzielte, fühlte es sich stimmig an, wenn die andere mit ihr die Hälfte des verdienten Geldes teilte. Aha, merkten wir: Sicherheit ist ein zentraler Bestandteil dieser „Forschungsreise“, um entspannt und kraftvoll zu bleiben. Auch Freiwilligkeit und ein klarer Impuls sind unterstützende Aspekte, damit die Freude an der Arbeit erhalten bleibt: Zum Beispiel hatten wir auf manche Seminarformate keine Lust und haben sie dann eben nicht durchgeführt.

In diesem Prozess entwickeln wir uns nicht nur selber immer weiter, sondern wir sind auch auf eine Welt gestoßen, in der viele, viele Menschen versuchen, Arbeit neu zu denken und zu gestalten. Diese Bewegung nennt sich „New Work“. Ein Sammelbegriff für Veränderungen in der Arbeitswelt, die mal mehr und mal weniger radikal abweichen von dem, wie wir arbeiten traditionell verstehen. In umfassenderen New-Work-Prozessen findet dabei nicht weniger statt als das Erproben neuer, zukunftsweisender Formen der Kooperation.



Abb.: © New Africa-stock.adobe.com

#### Es geht darum,

- wie kollektive und effektive Entscheidungsprozesse gestaltet werden können.
- wie eine „gesunde“ Hierarchie aussieht, die Macht nicht an Personen, sondern an Erfahrung und Wissen koppelt.
- wie wir das wertschätzen, was gut läuft, und trotzdem unsere Kritik ehrlich äußern.
- wie Konflikte jenseits von „richtig und falsch“ ausgehandelt und dafür genutzt werden können, um die Organisation weiter reifen zu lassen
- wie eine Kultur entstehen kann, in der Fehlerfreundlichkeit herrscht und wir es deshalb wirklich wagen können, innovativ zu sein.
- wie wir uns als Menschen, die Kraft haben und Kreativität, aber eben auch Krankheiten und Liebeskummer, am Arbeitsplatz als ganze Menschen zeigen können.

Heute besteht unsere Arbeit darin, Organisationen, die eine andere Arbeits- und Führungskultur entwickeln wollen,

zu begleiten. Denn New Work braucht neue Kompetenzen, die sich nicht einfach nur deshalb entwickeln, weil die Hierarchien flach sind und Selbstführung gilt. Damit New Work wirklich funktioniert, müssen wir nicht nur wissen, was wir „wirklich, wirklich wollen“, sondern wir brauchen andere Kompetenzen, wie Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, Prioritäten und Grenzen setzen, Ja- und Nein-Sagen, Konflikte konstruktiv führen. Und wir brauchen für New Work auch neue Formen von Führen und Folgen.

Milena Glimbovski, Gründerin des Supermarkts „Original Unverpackt“, antwortete auf unsere Frage, was ihrer Meinung nach zentral ist, damit ihre Mitarbeitenden ihr gut folgen können: „Dass ich meinen Mitarbeitenden vertraue und versuche, sie als ganze Menschen zu sehen.“ Sie betont aber: „Es ist krass zeitaufwendig und daher teuer... Die positiven Effekte davon sind natürlich toll. Die Qualität wird besser, weil die Mitarbeitenden mehr mitbestimmen und viel besser entscheiden können, was in ihrem Bereich sinnvoll ist.“ (siehe Interview mit Milena Glimbovski unter: <https://www.all-you-need-is-empathy.org/gfk-und-leadership-aktuelles>)

#### New Work =

#### äußerer und innerer Wandel

Nach und nach etabliert sich dann tatsächlich eine authentische und wertschätzende Kommunikationskultur; Konflikte werden nicht mehr hinter dem Rücken der Beteiligten ausgetragen, sie werden sogar zu Motoren der Veränderung; Die Angst vor Nein-Sagen und produktiven Formen der Wut nimmt ab und weicht Klarheit und gesunden Formen des Grenzen-Setzens.

Und wenn wir dann irgendwann einmal zurückschauen, wurden nicht nur freiere und effizientere Strukturen eingeführt, sondern die Menschen darin haben sich auch innerlich verändert. Sie sind bei der Arbeit ein Stück mehr sie selbst geworden. Silkes alter Glaubenssatz hat sich in sein Gegenteil verkehrt: „Wenn man bei der Arbeit erwachsen werden darf, fängt das gute Leben an.“ Und Ingrid muss inzwischen nicht mal mehr mit ihrem Motorrad durch Wüsten fahren – am liebsten wandert sie jetzt einfach in Brandenburg herum. Wer weiß, wie sich die Gesellschaft verändern würde, wenn immer mehr Menschen so arbeiten könnten, dass es ihnen mehr Energie gibt, als es sie kostet. ☺



**Ingrid Holzmayer und Silke Chorus** bieten maßgeschneiderte Trainings und Prozessbegleitungen für Teams und Führungskräfte an, die sich eine schönere und langfristig effektivere Arbeitskultur wünschen. Ihre Schwerpunkte sind: Kommunikations-Skills trainieren, emotionale Kompetenzen entwickeln, transformatives Konfliktmanagement lernen. Daneben arbeiten sie als Coaches für Einzelpersonen und Paare.

#### Info und Kontakt über:

[info@all-you-need-is-empathy.org](mailto:info@all-you-need-is-empathy.org)  
[www.all-you-need-is-empathy.org](https://www.all-you-need-is-empathy.org)



## Retreats und Seminare mit Christian Meyer – Live UND Online

Aufwachen, Erleuchtung finden – entdecke dein Potenzial, deine Möglichkeiten!



Du sehnst dich nach Lebendigkeit und Authentizität? Du sehnst dich nach der Wahrheit und der Grenzenlosigkeit? Lebendig werden, Authentisch Sein und Erleuchtung finden – das hängt zusammen, es geht in dieselbe Richtung. Ganz im Leben sein – und in der Unendlichkeit. Christian Meyers 7 Schritte zum Aufwachen sind wie ein roter Faden, der dir hilft. Sie übersetzen die Worte der Weisen und auch Ramana Maharshis „Sei still!“, verbinden östliche Weisheit und westliche Psychologie, für jeden verständlich und

zugänglich, egal ob du schon spirituell unterwegs bist oder noch nicht. Gemeinsam lernen wir das Fühlen und die Lebendigkeit, was es heißt, WIRKLICH loszulassen, was Geschehen-Lassen und Hingabe bedeutet – und zugleich ganz im Leben zu stehen.

### Somit wird Erleuchtung zu einer ganz konkreten Perspektive – auch für dich!

Denn: Viele Menschen sind auf Christians Retreats aufgewacht, haben innere Freiheit und Erleuchtung gefunden. Es zeigt sich immer wieder: Seine Arbeit ist klar, präzise und wirksam, sie ist in den letzten Jahren noch intensiver geworden. Es gibt viele neue Übungen, auch für die Realisierung und Vertiefung des Aufwachens. Für Aufgewachte wurde ein spezielles Training entwickelt (nähere Informationen [info@karen-horney-institut.de](mailto:info@karen-horney-institut.de)).

### Die nächsten Veranstaltungen:

Du kannst live in Berlin oder online über Zoom teilnehmen (Hybridveranstaltung). Die Gruppe trifft sich täglich drei Mal. In

den Hybrid-Seminaren können auch die Online-Teilnehmer mit Christian direkt sprechen. (Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl für die Live-Teilnahme!)

### Enneagramm-Seminar (Hybrid: Berlin/Online)

Beginn: Do, 03.12.2020, 18:00 Uhr  
Ende: So, 06.12.2020, 12:30 Uhr  
Normalpreis: 290,- €  
Reduced: 200,- €

### 3-Tages-Seminar (nur Online)

Beginn: Fr, 11.12.2020, 18:00 Uhr  
Ende: So, 13.12.2020, 12:30 Uhr  
Normalpreis: 160,- €

### Winter-Retreat (Hybrid: Berlin/Online)

Beginn: So, 27.12.2020, 18:00 Uhr  
Ende: Sa, 02.01.2021, 12:30 Uhr  
Normalpreis: 460,- €  
Reduced: 310,- €

**Anmeldung und weitere Informationen:**  
[www.zeitundraum.org](http://www.zeitundraum.org)  
**Wir freuen uns auf dich!**

NEU



**HOPE**

HELP & HEALING CENTER

**SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE**

“WENN NICHTS MEHR GEHT... SIND SIE BEI MIR RICHTIG“

**LUCAS SCHERPEREEL**

ALS HEILER UND HELLSEHER BIN ICH INTERNATIONAL TÄTIG. DIE GABE DES HELLSEHENS UND HEILENS WURDE BEI MEINER FAMILIE ÜBER GENERATIONEN VERERBT.

WAS ICH MIT MEINER ARBEIT ANBIETE IST EINMALIG UND NICHT FASSBAR. MEINE FOKUSSIERUNG LIEGT BEI AUSTHERAPIERTEN UND MENSCHEN, DIE MIT BLOCKADEN, VERWÜNSCHUNG ODER MIT MAGIE BELEGT SIND. ES GEHT UM GLÜCK, ERFOLG UND GESUNDHEIT.

ES IST IMMER GUT ZU WISSEN, AN WEN MAN SICH VERTRAUENS-VOLL WENDEN KANN.

ICH, LUCAS, BIN FÜR SIE DA, WO IMMER SIE AUCH SIND.



„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT“  
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

**HOPE BERLIN - HELP & HEALING CENTER**  
LUCAS SCHERPEREEL  
Keithstraße 13, 10787 Berlin

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

Phone: +49 (0)162 20 831 82  
Mail: [info@lucas-scherpereel.com](mailto:info@lucas-scherpereel.com)  
[www.lucas-scherpereel.com](http://www.lucas-scherpereel.com)



Abb.: © S.Kobold-stock.adobe.com

# Beziehungen – Ressource und Herausforderung

Warum wir Beziehungen für unsere seelische Heilung  
und unser Wachstum brauchen

Von Ines Koßmagk

## Der Beginn – Ich bin

Beziehungen bestimmen ganz grundlegend unser Leben – es entstand ja eben daraus, dass zwei Menschen einst sehr stark aufeinander bezogen waren. Und es war über Jahre davon abhängig, dass wir in enger Bindung versorgt, geliebt und berührt wurden, wie auch immer die genauen Umstände waren. Wir entstanden quasi aus dem Nichts und fanden Identität durch Abgrenzung gegen die Umwelt und in der Begegnung mit ihr. Mit den Wor-

ten Martin Bubers: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ So ist der Beginn der Individuation, der Ichwerdung, die Erfahrung, dass ICH als eigenständiges Wesen aus der Verschmelzung mit (meist) der Mutter heraustrete und mir meiner selbst bewusst werde. Sobald ich mich als getrenntes Ich erfahre, gibt es erst den Anderen, dann die Anderen und schließlich erlebe ich mich in Beziehung mit allem um mich herum. Und die Welt wird größer und größer, während ich aufwache...

## Wer bin ich?

Nach der Realisation der eigenen Existenz kommt die Frage auf, wer oder wie ich bin. Was ich über mich selbst annehme, wird zunächst massiv davon bestimmt, was die engsten Bezugspersonen mir über mich vermitteln. Besonders als Kind übernehme ich fast ungefiltert Du-Botschaften meiner Eltern oder Versorger. Wenn mir die Botschaft begegnet, dass ich wertvoll sei und eine Bereicherung für die Welt, dann werde ich das als Überzeugung übernehmen.



Dagegen werde ich meinen eigenen Wert in Frage stellen oder geringschätzen, wenn mir vermittelt wird, ich sei störend, eine Belastung und kaum auszuhalten.

Darüber hinaus nehme ich auch auf, was unausgesprochen im Familiensystem schwingt. Ich glaube zu sein, was andere (über mich) sagen und identifiziere mich unbewusst auch mit Erfahrungen meiner Eltern, Großeltern und auch Generationen zuvor. In meiner weiblichen Linie zum Beispiel wiederholte sich die Erfahrung von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Aggression wurde unterdrückt beziehungsweise „eingefroren“ und auch ich habe große Angst vor meiner eigenen Aggression, obwohl sie mich doch beschützen kann. Was im Familiensystem noch nicht gelöst oder integriert wurde, trage ich so als Konflikt in mir weiter.

Eine Abgrenzung und Erweiterung des übernommenen Selbstbildes geschieht erst später. Nach C.G. Jung ist der Prozess der Individualisierung (Selbstverwirklichung) dann lebenslang und unvollendbar: Wir sind nie fertig, Entwicklung und Bewusstwerdung enden nicht in einem bestimmten Lebensalter. Generell aber gilt: Ich brauche Bezug und Relation, um mich zu erfahren. Aus der Perspektive von Bewusstsein beschreibt N. D. Walsh: „Ich kann nur in Beziehung zu etwas anderem die Erfahrung machen, dass ich bin“... und wie ich bin! Beziehung kann nur betrachtet werden, wenn erst einmal Getrenntsein impliziert wird: zwischen mir und den anderen, zwischen mir und Gott, zwischen Individuum und Umwelt.

## Grenzen

Dabei ist es tatsächlich eine Definitionsfrage und auch in der Biologie viel diskutiert, wo die Grenzen des Einzelnen sind. Es gibt riesige Espenwälder, deren einzelne Bäume sich bei näherer Betrachtung als genetisch identisch erwiesen und tatsächlich, da rein aus vegetativer Vermehrung über das Wurzelsystem entstanden, ein Organismus sind. Einige Symbiosen, wie sie zwischen Bäumen und Pilzen auftreten, sind von so starker gegenseitiger Abhängigkeit, dass eine Art ohne die andere nicht existieren könnte. Es ließen sich viele weitere Beispiele finden, die die Idee von klarer Abgrenzung im Leben ad absurdum führen. Dennoch müssen wir mit Grenzen umgehen. In der Humanpsychologie spielen die Ich-Grenzen eine zentrale Rolle bei der Kategorisierung von Störungsbildern... grob vereinfacht wird als neurotisch beschrieben, wo das Ich enger und kleiner wird (zum Beispiel depressive und zwanghafte Störungen) und als psychotisch, wo die Grenzen zur Umwelt zu durchlässig, im Vergleich zur gesunden Norm erweitert oder verloren scheinen (Ich-Störungen). Einheitserfahrungen fallen nach dieser Definition, die eine spirituelle Betrachtungsweise nicht einbezieht, in den psychotischen Bereich. Dagegen bezeichnet der Schweizer Psychiater Samuel Widmer den Durchschnittsmenschen, der innerhalb der Gesellschaft gut funktioniert, augenzwinkernd als Normalneurotiker.

## Ich mit mir

Wenn ich noch weiter aufspalte und unterscheide, bin ich sogar mit mir selbst in Bezie-

## Ernährungsberatung und -therapie Ressourcenorientierte Traumatherapie

**Online-Workshop zum Jahresausklang**

**Di., 29. Dezember 2020, 18:00 Uhr**

### Voller Energie ins Neue Jahr!

**Bilanz ziehen, Ziele setzen, ins Tun kommen**

Für die einen bot dieses Jahr mit Corona die Chance, endlich einmal durchzuatmen und zu sich zu kommen, für andere war es ein mentaler und physischer Marathon mit vielen Ängsten und Unsicherheiten. Was hat es „mit uns gemacht“, was hilft uns, um diese Zeit der Veränderung für uns und unsere Ziele nutzen, „Aufschieberitis“ zu überwinden und mit offenem Herzen 2021 zu „unserem“ Jahr werden zu lassen?

Weitere Infos, Kosten und Anmeldung:  
[www.naturheilpraxis-kapraun.de](http://www.naturheilpraxis-kapraun.de)



**Lillian Kapraun**

B.Sc. oec. troph.,  
Heilpraktikerin  
Wismarer Straße 44  
12207 Berlin  
Tel.: 030-521393912  
E-Mail:  
[info@naturheilpraxis-kapraun.de](mailto:info@naturheilpraxis-kapraun.de)

**Gesundheit erhalten  
statt Krankheit verwalten!**



hung! Anschließend an obiges Beispiel kann ich mich selbst wertschätzen, meine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse achten und gut für mich sorgen. Oder ich werde all das ab oder stelle es zwanghaft in Frage. Ich kann unerfüllbare Ansprüche an mich selbst haben, regelrecht hart gegen mich sein. Oder aber ich vertraue meinen inneren Bewegungen und Impulsen. Ich kann meinen Körper abwerten und seine Empfindungen, Spannungen und Schmerzen ignorieren, bis es so nicht mehr weitergeht und eine Krankheit mich zum Innehalten und zur Veränderung zwingt.

Ich bin manchmal regelrecht erstaunt, wenn ich höre, wie Klienten mit sich selbst umgehen. Dann liegen mir schon mal Sätze auf den Lippen

wie: „Wie redest du eigentlich die ganze Zeit mit dir?“ oder „Jetzt lass dich doch mal in Ruhe!“ (Ich behalte die Handlungsanweisungen aber bei mir, weil sie in einem ganz ähnlichen Ton herauskämen!) Ich höre beispielsweise seitens der Klienten Selbstbewertungen bis hin zu heftigen Verurteilungen des eigenen Nichtgenügens, höre Selbstablehnung und Selbsthass, ganz selbstverständlich mitgeteilt. Und das einfach anzuhören, ohne es wegmachen zu wollen, ist für mich oft eine Herausforderung. Weil ich es doch kenne. Weil ich es erkenne, mich erkenne, im Früher – und manchmal auch noch im Jetzt. Wenn ich in diesen Situationen nicht meinen ersten Impulsen folge – die ja wieder nur „draufhauen“ würden,



Abb.: © fizkes-stock.adobe.com

weil ich mich auf die Energie des Gesagten einlasse –, erlebe ich mich schmerzlich berührt. Und hierdurch verändere ich etwas. Ich bringe Annahme und Verletzlichkeit in den Raum, und das wiederum erzeugt Nähe und Weichheit, Mitgefühl. Wohl kann ich darauf hinweisen, was ich höre, aber erst, nachdem ich meine eigene Berührung zugelassen und angenommen habe.

Annahme ist ein zentrales Merkmal heilsamer Beziehungen, und eine Vielzahl von Studien belegen, dass die Wirksamkeit von Psychotherapie entscheidend von der Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Klient bestimmt wird – recht unabhängig von der Form oder den Methoden der Therapie. In einer respektvollen (therapeutischen) Beziehung kann erprobt, geübt und Neues erlebt werden – auch ein neuer Umgang mit sich selbst. Da die eigene Persönlichkeit immer komplex und oft in sich widersprüchlich ist, kann es Sinn machen, verschiedene innere Tendenzen einzeln zu untersuchen und in ihrem ursprünglichen Sinn anzunehmen, um am Ende sich selbst in aller Komplexität entspannter aushalten, ja lieben zu können. So könnte man den inneren Antriebe oder Abwerter genauer kennenlernen, ihm mit Neugierde statt stumpfem Gehorsam oder Ablehnung begegnen. In der näheren Betrachtung findet man mehr über seine Motive, Fähigkeiten und Ängste heraus. Jeder unserer Anteile versucht,

uns zu unterstützen oder zu beschützen. Am Ende kann eine ursprünglich als dysfunktional beurteilte Eigenschaft oder Gewohnheit neu bewertet, verändert oder sogar bewusst genutzt werden.

### Ich im Anderen

Der Begriff der Spiegelung ist sehr beliebt im psychologischen Kontext. Im Buddhismus heißt es, das Auge könne sich selbst nicht sehen – eben nur im Spiegel. Der Spiegel sind die vermeintlich anderen und was ich in ihnen „sehe“. Vieles von dem, was ich meine zu sehen, sind allerdings pure Annahmen, Unterstellungen, Interpretationen, voreilige Schlüsse und beschreiben doch eher, was in mir ist, als dass es einen Wahrheitsanspruch über das Wesen der anderen erheben könnte. Ich liege natürlich nicht immer falsch mit meinen Annahmen, doch wie ich sie auch drehe und wende, als Projektion oder Wahrnehmung betrachte: In meinem Erleben habe ich sowieso die ganze Zeit mit mir selbst zu tun, da ich grundsätzlich alles durch die Brille meiner eigenen Erfahrungen und Prägungen betrachte.

Im Anderen wird mir also als schwierig begegnen, womit ich in mir selbst noch nicht im Frieden bin. Ich kann zwar versuchen, dem entsprechenden Thema auszuweichen, doch werde ich ihm und damit mir wieder begegnen, an einem anderen Ort, in einem anderen Gegenüber. Ich glaube in diesem Zusammenhang an eine seeli-

sche Kraft, die nach Ganzheit strebt, eine Art seelischer Druck zur Integration oder Erweiterung des Selbstes oder Selbstbildes. Auch der Schatten, das, was ich an mir ablehne und nicht auszuhalten glaube, möchte gesehen und erfahren, die Schätze daraus gehoben, Verurteilungen in Mitgefühl gewandelt werden. Ich bin nicht schlechter oder besser als irgendein anderes Wesen auf der Welt, so oft ich mir das auch vormachen mag.

### Beziehung sichert Leben

Nicht nur als Kleinkind ist der Mensch von seinen Bezugspersonen abhängig. Auch als Erwachsener ist die Überlebenschance in einer Gruppe sehr viel höher als im Einzelgängertum. Zum einen begünstigt das Leben im Stamm (oder in gesellschaftlicher Akzeptanz) mit den Vorzügen der Arbeitsteilung die essentielle Versorgung mit Nahrung und Schutz.

Zum anderen spielt der psychische Aspekt von Beziehungen eine bedeutende Rolle im Zusammenhang mit dem Erleben von Glück, Erfüllung und Gesundheit.

Psychische Gesundheit bekommt in der heutigen Zeit mehr und mehr Aufmerksamkeit – wie auch die Tatsache, dass sie von der körperlichen Ebene nicht zu trennen ist. Studien zufolge aktiviert Einsamkeit dieselben Gehirnregionen wie physischer Schmerz, erzeugt Stress. Zugleich steigen die Entzündungswerte, und die Immunabwehr sinkt. Umgekehrt kann Berührung oder psychische Nähe schmerzlindernd wirken. Wie der Herzmuskel die vollständige Entspannung braucht, um von den anliegenden Blutgefäßen versorgt zu werden, so braucht unser Nervensystem Phasen der Entspannung, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. In Notsituationen, wie zum Beispiel nach Unfällen, kann auch die Hand eines Menschen, den ich überhaupt nicht kenne, Schmerz lindern und Trost spenden. Doch sind es gerade langjährige, stabile und tiefe Bindungen, die uns zufrieden machen. Wer sich eingebunden fühlt, erlebt sein Leben als sinnvoller und erfüllter und lebt im Schnitt länger.

Dass wir uns überhaupt mit der psychischen Komponente von Beziehung beschäftigen können – zum Beispiel mit



Traumatherapie, um die beschädigte Basis für das Erleben von glücklichen Beziehungen zu „reparieren“ –, zeigt doch an, dass wir zumindest satt und warm untergebracht sind. Denn erst, wenn unsere Existenz, also das Überleben des Körpers, gesichert ist, können wir uns um Lebensqualität, um Beziehungen kümmern.

### Beziehungen im Wandel der Zeit

Ob und welche Werte in einer Beziehung gepflegt oder gefordert werden, variiert geschichtlich und ist kulturell beeinflusst. Die Ehe beispielsweise war früher, wenn es nicht rein um Machtinteressen ging, sehr stark an den Zweck der Zusammenarbeit und Wirtschaftlichkeit gebunden. Heute gibt es viel mehr Raum für und Anspruch an Gefühle, die Ehe ist verbunden mit zum Teil romantiserten oder spiritualisierten Vorstellungen von Liebe.

Schaut man sich verschiedene Beziehungen an, sieht man, dass sehr verschiedene Werte gelebt und mehr oder weniger gepflegt werden. Diverse Idealvorstellungen sind mit im Boot und alle möglichen Beziehungsformen können von Mutigen durchforscht werden: Fernbeziehungen, Patchworkfamilie, Polyamorie/freie Liebe oder Sexualität, klassische Kleinfamilie, Gemeinschaftsprojekte, Single mit Affären... all das vielfältig kombinierbar. Neben der Individualisierung des Einzelnen scheint es auch eine Individualisierung des Paares oder der Familie zu geben. Letztlich darf jeder Einzelne herausfinden, was er sich in Beziehungen wünscht oder dort braucht und bereit ist zu investieren.

Es stellen sich Fragen wie: Was verbindet die Menschen im Konkreten, was braucht jeder Einzelne für sich, und was braucht die Verbindung, um zu bestehen? Entsteht durch eine Beziehung Raum für Neues? Können beide gemeinsam zur Ruhe kommen und wirken für die Gemeinschaft – oder spielen Dramen die Hauptrolle und fressen Zeit, Energie und Aufmerksamkeit nicht nur bei beiden, sondern auch bei denen drumherum? Habe ich Sehnsüchte und Projektionen, die sich an meinem Gegenüber festhaken und die wir dann gemeinsam durcharbeiten müssen, damit ein wirklicher Liebesfluss entsteht? Welchen Zweck hat die Beziehung überhaupt? Erlebt jeder im Endeffekt mehr oder weniger Kraft, Schönheit und Liebe?

Beziehung stärkt, weil sie Halt geben kann. Und Beziehung fordert heraus, weil sie konfrontieren kann. Es braucht eine Ausgewogenheit, denn auch Beziehungsarbeit kann einen ausbrennen. Da wären wir dann wieder bei „Wie gehe ich mit mir um, was verlange ich mir ab? Wie gut kenne ich meine Grenzen – und achte ich sie?“. Stabile Beziehungen vermitteln Sicherheit, Eingebundensein und Orientierung im Leben. Und gestützt von Ressourcen können wir auch wachsen, uns entwickeln, überholte Selbstbilder einstürzen lassen.

### Die Beziehung zum Leben selbst

Doch natürlich können wir uns nicht nur mit Menschen mehr oder weniger verbunden erleben, sondern auch mit dem Leben an sich. Durch die zunehmende Entfremdung unserer Lebensweise von unserer

ursprünglichen Natur und belebten Umwelt verändert sich die Qualität des Gebens und Nehmens.

Wer nimmt noch dankbar, statt sich einfach zu bedienen? Global betrachtet findet eher eine Ausbeutung von Ressourcen statt, als dass die Menschheit sich als einen Teil eines Ökosystems sieht, das auch Pflege und Schutz braucht.

Und wer gibt noch selbstvergessen und außerhalb narzisstischer Motive? Wie bewusst bekommen wir unser diesbezügliches Verhalten mit? Etwas weniger Drang, die eigene Person als besonders anzusehen und in den Vordergrund zu stellen und etwas mehr Anerkennung der Gleichheit im Wesen täte uns allen gut, ließe die Angst voreinander aufweichen, mehr Demut und Liebe in unser Leben einkehren.

Kürzlich sagte jemand zu mir: „Du liebst die Natur, nicht wahr?“ Für mich klang das so seltsam... als würde ich hier stehen und da die Natur sehen und diese mögen... Meine spontane Antwort war: „Naja, ich BIN Natur.“ Ich erlebe ja Pulsation, Rhythmen, Kreisläufe, Atem in mir, Inspiration, natürlich auch Grenzen, Bedrohung, alles in einem Fluss... Im Erleben des scheinbar ewigen Durchströmens all dieser

verschiedenen Eindrücke in mir, in anderen, in allem, lande ich wieder da, wo es anfang. Ich bin. Das geht nie verloren, wie eng es sich auch gerade anfühlen mag in einem Streit, nach einer Trennung, frisch verliebt oder enttäuscht. Ich bin und ich teile die Erfahrungen der Menschen, mit denen ich in Beziehung bin, wenn ich mich darauf einlassen mag. Dann macht Beziehung mich reicher, größer, ganzer. ♾



**Ines Koßmagk** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet seit vielen Jahren leidenschaftlich mit Berührung. In ihrer Praxis in Berlin-Prenzlauer Berg/Pankow bietet sie Körperpsychotherapie, Rebalancing sowie Tiefengewebssmassagen und tantrische Arbeit an. Sie bildet sich stetig fort und liebt das Forschen und Wachsen im Feld von Liebe und Annahme – für sich selbst sowie in der Begleitung. Achtsamkeit, Spüren und Stille prägen ihren Stil.

**Info und Kontakt unter:**  
Tel.: 0176-647 811 93 oder  
rebalancingberlin@email.de  
www.rebalancingberlin.de

# Erweiterte Wahrnehmung – eine notwendige Begleiterscheinung dieser umwälzenden Zeit

*Wie ich Kontakt zu meinen inneren Antennen fand und lernte, sie für eine neue Ebene der Orientierung in meinem Leben einzusetzen.*

*Von Evelin Rosenfeld*



Abb.: © Tanja Esser-stock.adobe.com



Wir leben in einer Zeit verwirrender Informationen und Ereignisse, ungeklärter Diskussionen und heftiger Kommunikationsschwierigkeiten. An der Auseinandersetzung damit kommt wohl kaum ein Mensch vorbei. Wir alle sind tief involviert in einen Wandlungsprozess ungeheuren Ausmaßes, der sich mit dem Ausruhen der Pandemie enorm beschleunigt hat.

Diese rasante Infragestellung unserer Lebensweise, unserer Gewohnheiten und politischen Gegebenheiten verhindert förmlich, sich an den gelernten Strukturen bezüglich Arbeit, Gesundheit und Gemeinschaft weiter festzuhalten. Es funktioniert einfach nicht mehr. Für viele ist das ein Moment extremer Verunsicherung und Orientierungslosigkeit.

Ich persönlich habe eine solche Situation schon vor zwei Jahrzehnten durchlebt und greife heute auf eine Orientierungsmöglichkeit zurück, die sich für viele meiner Mitmenschen erst jetzt öffnet. Bis zu meinem 32. Lebensjahr versuchte ich – wie fast alle anderen –, die Regeln der Leistungs- und Konsumgesellschaft zu befolgen. Ich machte das beste Abitur, studierte Biochemie, dann noch einmal Betriebswirtschaft, gründete zwei Unternehmen, wurde Finanzanalystin und Konzernstrategin. Dann war mir klar, dass ich nicht weiter teilnehmen möchte an einem System, in dem die Angst uns antreibt, in dem die Sucht nach Sicherheit lähmt und in dem Frust einfach wegkonsumiert wird.

### Die Loslösung vom Materialismus

Ich brach alle Brücken hinter mir ab – und folgte das erste Mal den Zeichen des unmittelbaren Lebens. Planlos. Diese Zeichen brachten mich tief in den Dschungel Thailands. Allein. Es galt, in neuen Umständen zurechtzukommen, ohne Geld, dafür jedoch inmitten einer überbordenden Natur. Ich sah mich plötzlichen Regenfluten ausgesetzt, in denen du keinen Meter Sicht mehr hast und die Erde beginnt zu rutschen. Um mich herum Schlangen, Skorpione und Moskitos, die schon lange vor mir an diesem Platz lebten, sowie Kokosnuss-Geschosse, die aus 40 Metern Höhe herabfallen. Die Wäsche wusch ich im Flusswasser und ich kochte auf offenem Feuer – einen Kühlschrank

gab es natürlich auch nicht. Auf den ersten Blick war das für eine gebildete Städterin eine Zumutung. Auf den zweiten Blick war es das Paradies. Denn ich entdeckte neu, dass alles, was ich zum Leben brauche, schon da ist. Meine Sinne und mein Körper erwachten und mein grübelnder, kritischer Geist wurde ruhig. Die Zeit dehnte sich aus – es gab keine Pflichten, Aufgaben und Ablenkungen mehr außer der täglichen Versorgung. Durch diese Loslösung von den gewohnten materiellen und sozialen Dingen begann sich meine Wahrnehmung zu erweitern. Zunächst noch sinnlich-materiell – ich schmeckte und roch intensiver, hörte besser, sah schärfer, tastete differenzierter –, mehr und mehr aber auch subtil.

### Die Gratwanderung zwischen Wahrnehmung und Projektion

Es begann damit, dass mein Blick auf meinen bisherigen Lebensweg sich veränderte. Die Urteile und Empfindungen, die ich zu früheren Erfahrungen hatte, waren nicht mehr eindeutig und polarisierend. Vielmehr war es mir möglich, Ereignisse aus den unterschiedlichsten Perspektiven zu betrachten – und zu empfinden.

Meine ärgsten „Feinde“, die verabscheuungswürdigsten Handlungen, derer ich Zeugin geworden war, auch bedrohliche Entwicklungen im Weltgeschehen verloren mehr und mehr ihren abstoßenden und befremdenden Charakter.

Es waren nicht mehr menschliche Kategorien von „gut“ und „schlecht“, nicht mehr soziale Haltepunkte, die mein Leben lenkten. Durch das Sein inmitten der mächtig pulsierenden Natur, durch den Dialog mit Bäumen, die Betrachtung der Teiche, Lichtungen, Höhlen als vieldimensionale Räume eröffneten sich mir Einsichten in tiefere Zusammenhänge. Das Bild, das ich mir von Erlebnissen, Menschen und Prioritäten gemacht hatte, erschien ganz anders, ganz neu. Mein Blick weitete sich. Diese Erweiterung meiner Wahrnehmung erstreckte sich auch auf das ganz normale Leben – sei es, wenn ich wieder einmal die Orientierung im endlosen Dämmer-Grün des Dschungels verloren hatte und doch – ohne Richtung – den direkten Weg zurück fand, seien es Träume, die mir Ereignisse zu-



**Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen**

**WEBER ISIS® BEAMER**

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.

**Eckhard Weber**

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

**Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien**  
Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg  
Tel.: +49 (0) 5606 530 560  
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10  
Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)  
Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)

das Energie-System  
**Weber**  
Energie-Systeme

Bei weiterem alternativen Methoden ist die Wissenschaft nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachweisbar. Eschweigen wir auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.





Wildnisschule  
**Wildniswissen**

**Lehrgang  
Wildnispädagogik**

**Berlin-Brandenburg  
15377 Buckow**

**19.03. – 21.03.2021  
07.05. – 09.05.2021  
09.07. – 11.07.2021  
02.09. – 05.09.2021  
12.11. – 14.11.2021  
11.03. – 13.03.2022**

In dieser Ausbildung werden Sie kraftvolle Mittel und Wege kennen lernen, sich selbst wieder mit der Natur zu verbinden. Sie werden Werkzeuge kennen lernen, die Ihnen helfen, Menschen bei ihren Erfahrungen in und mit der Natur zu begleiten und sie bei der Beziehungsaufnahme zur äußeren und inneren Wildnis zu unterstützen.

**Wildnisschule Wildniswissen**  
Telefon +49 (0)511 /51 99 680  
info@wildniswissen.de  
www.wildniswissen.de

nehmend präzise ankündigten, oder auch Heilungserfahrungen: Oft „rief“ mich ein bestimmtes Kraut, wenn es mir körperlich oder seelisch nicht gut ging – und die jeweilige Pflanze führte dann mein System unmittelbar wieder in ein gesundes Gleichgewicht. Es öffneten sich Wahrnehmungskanäle, die es mir ermöglichten, das Geschehen in einer größeren Tiefe und Weite zu erfassen. Ausdrücklich möchte ich diesen Vorgang unterscheiden von Projektionen – also der Übertragung bereits bekannter Schemata auf gegenwärtige Situationen. Sobald eine Art „Vergleich“ stattfindet – „das ist wie... (etwas bereits Bekanntes)“ – befinden wir uns in der Regel mehr im Spiegelsaal unserer Phantasie und unserer Prägungen als in einer klaren, erweiterten Wahrnehmung. Wahrnehmung bewegt sich in der Unmittelbarkeit, im nicht bekannten Kontext. Ganz grundsätzlich gilt jedoch, dass wir uns von der Illusion verabschieden müssen, zu wissen. Und jemals wissen zu können. Diese Idee, die uns von Kindheit an vorgegaukelt wird, führt uns entweder in Überheblichkeit

(die fallen wird) oder geistige Versklavung (indem wir nur als „Wissen“ gelten lassen, was tausende andere auch in einem Buch gelesen haben ...).

### **Geführtsein und der freie Wille**

Mit der Erfahrung des „Nichtwissens“ – so wie sie das menschliche Kollektiv gerade in der breiten Masse macht – geschieht etwas Fundamentales: Nicht zu wissen wird in unserer Gesellschaft als absoluter Zustand der Schwäche bewertet und führt in ein Gefühl der Ohnmacht. Und Ohnmacht ist wohl eines der ungeliebtesten Gefühle bei den Menschen. Wenn ich mich jedoch der Natur ausliefern, ihr begegne ohne Kompass, ohne Vorrat, ohne Klimaanlage – erfahre ich allerdings mit jeder Faser, dass Unwissenheit und Ohnmacht die Wahrheit sind. Der natürliche Zustand. Die Eiche „weiß“ nicht, ob zu viel Nitrit in den Boden gelangt. Sie wird mit den gegebenen Umständen gedeihen – oder eingehen. Doch anders als wir Menschen (derzeit) hat sie Zugriff auf das Feld – und damit die Möglichkeit, durch ihr Werden und Vergehen Gleichgewicht im System herzustellen. Dieser ganz natürliche Sachverhalt des Nichtwissens und der Ohnmacht muss erfahren und akzeptiert werden. Erst dann lösen wir uns von der Vorstellung, „anders“ als andere zu sein, und können unbelastet von dieser künstlichen Unterscheidung dem Ganzen dienen. Auf diese Weise relativiert und reduziert sich der „freie Wille“ auf das individuelle und in der Grundlage begrenzte Vermögen, die eigenen Fähigkeiten im Sinne des Lebens einzusetzen. Planlos und ungesichert. Der Satz „DEIN Wille geschehe“ spiegelt die notwendige Haltung, die uns Menschen wieder zu verbundenen, sich dem Leben hingebenden Menschen macht. In dieser Haltung springen die „Antennen“ an, die nicht auf Gelerntes, sondern auf die gegenwärtigen Informationen zugreifen.

### **Die Rolle der Pflanzen**

Wir haben Paten in der Natur, die mit äußerster Sorgfalt und Treue versuchen, uns auf dem Weg in das Mitschwingen mit dem Leben und allen Wesen zu helfen. Es sind die Pflanzenwesen, die auch mir

immer und immer wieder Halt, Richtung und Nahrung gegeben haben. Immer sind sie da – ob ein kleines Fleckchen Moos am Gullyrand in der Großstadt oder die wogenden alten Ahornbäume, die meinen Hof „Aditi“ säumen: Die „grünen Freunde“ sind allgegenwärtig – auch wenn wir sie oft gar nicht bewusst wahrnehmen. Wie selten machen wir uns bewusst, dass (unser) Leben auf diesem Planeten ohne den Sauerstoff und ohne die pflanzliche Biomasse nicht möglich wäre. JA: Pflanzen sind die einzigen Wesen auf der Erde, die aus Licht Materie assimilieren können. Doch weit über diese biologisch-materielle Ebene hinaus vermögen sie unser lineares Denken zu durchbrechen und uns die erforderlichen Informationen multidimensional zukommen zu lassen. Wenn du dich in das Feld eines alten Baumes begibst und deine Aufmerksamkeit – eine ganze Weile (!) – auf diesen Baum lenkst, wird sich deine Wahrnehmung bald von der „schönen Form“ des Baumes, von der Qualität und den Eigenarten seiner physischen Eigenschaften lösen. Du wirst darüber hinaus so etwas wie eine Atmosphäre, den eigentlichen Raum um den Baum, wahrnehmen. Und weiter wirst du das Pulsieren des Lebensstroms registrieren – zuerst des Baumes, dann aber bald auch des ganzen Feldes. Und hier begibst du dich allmählich in die Multidimensionalität, in der alle Informationen enthalten sind, die JETZT zählen. (den Yogis ist das Wort „Akasha“ bekannt – genau das ist diese Multidimensionalität).

Diese Informationen – die eben etwas anderes als „geschriebenes Wissen“ sind – stellen auch die altbekannten Heilkräfte der Pflanzen dar. Denn Krankheit und Gesundheit sind auch nur Ausdrucksformen bestimmter, multidimensionaler Informationen. Wenn sich beispielsweise unsere Haut brüchig zeigt, dann stellt sich auf diese Weise das Ringen unseres Systems um ein gesundes Gleichgewicht von Durchlässigkeit und Abgrenzung dar. Es kann nicht darum gehen, diese Symptome möglichst schnell loszuwerden – vielmehr zeigt unser Körper ja, woran er gerade „arbeitet“. In diesem speziellen Fall bringe ich etwa die Informationen der Ringelblume (*Calendula officinalis*) ein: Sie ist eine Meisterin der



Abb.: © Tanja Esser-stock.adobe.com

Selbstaufichtung, ein endloser Quell von Vitalität, Spannkraft und Integration. Bringe ich einen Menschen, der genau an diesen Themen gerade wächst, in Resonanz mit der Calendula – in ihr Schwingungsfeld –, so erfährt der Mensch Unterstützung und Bestärkung in der gerade für ihn aktuellen Entwicklungsrichtung.

### Die andere Sprache

Die Informationen, die da kommen, sind keineswegs vage. Sie geben sehr konkrete Hinweise auf adäquate Handlungen

oder sinnvolle Blickwinkel auf das Leben. Es geschieht eher selten wie im Märchenbuch, dass tatsächlich ein Pflanzenwesen dir sagt: „Geh da und da hin!“, „Widme dich dem und dem“ (aber selbst das ist mir ja widerfahren!). Meist erreichen uns diese Informationen auf mehreren Ebenen zugleich – unser Körpergefühl, unsere Emotionen und Gedanken nehmen eine andere Form an. Wenn du beispielsweise die Information bekommst, einem ausrastenden Choleriker die Wermut-Essenz (<https://wild-natural-spirit.org/pro->

dukt/das-beste-des-wermut/) zu geben, wird sich seine Wahrnehmung und Verfassung rasch ändern: Der Panzer, der den Überdruck erzeugt, wird brechen, die überschüssige Energie kann sich in einem neuen Raum ausdehnen und verändert Sicht, Empfinden und auch Körpergefühl.

Nur in sehr seltenen Fällen wird es dann konkret handlungsleitend. So folgte ich 2009 einem Traum, in dem mich eine Delegation der „Sonnenpflanzen“ an einen verlassen Ort im Anagagebirge auf Teneriffa „beordnete“. Dort wartete bereits ein alter Mann auf mich und weihte mich in den Sonnenkult der Guanchen und in deren Medizinpflanzen ein. Das war der Beginn des Projekts „Wild Natural Spirit“, im Rahmen dessen ich heute Heilkräuter anbaue. Dieses Projekt, das mittlerweile meine Vollzeitbeschäftigung darstellt, besteht darin, unversehrte Heilkräuter einer bestimmten Frequenz anzubauen und in Form von traditionell hergestellten Essenzen in die Welt zu geben. Unversehrt – also fernab von den destruktiven Einflüssen schwerer Maschinen, synthetischer Pflanzenschutzstoffe und Konservierung (auch Alkohol tötet die Lebensfrequenz ab!), von den Gedankenströmen unruhiger zusammengepferchter Menschen und den elektromagnetischen Zerrfeldern industrieller Trocknungs- und Destillationsanlagen.



**WIYS**  
Walking in your shoes®

Walking-In-Your-Shoes: Die Zukunft des Coachings.  
Sich selbst und andere verstehen.  
Eine Selbsterfahrung.

**Jetzt rechtzeitig an Geschenke denken!**

Walking-In-Your-Shoes Institut  
[www.WIYS-Institut.org](http://www.WIYS-Institut.org) ← klick auf Mediathek







Abb.: © hakase420-stock.adobe.com

Hier auf Aditi bestellen wir unsere Permakulturgärten ausschließlich von Hand und in Stille. Wir destillieren die Heilkräuter unmittelbar nach der Ernte auf offenem Feuer in großen Kupferdestillen. Und wir gewinnen Essenzen, die vollkommen ohne Zusätze hochwirksam und stabil sind. All dies unter der Führung der Pflanzenwesen.

Es war der rote Sonnenhut, der mich die Struktur meines Permakulturgartens lehrte und mich Beet für Beet anleitete, welche Pflanze an welchem Platz zu sein hat. Der Kräutergarten auf Aditi schwingt in einer Energie und Kraft, wie ich sie niemals hätte hervorbringen können, wenn ich vorab einen Plan gemacht hätte. Vielmehr webte ich mich bei der Arbeit mit der Erde bei jedem Wetter und Tag für Tag ein in das feinstoffliche Feld dieses Berges. Während dieses ganzen Lernweges veränderte sich auch meine „Sprache“ – meine Art zuzuhören und zu vermitteln. Nur ein ganz kleiner Teil des Austausches – mit Menschen, Pflanzen und der feinstofflichen Welt –, in dem ich mich befinde, erfolgt noch über Worte. Die meisten Informationen, die mich lenken, erhalte ich auf subtilerer Ebene. Ich „sehe“, welche seelischen Vorgänge in meinem Gegenüber zu Krankheit führen. Ich „spüre“, dass viele Wochen lang kein Regen kommen wird. Ich „vernehme“, dass Corona nur Symptom eines tiefgreifenden Macht- und

Gesinnungswandels derer ist, die unsere sozialen Systeme steuern.

Diese Informationskanäle, diese subtile „Sprache“ hätte mir kein Mensch vermitteln können. Sie ist gewachsen im Alleinsein, im Stillsein und im Lauschen auf die Natur.

Und natürlich ist auch für diesen Vorgang „ein Kraut gewachsen“, das ich dir auf dem Weg in eine erweiterte Wahrnehmung sehr ans Herz legen möchte: Das Ysop-Reindestillat (für sehr emotionale und ängstliche Menschen empfehle ich alternativ die Schafgarbe, die mit größerer Sanftheit in die erweiterte Wahrnehmung und in das Geführtwerden geleitet) erzeugt diesen Effekt, der sich anfühlt wie eine Glaslinse über deinem 6. und 7. Chakra. Hier fließen die Feldinformationen in großer Klarheit:

So holte ich mir unmittelbaren Rat beim Ysop, als all die Behördenkontrollen letztes Jahr derart überhand nahmen, dass ich das Gefühl bekam, auf dem falschen Pfad zu sein. Ich ging zum Ysop, setzte mich mitten hinein mit meinem Ärger, meiner Überforderung und Ratlosigkeit zu all diesen Ein- und Übergriffen. Das energetische Feld des Ysop führte mich hinauf in eine Perspektive, in der ich mich und mein Handeln, aber auch die Beamten und die Empfänger meiner Destillate betrachten konnte. Weiter „sah“ ich Europa, seine Geschichte, sei-

ne Werte, seine derzeitige sozio-ökonomische Struktur. Aus dieser Perspektive lehrte mich der Ysop zu begreifen, wie das Subtile in das Grobstoffliche gewoben werden muss. Er vermittelte mir, wie wichtig und wie spezifisch die Schnittstellen zwischen der feinstofflichen und der materiellen Welt sind und dass diese Schnittstellen zum Vorgang gehören wie die Inhalte selbst. Mit dieser Information konnte ich neuen Mut fassen und all die Herausforderungen angehen, die mir die äußere Welt aufgab, um meine Mission „auf die Erde“ zu bringen. Die besteht darin, die multidimensionale Information unserer grünen Paten für möglichst viele Menschen verfügbar zu machen. Es scheint zu gelingen ... ☺



**Evelin** lebt seit 2016 auf einem Berg namens „Aditi“ in Oberfranken. Dort widmet sie sich ausschließlich dem Anbau und der Pflege traditioneller, einheimischer Heilkräuter. In Permakultur. Ohne Maschinen. Ohne tierische Zusätze.

Hieraus entstehen auf altertümlichen, großen Kupferdestillen kostbare Reindestillate der Heilpflanzen. Zum Erstaunen der beaufsichtigenden Behörden, aber auch zahlreicher Branchenprofis, sind diese Essenzen ohne jedwede Zusätze mehr als zwei Jahre haltbar. Und weit über die lebensmittelrechtliche Zulassung hinaus zeugen hunderte von Produktbewertungen und die Zusammenarbeit mit Ärzten und Heilpraktizierenden davon, dass das Heile dieses Ortes und dieser Arbeit ankommt, wo es gebraucht wird.

Hin und wieder gibt Evelin auch Seminare zur Anwendung der Heilpflanzen und Praxiswochen zu Permakultur und Destillation. Sie bietet auch Seminartage zur erweiterten Wahrnehmung auf „Aditi“ an. Die Teilnehmer suchen sich dabei in dem weitläufigen Gelände ihren Platz und gehen überwiegend in Stille ihren Aufgaben nach.

**Mehr Infos unter:**  
[www.wild-natural-spirit.org](http://www.wild-natural-spirit.org)

# Schönheit und Inspiration

## von Paramahansa



NEU

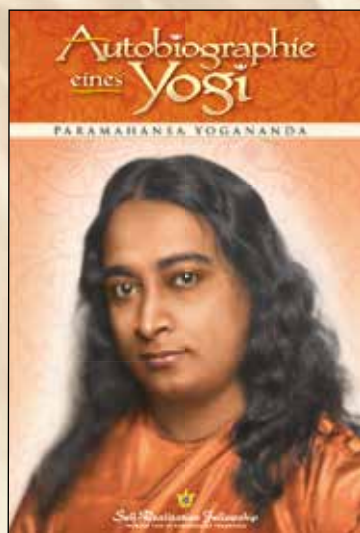
### Spiegelbilder der Seele — Terminkalender 2021

*Paramahansa Yogananda*

Inspirierende Zitate aus den Schriften Paramahansa Yoganandas – wunderbar choreographiert mit den schönsten Naturaufnahmen aus aller Welt. Einer der beliebtesten Terminkalender auf dem Markt.

- Größere Fotos
- Nutzerfreundliche Wochenübersichten
- Frisches Layout
- Topqualität in Druck und Papier

Spiralbindung, 53 Fotos,  
126 Seiten,  
ISBN 978-0-87612-866-4,  
EUR (D) 13,90



### Autobiographie eines Yogi

Paramahansa Yoganandas fesselnder Bericht über sein außergewöhnliches Leben – offen, humorvoll und überzeugend geschrieben. Dieser spirituelle Klassiker hat Millionen Leser mit der Wissenschaft und Philosophie des Yoga bekannt gemacht.

Broschiert, 688 Seiten  
54 Fotos, EUR(D) 12,90



Gebunden, 696 Seiten,  
ISBN 978-0-87612-222-8  
EUR(D) 28,90

### Die Wiederkunft Christi, Band II

*Die Auferstehung des Christus  
im eigenen Inneren*

Dies ist der zweite Band des dreibändigen, unvergleichlichen Werkes von Paramahansa Yogananda. Mit der Einsicht eines Meisters ergründet der Autor die zeitlosen Unterweisungen Jesu, in die man sich täglich in seinem spirituellen Leben vertiefen sollte und durch die man Gottverbundenheit erlangen kann.



Erhältlich online,  
im Buchhandel oder über Brockhaus

[www.yogishop.com/yogananda](http://www.yogishop.com/yogananda)  
Tel. 07154/1327-54  
E-Mail: [bestell@brocom.de](mailto:bestell@brocom.de)





Abb.: © raisondtre-stock.adobe.com

# Intuition – Unterstützung in der neuen Zeit

*Die Nachrichten im Fernsehen oder im Radio höre ich schon länger nicht mehr. Spätestens beim ersten Lock-down habe ich endgültig realisiert, dass diese negativen Dinge mir nicht gut tun – weder meinem Körper noch meinem Geist. Und meinem Schlaf sowieso nicht. Zu all den (oft widersprüchlichen) Aussagen gesellen sich viele Informationen, die mir über die Social-Media-Kanäle präsentiert werden. Und zu guter Letzt sind da die Diskussionen und Gespräche mit Freunden, Familie und Kollegen, die alle eine andere Meinung haben, wie das Leben nun weitergehen soll in dieser sich extrem schnell wandelnden Zeit. Guter Rat ist teuer, sagt ein altes Sprichwort. Doch ist das wirklich so?*

*Von Claudine Birbaum*

**H**ast du dir einmal über die Möglichkeit Gedanken gemacht, dass du über ein Instrument verfügst, einen inneren Kompass, auf den du 24 Stunden am Tag gratis Zugriff hast? Der dir in allen erdenklichen Lebenslagen weiterhilft, vor allem, wenn dein Verstand sich nicht mehr zu helfen weiß? Genau darum geht es in unserer aktuellen Zeit: Unser Verstand hat ausgedient. Für die Herausforderungen von heute und morgen ist er als Ratgeber an unserer Seite nutzlos geworden. Oder anders ausgedrückt: Die Zeit des Verstandes ist vorbei, die Zeit deines Herzens ist gekommen.

### Die Zeit deines Herzens

Was verstehe ich darunter? Darfst du jetzt nicht mehr überlegen? Doch, natürlich, aber die wichtigen Impulse darfst du ab jetzt getrost aus dir selbst schöpfen. Deine Intuition – dein Bauchgefühl, deine innere Stimme oder die Stimme deines Herzens, wie du es für dich auch benennen magst – ist jetzt an der Reihe. Wenn du ehrlich zu dir bist und in dich hineinhörst, dann bemerkst du rasch, ob dir eine Person gut tut oder dir nur Energie raubt, ob das Essen, das du gerade verzehren möchtest, deinem Körper Energie spenden oder dich müde machen wird. Oder ob es für dich besser ist, den Fernseher auszuschalten und eine Runde an der frischen Luft spazieren zu gehen. Bei diesen alltäglichen Entscheidungen beginnt sie bereits: die Anwendung deiner Intuition. Doch – wie hörst du nun deine Intuition, wenn du ihr bis heute nicht viel oder gar keine Bedeutung zugemessen hast?

### Intuition braucht Training

Stell dir vor, du meldest dich für einen Marathon an. Wirst du dann die verbleibende Zeit daheim auf deiner Couch vor dem Fernseher verbringen? Wohl kaum. Du wirst zu trainieren beginnen. Zuerst mit kleineren Waldläufen, dann mit immer länger werdenden Strecken, bis du dich dann auf die geteerten Straßen wagst und womöglich deine Fitness an einem Halb-Marathon ausprobierst. Niemals würdest du untrainiert die 42 Kilometer laufen. Das Gleiche gilt für die Intuition. Du kannst dir deine innere Stimme wie eine Art Muskel

vorstellen. Er benötigt tägliches Training. Du beginnst mit kleinen, einfachen Übungen, die du in deinen Alltag integrierst, so dass sie wie das Zähneputzen oder die Dusche zur Selbstverständlichkeit werden. Je mehr du deine Intuition trainierst, desto mehr Vertrauen wirst du ihr schenken. Und desto besser hörst du deine innere Stimme wieder. Heute meditiere ich täglich rund eineinhalb Stunden, um einen engen Kontakt zu meiner Intuition zu haben. Begonnen habe ich jedoch mit einer einzigen Minute.

### Deinem Körper zuhören

Als Einstiegsübung kannst du dir vornehmen, dir jeden Tag eine Minute der Stille zu gönnen. Dafür hat jede Person Zeit, ohne Ausrede. Setze dich an einen Ort, an dem du dich wohl fühlst und wo du ungestört bist. Schalte dein Smartphone aus und nimm einen tiefen Atemzug. Atme dabei bewusst von deinem Bauch, über deine Rippenbögen und deine Brust bis in deinen Kopf ein. Ebenso bewusst atmest du wieder aus. Stelle dir vor deinem inneren Auge vor, wie sich dein Atem bewegt und wie er alle Zellen deines Körpers mit neuer Energie versorgt. Das ist alles. Danach höre in deinen Körper hinein. Welche Körperpartie ist verspannt? Was will dir dein Körper damit mitteilen? Was bekommt ihm nicht gut? Dein Essen, zu wenig Schlaf, zu viel Stress, zu viel Fernsehen, zu wenig frische Luft, zu viel Social Media und andere Ablenkungsmethoden? Höre in dich hinein und nimm deine Gedanken wahr, die dabei in dir aufsteigen. Werte nicht. Erzwingen nichts. Falls du nichts bemerkst, dann nimm auch das an und wiederhole die Übung am nächsten Tag. Am besten stets zur gleichen Zeit, dann wird es bald in eine Gewohnheit übergehen.

### Zuverlässiger Ratgeber

Dein Körper ist ein zuverlässiger Partner, der dir stets Rückmeldung gibt, was in deinem Leben gerade im Argen liegt und wo du deine Aufmerksamkeit hinlenken darfst. Mit der Zeit, wenn du dich an die Atemübung gewöhnt hast, kannst du dir in dieser Kurzmeditation auch selbst Fragen stellen, wie zum Beispiel: Ist mein Beruf noch der richtige für mich? Stimmt

**IRINA MASCHIROV**  
 Spiritual Teacher  
 sculpturer  
 painter  
 singer  
 Potential unfolder



**Creativity & Intuition**  
**potential unfolding**

**Einzelarbeit und Workshops**  
**auf Anfrage**



+49.30.65706411  
 irina.maschirow@yahoo.de

meine Beziehung noch? Wo ist mein Weg? Was ist meine Aufgabe auf der Erde? Deine Intuition wird so allmählich zu deinem inneren Ratgeber. Dieser steht eigentlich schon seit deiner Geburt an deiner Seite, jedoch hast du ihn in der Zwischenzeit vergessen und bist mittlerweile durch vieles „zugemüllt“, das täglich von außen an dich herangetragen wird. Es ist, als würdest du deinen Abfall jede Woche in ein Zimmer deiner Wohnung stellen. Mit der Zeit wäre das Zimmer voll und du könntest es nicht mehr benutzen. So verhält es sich auch mit der Intuition. Mit jeder Minute, die du in den Kontakt zu ihr investiert, entfernst du in deinem inneren Raum (Seelen-)Kehricht und kannst deine ursprüngliche Kraft wieder spüren.

### Stabilität aus deinem Inneren

Je mehr du deiner inneren Stimme vertraust und auf sie hörst, desto unabhängiger wirst du mit der Zeit vom Außen. Du wirst so zu deinem eigenen besten Ratgeber, eine Qualität, die jederzeit gratis zur Verfügung steht. Was willst du mehr? Deine Intuition zeigt dir den richtigen Weg – nämlich den Weg, der für dich persönlich stimmt. Nicht den Weg, der dir von den Medien vorgeschlagen oder von Freunden angepriesen wird. Mit der Zeit nimmst du wahr, wie du ruhiger und gelassener wirst, auch wenn es um dich herum drunter und drüber zu gehen scheint und kein Tag planbar, geschweige denn deine mittelfristige Zukunft voraussehbar ist. Du brauchst die Antworten auf deine Fragen nicht mehr im Außen zu suchen, sondern findest sie in deinem Inneren. Das gibt dir





Abb.: © raisondtre 2-stock.adobe.com

eine ungeahnte Stabilität. Natürlich wirst du danach immer noch in Aktion gehen und etwas in deinem Leben umsetzen, jedoch wird dies aus deinem Inneren heraus geschehen und nicht als Reaktion auf ein Geschehnis im Außen. Du wirst so, je länger du diesem Weg folgst, je mehr (wieder) zu der Person, die dein Leben lenkt. Wer als du selbst kennt dich am besten? Wer als du selbst weiß um deine innigsten Wünsche und Träume, fühlt deine Gefühle und spürt deine Schmerzen?

### Vertraue

Es ist an der Zeit, dass du dir und deiner Intuition (wieder) vertraust und dich an deine Kraft erinnerst, die in dir schlummert. Jeden Tag hast du die Chance, dir selbst über deinen Körper (wieder) näher zu kommen. Dazu benötigst du kein Smartphone, keine Internetverbindung und keine anderen Menschen. Natürlich können dir diese Sachen alle dienlich sein, jedoch bist du nicht mehr von ihnen abhängig, denn du kannst aus der Fülle in deinem Inneren schöpfen. Heute frage ich zum Beispiel meine innere Stimme beim Einkaufen, was mein Körper braucht. Vor dem Regal schaue ich die Lebensmittel an und höre in mich hinein. Dann greife ich nach dem, was sich für mich gut anfühlt

und wozu ich mich hingezogen fühle. Natürlich geht das erst nach einer Weile des Trainings. Bist du noch zu sehr von äußeren Einflüssen abgelenkt, wirst du dabei rasch zu einer Dose greifen, die du (unbewusst) aus einer Werbesendung kennst.

### Bewusst leben

Heute gehe ich auch viel bewusster mit meiner eigenen Energie um. Ich frage mich immer wieder, für wen oder was ich sie einsetzen will. Ich treffe mich in meiner Freizeit nur noch mit Menschen, die mir guttun, mit denen ich lachen und wertvolle Gespräche führen kann, die mich inspirieren und mir gute Laune schenken. Egal, was sonst in der Welt gerade geschieht. Das hat nichts mit Ignoranz zu tun, sondern mit Selbstliebe und Selbst-Wertschätzung. Ich bin es mir wert, ein gutes Leben zu führen. Ich widme meine Zeit nur noch Tätigkeiten, die mir Freude bereiten und Spaß machen. Dinge, die ich machen „muss“, vermeide ich wo immer möglich, denn sie rauben mir nur Energie. Ich fokussiere mich auf Sachen, die mich in einen Glückszustand versetzen. Das können ganz einfache Dinge sein, wie zum Beispiel ein Spaziergang in der Natur, meine morgendliche Joggingrunde durch den Wald, ein gutes Buch lesen, mit mei-

nem Kater schmusen, mir einen warmen Tee gönnen. Es sind die alltäglichen und einfachen Dinge in meinem Leben, die mein Leben lebenswert machen. Dort beginne ich. Jeden Tag aufs Neue. ☺



**Claudine Birbaum** hat nach drei Kündigungen ihren langjährigen Beruf als Bankerin an den Nagel gehängt und arbeitet heute voller Freude und mit ganzem Herzen als Expertin für Intuition, Schriftstellerin, Keynote Speakerin und Berufsschullehrerin.

### Info und Kontakt unter:

Tel.: 0041-79-501 53 73  
oder [inspiration@edition-birbaum.ch](mailto:inspiration@edition-birbaum.ch)  
<https://hear-your-soul.ch>

### Claudines neustes Buch:

Intuition – Weg ins neue Bewusstsein  
Kein Weg ist mir zu weit, mich selbst zu finden,

Edition Birbaum, 2020



## #spiritualspecies

Du bist erfahren in spiritueller Arbeit, Psychotherapie, Coaching oder einer anderen bewusstseinsfördernden Praxis? Aber aus irgendeinem Grund triffst Du immer wieder auf Diskrepanz zwischen Deinem Wissen und Deinem Sein? **Der Missing Link ist greifbarer als Du denkst!**

[www.intuitionstraining.org](http://www.intuitionstraining.org)

### DU FRAGST DICH —

Ich habe einen Schatz an Erkenntnissen, wieso bleibt die Umsetzung in mindestens einem meiner Lebensbereiche eine kontinuierliche Herausforderung oder Frustration?

### DU WEISST —

dass die Seele-Mensch-Verbindung ein essentieller Aspekt für ein erfülltes Leben ist, — dass es Deine Berufung ist, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten.

### DU ZWEIFELST —

an dem Wert Deiner ganz einzigartigen Weise, Menschen zu unterstützen, — an Deinen Möglichkeiten, das Prinzip der Synchronizität auf allen Ebenen für Dich zu nutzen.

### LERNE UNSERE METHODE KENNEN

**Offener Online Kennenlernevent ab 18 Uhr**

**Free: 08|12|20**

### INTUITIONSTRAINING „INTU SYNC“

**Exklusiv für Coaches und Therapeut/innen**

**Start: 29|01|21**

### Kontakt und Anmeldung

+49.221.34660627, [mail@intuitionstraining.org](mailto:mail@intuitionstraining.org)

### Alexandra Sorgenicht

Gründerin und Leitung des Instituts für Intuitionstraining, über 20 Jahre Erfahrung in feinstofflicher Energiearbeit, Expertise in der Arbeit mit Coaches, Trainer/innen und Therapeut/innen.







Abb.: © bluedesign-stock.adobe.com

## ...und wie wir die verschiedenen Standpunkte besser verstehen und einordnen können

*Die Corona-Krise löst Ängste aus. Torsten Brügge erläutert, welche Arten von Befürchtungen und Reaktionen er wahrnimmt – und was für ein Potenzial im Erleben der Angst liegt. Mit Hilfe des „Integralen Modells“ nach Ken Wilber zeigt er, wie eine offene und friedvolle gesellschaftliche Debatte aussehen könnte.*

*Von Torsten Brügge*

**A**ngst ist eine natürliche Emotion. In der Konfrontation mit einer realen – oder einer imaginierten – Bedrohung stellt sie körperliche und psychische Energien zur Verfügung. Das ist ein gesunder Prozess. Angst ist zunächst eine auf Selbsterhaltung gerichtete Überlebensfunktion. Manchmal kann eine Angstreaktion allerdings in destruktive Mechanismen umkippen. Zum Beispiel in aggressive Abwehr,

wenn wir die Ursachen der Angst allein auf vermeintlich böse Andere projizieren, die wir dann glauben bekämpfen zu müssen. Oder wir gehen in Rückzug bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Diese Reaktionsmuster können chronisch werden. Und sie alle schwächen unser Immunsystem und begrenzen unsere Kontaktfähigkeit, unsere Freiheit und Lebensqualität!

### **Das transzendente Potenzial der Angstbegegnung**

Im Erleben von Angst steckt aber auch ein spirituelles Potenzial. Angst ist eine Einladung zur Selbsterforschung: Was oder wer bin ich wirklich? Bin ich dieses Wesen, das Vergänglichkeit und Tod unterworfen ist? Oder gibt es eine tiefere Dimension, in der ich mich als unsterbliches Bewusstsein erfahren kann? So eine innere Befragung

beginnt mental. Aber sie geht über in ein lebendiges Erfahren, in ein Spüren und Wissen um die transzendente Dimension – mag auch die tiefste Erfahrung dessen immer unfassbar bleiben.

Ein weiterer Zugang zu spiritueller Freiheit liegt in der Bereitwilligkeit, die Angst direkt zu erfahren. Direkte Erfahrung bedeutet den vorläufigen Verzicht auf aktive Lösungsversuche – etwa durch Grübeln und Handeln (wie Klopapierkäufe in unbenötigten Mengen). Mit dem Mut, die Angst als pure Energie zu spüren, wird sie erfahrbar als flüchtiger und vergänglicher Inhalt des Bewusstseins. Dahinter wird der eigentliche Bewusstseinsraum spürbar, in dem Inhalte wie Angst und Sorgen einfach auftauchen und wieder verschwinden. Das Raumbewusstsein oder Urbewusstsein erweist sich als unangetastet von den Inhalten. Im Organismus schwingt diese Erfahrung als ein Gefühl tiefer Gelassenheit. Diese grundlegende Angstfreiheit verleugnet nicht die Ängste des begrenzten Ichs. Vielmehr integriert sie auftauchende Ängste, ohne sich in panischer Reaktion zu verlieren.

### Corona-Ängste in viele Richtungen

Bezogen auf Corona sehe ich zwei Varianten der Angst. Zum einen die Angst vor Krankheit und Tod (für sich selbst und andere). Zum anderen die Angst vor Ohnmacht durch Fremdbestimmung und Einschränkungen, die die materielle Existenz bedrohen.

Solche Ängste sind zunächst anerkennenswerte Signalgeber. Sie lassen uns wach und achtsam werden. Sie dienen unserem Bedürfnis nach Schutz. Dabei

geht es nicht nur um den Schutz der Gesundheit und der Existenzgrundlagen, sondern auch um den Schutz vor dem Machtmissbrauch der Obrigkeit.

Beide Ängste können sich ins Paranoide steigern, wenn wir die Verletzlichkeit und Vergänglichkeit des Körpers um jeden Preis gegen Krankheit und Tod absichern wollen und dafür Freiheit und Beziehungen opfern bzw. wenn wir in staatlichen Maßnahmen grundsätzlich bösartige Intrigen mit dunklen Absichten wittern. Dann wird unsere Angst destruktiv.

Auf der anderen Seite ist unübersehbar, dass immer mehr Menschen das Erleben von Angst für ihre spirituelle Reifung nutzen. Sie achten die Angst als Warnsignal. Und zugleich nehmen sie sie als Einladung, tiefer zu tauchen: hinein in die transzendente Gelassenheit, die sogar den eigenen Tod und die Ohnmacht unseres kleinen Ichs annehmen kann. Von dort erwächst die größtmögliche Klarheit mit neuen Lösungen.

### Neue Werte lösen alte ab

Die erwähnte transzendente Gelassenheit wird im Integralen Modell nach Ken Wilber unter der Hauptkategorie „Dimension der Bewusstseinszustände“ dem „Zeugenbewusstsein“ und „non-dualen Einssein“ zugeschrieben (\*Wer sich für das Gesamtmodell Wilbers in dieser Hinsicht interessiert, findet dazu Genaueres in den Lesetipps). Wilbers Modell zeigt neben den Bewusstseinszuständen – die sich auf vorübergehende Seins-Erfahrungen verschiedener Tiefe beziehen (grobstofflich, feinstofflich, kausal-bezeugend, non-dual) – eine weitere Dimension der über-

dauernden Bewusstseinsentwicklung auf, nämlich die der Bewusstseinssebenen. Alle Bewusstseinszustände können spontan auf jeder Bewusstseinssebene erlebt werden. Sie werden allerdings entsprechend dem jeweiligen Verständnis der Bewusstseinssebene interpretiert.

Die Namen der Bewusstseinssebenen lauten: archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch und integral. Wir durchlaufen diese alle nach und nach als Einzelwesen. Sie gelten aber ebenso für die Entfaltung des kollektiven Bewusstseins der Gesellschaft an sich. Auf jeder Ebene ändert sich die Art unseres Denkens, Fühlens, Handelns. Andere Bedürfnisse tauchen auf. Neue Werte lösen alte ab. Wir entwickeln neue Fähigkeiten, stoßen aber auch an Grenzen und auf Krisen. Wir können die einzelnen Ebenen nicht überspringen. Jeder von uns hat einen aktuellen Entwicklungsschwerpunkt. Zugleich können aber verschiedene Anteile unserer Psyche unterschiedlich weit entwickelt sein. Außerdem greifen wir in Stresssituationen manchmal auf Haltungen von Ebenen zurück, über die wir uns eigentlich schon hinausentwickelt haben. Die Ebenen prägen uns meist, ohne dass wir uns ihrer bewusst sind. Erst wenn wir später zurückblicken – etwa mit Hilfe des Integralen Modells – wird uns klar, was sich alles getan hat. Zugleich erkennen wir so die Fehlentwicklungen jeder Stufe und können sie womöglich aufheben. Wir freunden uns nach und nach mit sämtlichen Spielarten des Menschseins an und schließen Frieden: Wir werden „integral“, weil wir die verschiedenen Ebenen integriert haben.



## Spiritimmobilien

Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak  
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

Tel. 0176 - 81 00 24 12  
info@spiritimmobilien.com

www.spiritimmobilien.com 

Mehr Bewusstsein im Umgang  
mit den Werten unserer Zeit

- Vermittlung von Eigentumswohnungen/Häuser/Grundstücken
- Beratung für Verkäufer und Käufer
- Beratung bei der Immobilie als Altersvorsorge
- Beratung bei einer Erbschaft von Immobilien

We only have one earth.  
Let's go for changing the world.  
You know we can.



## Ich, wir und die

Auf den unteren beiden Ebenen (archaisch und magisch) erleben wir einen Freiheitswillen, den die Entwicklungspsychologie als „egozentrisch“ bezeichnet. „Ich zuerst“ ist das natürliche Motto. Egozentrisch ist nicht abwertend gemeint. Wir können uns nur noch nicht in die Sicht anderer hineinversetzen. Unser Fühlen und Handeln ist impulsiv und auf Eigennutz gerichtet.

„Ich tue, was ich will, einfach weil ich es will. Abstand und Maske gelten für mich nicht!“ Wer dies so denkt ohne jegliche Einfühlung in eine Haltung, aus der man Schutzmaßnahmen als sinnvoll erachten kann, fühlt und handelt rein ich-bezogen. Eine weitere Aussage dieser Ebene: „Meine Gesundheit geht vor und muss um jeden Preis geschützt werden – egal was die Konsequenzen für wen auch immer sind.“

Erst auf der nächsten Ebene – der mythischen – lernen wir langsam, uns in die Sichtweisen anderer hineinzuversetzen. Zunächst beschränkt sich diese Kapazität aber auf unsere Familie oder Bezugsgruppe. Hier entsteht eine soziozentrische moralische Haltung. Sie wird uns mit überlieferten Normen vorgegeben, die wir ohne Hinterfragen übernehmen. Wir erkennen Sinn und Nützlichkeit von gesellschaftlichen Strukturen und Regeln an. Für den Zusammenhalt unserer Gruppe stellen wir eigene Bedürfnisse zurück oder schieben sie auf. „Erst helfe ich den anderen, dann wird mir geholfen.“ Diese Ebene entwickelte sich evolutionär aus der Notwendigkeit, in größeren Gruppen zusammenzuleben und dabei egozentrische Willkür in ordnende Bahnen zu lenken. Halten wir uns an die dort vorgegebenen Regeln, zählen wir zu „den Guten“. Wir genießen Anerkennung durch die Gemeinschaft. Alle, die vom Kurs der Gruppe oder der Gruppenführer abweichen, stempeln wir als „die Bösen“ ab. Das Denken auf dieser Ebene spaltet: „Wir und die!“, „Unsere Wahrheit; deren Lügen!“, „Wir die Gerechten; die sind Übeltäter!“ Im Extrem mündet das in Fundamentalismus und Glaubenskriege.

Wenn wir in Bezug auf die Corona-Thematiken blind den Autoritäten glauben,



Abb.: © rangizz-stockadobe.com

## Kollektive Herzöffnung:

*Nur in der liebevollen Annahme von jeder Position kann Integration geschehen.*

ohne kritisch zu hinterfragen, dann denken und handeln wir von dieser Ebene aus. „Die staatlichen Organe und die „Corona-Warner“ machen alles richtig! Wir sollten vorbehaltlos tun, was sie sagen!“ Aber auch: „Die Wortführer der Maßnahmen-Kritiker und die Macher der sie unterstützenden alternativen Medien wissen, was wahr ist. Die anderen sind Mainstream und Lügenpresse!“ Beide Haltungen sind Ausdruck eines Lagerdenkens. Die Gegner unterstellen sich gegenseitig Böswilligkeit. Die Wertschätzung positiver Absichten oder wichtiger Teilwahrheiten auf beiden Seiten fallen dabei einer Schwarz-Weiß-Wahrnehmung zum Opfer.

Die Polarisierung wird durch zwei Effekte verschärft. Zum einen tendieren die Leitmedien in Sachen Corona zu einer dem Regierungskurs gegenüber unkritischen Haltung. Schlimmer noch: In Teilen berechnete kritische Stimmen werden – anstatt ihnen argumentativ zu begegnen – oft in einen Topf mit „Esoterikern, Rechtsradikalen und Verschwörungstheoretikern“ geworfen und verunglimpft. Das scheint sich zwar zum Glück langsam zu bessern, war aber zu lange zu deutlich so.

Zum anderen gehen „Corona-Kritiker“ mit Worten wie „Maske als Maulkorb“, „Gesundheitsdiktatur“, „Faschismus des Merkel-Regimes“ auch nicht zimperlich vor. Zusätzlich sorgen noch die sozialen Medien mit ihren Filterblasen dafür, uns in der einmal eingeschlagenen Richtung zu bestärken.

## Rationaler Machbarkeitswahn

Die nächsthöhere Ebene nennt das integrale Modell „rational/aufgeklärt“. Der Schlüssel ist kritisches Denken. „Sapere aude“ – traue dich, deinen Verstand zu benutzen – ist der Leitspruch der Aufklärung. Dies stellt einen großen Entwicklungssprung in der menschlichen Evolution dar. Wir hinterfragen angenommene Glaubensmuster. Kraft des rationalen Geistes wagen wir, Grundannahmen unserer Gruppe abzuweisen. In der individuellen Entwicklung werden Kinder erst auf dieser Stufe überhaupt fähig, Sichtweisen anderer nachzuvollziehen. Wir plädieren für individuelle Entfaltung, fordern Gleichberechtigung, Demokratie und Glaubensfreiheit. Auch technisch-wissenschaftlicher Fortschritt ist die Frucht der Ratio. Erfindungsreichtum schafft Wohlstand.

Doch es gibt auch hier Schattenseiten: Die Überaktivität des Denkens trennt vom Fühlen ab. Wir werden Kopfmenschen. Kollektiv verfassen wir uns in dem, was Wilber „Flachland der Wissenschaftsgläubigkeit“ nennt: Moderne Wissenschaft konzentriert sich einseitig auf äußerlich Messbares. Innerliche Welten des subjektiven Erlebens werden vernachlässigt. Sinnstiftende Innerlichkeit und Spiritualität gehen verloren. Außerdem entwickelt sich ein Expertentum mit Tunnelblick. Teilbereiche der Wirklichkeit werden bis ins Kleinste erforscht. Doch die Vernetzungen zu anderen Wissenszweigen bleibt oft aus. Eine umfassende Gesamtschau auf den Kosmos einschließlich seiner äußeren, inneren, individuellen und kollektiven Aspekte fehlt.

Moderner Fortschritt verlockt uns auch zu einem Machbarkeitswahn: „Mit Verstandeswissen können wir alles erklären und haben es im Griff!“ Durch übersteigerte Rationalisierung wehren wir unsere Angst vor Vergänglichkeit und Tod ab.

In der Corona-Krise sollten wir natürlich die Fähigkeiten der Ratio auf jeden Fall nutzen! Durch wissenschaftliche Studien verschaffen wir uns – so weit das möglich ist – objektivierbare Erkenntnisse. Wir tauschen Argumente aus. Wir entwerfen Zukunftsszenarien von Gefahren. Daraus leiten wir Schutzmaßnahmen ab. Das ist vernünftig. Es rettet Menschenleben. Doch Kritik an den blinden Flecken, die auch diese Ebene hat, muss erlaubt und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung da sein.

### Wissenschaftskritik von oben

Auf der nächsthöheren „pluralistischen Ebene“ versuchen wir, die misslichen Auswirkungen des Rationalen aufzuheben. Hier spüren wir die Kälte und Entfremdung der verkopften Orientierung. Wir warnen vor den Ausuferungen des Fortschritts. Die Ausbeutung von Mensch und Natur durch den Raubtierkapitalismus bereitet uns Sorge. Wir üben Toleranz gegenüber allen Meinungen. Ein Zitat Voltaires verdeutlicht das: „Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst.“ Menschenwürde und Minderheitenschutz sind uns wichtig. Von dieser Ebene aus reagieren wir sensitiv auf alles, was diese Werte gefährdet – gerade in Corona-Zeiten: „Einseitige Wissenschaft könnte uns in die Irre führen. Alle Stimmen sollten zu Wort kommen. Grundrechte dürfen nicht unverhältnismäßig eingeschränkt werden.“ Auf dieser Ebene misstrauen wir allen Hierarchien. Moderne Demokratien sind aber oft durch eine rationale Führung in Kombination mit (mythischen) Ordnungssystemen wie Rechtsstaat und staatlichem Gewaltmonopol gekennzeichnet. Das ist sinnvoll. So dämmt die Gesellschaft egozentrische Gewalt der ersten Ebenen ein. Bei einem pluralistischen Geist ruft dies allerdings Argwohn hervor. Er kritisiert zum Beispiel auch die einseitige Ausrichtung der Schulmedizin: „Wäre nicht Immunstärkung durch gesundheitsorientierte Vorsorge besser als nur der Kampf gegen Ansteckung?“, „Drohen

womöglich staatlicher Impfbzwang und ein Verbot alternativer Heilmethoden?“ Wissenschaftskritik „von oben“ – von der pluralistischen auf die rationale Ebene – ist berechtigt. Sie ist jedoch abzugrenzen von einer „Wissenschaftskritik von unten“. Hier beharrt die mythische Sichtweise auf der einfältigen Ausblendung wissenschaftlicher Errungenschaften. So werden zum Beispiel die Segnungen moderner Medizin der letzten 200 Jahre übersehen: längere Lebenserwartung, wirksamere Hygiene, rettende Antibiotika, erfolgreicher Kampf gegen Infektionskrankheiten, chirurgische Meisterleistungen – und vieles mehr – werden einfach gelegnet.

### Verschiedene Reifungsgrade

Aber die pluralistische Haltung, mit allen „auf Augenhöhe“ sein zu wollen, schafft auch Verwirrung. Dieses Dogma übersieht die Unterschiede des Reifungsgrades der verschiedenen Bewusstseinsebenen. Um es deutlich zu sagen: Pluralistisches Bewusstsein ist reifer als rationales, das seinerseits reifer ist als mythisches, das wiederum reifer ist als magisch/archaisches. Da pluralistisches Bewusstsein diese Unterschiede aber nicht sieht, wird es in sich widersprüchlich und schwammig. Es toleriert – indirekt – egozentrischen Eigenwillen (archaisch/magisch) und den soziozentrischen gruppenbezogenen Dogmatismus (mythisch) als gleichwertig. Gut gemeinte pluralistische Bewegungen verschwimmen deshalb leicht zu einer merkwürdigen Melange: Viele aufrichtig für ein universelles Gemeinwohl en-



*Frieden und Stille  
sind ansteckend  
– auch online!*

Interaktive Webangebote  
mit Padma & Torsten:

SATSANG

SUPERVISIONS-  
GRUPPEN

AUSBILDUNGSKURSE  
IN INTEGRALER  
TIEFENSPIRITUALITÄT

[www.inmeditas.com](http://www.inmeditas.com)

SOMMER-STILLE-  
RETREAT

auf der  
Nordseeinsel Amrum  
(PRÄSENZ-SEMINAR)  
JULI/AUGUST 2021

[www.inmeditas.com/  
amrum-retreat/](http://www.inmeditas.com/amrum-retreat/)





| Bewusstseinssebenen des Integralen Modells nach Ken Wilber                           |                                                                                                                                                   |                                    |                                                                          |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zusammenstellung von Torsten Brügge                                                  |                                                                                                                                                   |                                    |                                                                          |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                            |
| am besten von unten nach oben zu lesen, entsprechend der Reihenfolge der Entwicklung |                                                                                                                                                   |                                    |                                                                          |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                            |
| Ebenen                                                                               |                                                                                                                                                   | Lebensstadium                      | Gefühlswelt                                                              | Bedürfnisse                                                                            | Denken                                                                               | Werte                                                                                      |
| 3. Rang                                                                              | weiteres Entwicklungspotential für immer noch mehr Weitsicht und allumfassende Liebe. Offenheit für ungeahnte weitere Entfaltungsmöglichkeiten... |                                    |                                                                          |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                            |
|                                                                                      | integral-weitsichtig                                                                                                                              | weise*r Erwachsene*r               | freies & tiefes Fühlen von Freude & Schmerz, Schattenintegration         | umfassender Frieden, Einbeziehung evolutionärer Hierarchien aller Ebenen               | systemisch, sowohl-als-auch, paradox, alle Ebenen überblickend & einordnend          | transzendente Spiritualität, Transformation UND Integration, Mitgefühl für alle Wesen      |
|                                                                                      | pluralistisch-sensitiv                                                                                                                            | gereifte*r Erwachsene*r            | mitfühlende Verbindung, Reintegration von Körper & Gefühlen, Weltschmerz | gemeinschaftlicher Konsens, Kommunikation auf Augenhöhe, Mitgefühl für sich und andere | kontextuell, multiperspektivisch, konstruktivistisch, ganzheitlich, antihierarchisch | geschlechtliche Gleichberechtigung, Ökologie, Toleranz, Vielfältigkeit, Minderheitenschutz |
| 1. Rang                                                                              | rational-aufgeklärt                                                                                                                               | Jugendliche*r/junge*r Erwachsene*r | Rationalisierung, teilweise Entfremdung vom Spüren & Fühlen              | Befreiung aus Anpassung, individuelle, ehrgeizige Selbstverwirklichung                 | kritisch analytische Vernunft, auf äußerlich Messbares und Wissenschaft fokussiert   | Eigenverantwortung, universelle Werte & Menschenrechte                                     |
|                                                                                      | mythisch-angepasst                                                                                                                                | Kind                               | regulierte Gefühle wie Scham, Schuld, Reue                               | Zugehörigkeit, Anerkennung durch Gruppe, Struktur                                      | Regeln und Rollenbilder, Über-Ich als Kontrollinstanz                                | Gruppenzusammenhalt, moralisch: gut vs. schlecht                                           |
|                                                                                      | magisch-impulsiv                                                                                                                                  | Kleinkind                          | unmittelbare Basisemotionen: Wut, Angst, Traurigkeit                     | Gefühle zulassen, direkte Wunscherfüllung, Stärke erproben                             | magisches Denken: Subjekt/Objekt-Trennung noch unklar                                | Entwicklung von Eigenwille, egozentrische Macht, Heldenfiguren                             |
|                                                                                      | archaisch-eingebettet                                                                                                                             | vorgeburtlich & Säugling           | ozeanisches Einssein, existentielle Bedürftigkeit                        | Nahrung, Wärme, Schutz, Gehaltenwerden                                                 | sinnlich instinktive Wahrnehmungsmuster                                              | Naturverschmelzung, archaische Ursprünglichkeit                                            |

gagierte Menschen laufen auf Demos Seite an Seite mit Leuten, die narzisstische oder fundamentalistische Züge zeigen – oder zumindest unter Stress darauf zurückfallen. Das stellt wiederum ein gefundenes Fressen für „die Rationalen“ dar: Mit Sprüchen wie „Alles nur verwirrte Covidioten!“ machen sie pluralistische Kritik komplett mundtot.

## Corona-Kritiker anhören

Ich stimme mit dem Experten für das Integrale Modell, W.-M. Weinreich, (\*Hinweis auf einen Text von ihm in den Lesetipps) überein: Er meint, dass viele führende Köpfe der „Corona-Skeptiker“ durchaus pluralistisch zu verorten seien – manche sogar in Ansätzen auch schon auf der integralen Ebene, die noch über die vorige hinausgeht und sogar als erste alle vorigen wertschätzend integriert (siehe dazu weiter unten). Allerdings

gilt dies nicht für alle Kritiker der Corona-Politik. Manche plappern eher nach, zu welcher alternativen „Wahrheit“ sie angeblich „erwacht“ sind.

Hinzu kommt: Corona-Debatten sind meist durch gegenseitige verbale Abwertungsspiralen emotional aufgeladen. Argumentativer Austausch geht oft in harte Angriffe bis hin zu persönlichen Kränkungen über. Denn mit den ausgelösten Emotionen gehen wir leider selten achtsam um. Das aber wäre erforderlich für eine heilsame Schattenintegration. So neigen wir zum Beispiel dazu, unsere Angst vor Unsicherheit zu überspringen, indem wir uns an vermeintlich sichere Wahrheiten klammern. Doch wenn wir es wagen, immer wieder auch Nicht-Wissen zuzulassen und die Furcht direkt zu erleben, kann sich etwas Erstaunliches zeigen: Wir erfahren die Energie der Angst als pure Lebens-

energie. Sie macht uns wach für neue Entdeckungen. Zugleich machen wir uns vertraut mit der offenen Geisteshaltung stiller Bewusstheit. Erst mit diesen Qualitäten bleiben wir geistig wendig. Sie ermöglichen uns, frisch auf dem Weg von noch nicht dagewesenen Betrachtungsweisen zu gehen.

## Die Bösen da oben

Auch hinter der Empörung über Ungerechtigkeiten in der Welt stecken oft Schattenthemen. Zum Beispiel selbst erlittene oder mitempfundene Enttäuschungen oder Ohnmachtserfahrungen. Oft verschließen wir uns davor, dieses Weh wirklich zu fühlen. Stattdessen schimpfen wir nur noch auf „die Bösen da oben“. Doch wir können unser Herz auch für das Brennen des emotionalen Schmerzes – sei es Verzweiflung, Frustration, Verletzlichkeit oder anderen Kummer – öffnen. Darunter offenbart sich eine tiefere Schicht von Liebe. Denn die ist ja überhaupt der Grund dafür, dass wir die Verletzung (mit)fühlen mit dem, der da ungerecht behandelt wurde. Das schließt keineswegs aus, dass wir auch mal „heiligen Zorn“ zeigen und manchmal danach handeln. Doch er ruht in einer Grundhaltung wohlwollenden Friedens.

Ohne solche Bereitwilligkeit zur Schattenintegration greift unser Geist auf spaltende Abwehrmechanismen der mythischen oder magisch/archaischen Ebenen zurück. Dann setzen wir bei Verunsicherung schnell zu unsachlichem Gegenangriff an. Ausgelöste Wut verleitet uns zu Hasskommentaren. Kränkungen der eigenen Person beantworten wir jäh, indem wir uns verächtlich über das Gegenüber auslassen. Dies scheint mir sowohl bei „Corona-Warnern“ als auch „Corona-Skeptikern“ zu geschehen. Das Ergebnis: Verhärtete Fronten, die es immer schwerer machen, einander zuzuhören und gemeinsam akzeptable Lösungen zu finden.

## Ganzheit erkennen – friedlich bleiben

Das Integrale Modell rechnet die bisher beschriebenen Ebenen archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralis-

tisch dem 1. Rang zu (siehe Grafik). Sie bauen aufeinander auf und entwickeln sich nacheinander. Doch auf jeder dieser Ebenen glauben wir, dass nur die gerade erschlossene Sicht die einzig wahre Weltsicht darstellt. Die Ebenen darunter werden verdrängt oder abgespalten. Die höheren Ebenen sind noch gar nicht nachvollziehbar, wirken bedrohlich oder werden als Spinnerei abgetan. Ein aufgeklärter, rational verankerter Atheist zum Beispiel empfindet Abneigung gegenüber traditionellen Glaubenssystemen. Er verurteilt sie als Aberglauben oder Opium fürs Volk. Andererseits sind Menschen mit pluralistischer Orientierung ihm noch fremd. Er tut sie womöglich als Ökoweicheier oder Gutmenschen ab. Ein mythisch verorteter, traditionell Gläubiger wird die Impulsivität der Magischen als rücksichtslose Ich-Bezogenheit verachten. Andererseits wird er rationale Kritik an seinen wortwörtlich gedeuteten Mythen strikt verweigern.

Erst auf dem 2. Rang – und hierzu gehört die oben angedeutete integrale Ebene – erlangen wir eine ganzheitliche Sicht auf menschliche Entwicklung. Das ist, als würden wir die gesamte bisherige Entwicklung von einem Hochsitz aus neu betrachten. Wir sehen alle Ebenen, wie sie als konzentrisch sich erweiternde Kreise auseinander hervorgehen. Jeder größere Kreis schließt den vorherigen ein und erweitert ihn.

Uns wird klar: Alles hat seinen Platz im großen Gefüge des Seins! Wir staunen über die Vielfältigkeit. Wir erfreuen uns an Instinkt und Ursprünglichkeit des Archaischen, an Impulsivität und Eigenwillen des Magischen, an Disziplin und Struktur des Mythischen, an Intelligenz und Effektivität des Rationalen, an Feinfühligkeit und Umweltachtung des Pluralistischen und an der friedensstiftenden Weitsicht des Integralen.

Zugleich erkennen wir die Begrenzungen und Verirrungen der verschiedenen Stufen: die passive Unbewusstheit, den Machtmissbrauch, die fundamentalistische Enge, die entfremdende Intellektualität, die verschwommene Gleichmacherei... Doch gerade solche Verirrungen

motivieren die Evolution des Geistes, über sich selbst hinauszugehen.

Durch das Erscheinen erweiterter Ebenen heilt er die Wunden der Begrenzung der vorigen und führt uns zur Erfahrung einer immer umfassenderen Ganzheit. Diese bezieht körperliche, seelische und soziale Aspekte ein. Mit ihr umarmen wir alle Bewusstseinszustände, Bewusstseinssebenen und Schattenthemen und integrieren sie. Auf der Basis solch integraler Ganzheit können wir uns über unterschiedliche Standpunkte austauschen, ohne uns gegenseitig abwertend als „rücksichtsloser Covidiot“, „verrückter Verschwörungstheoretiker“ oder „staatstreues Schlafschaf“ zu attackieren. Wir bleiben nicht nur gesund. Wir bleiben auch friedlich.

### Wege in ein integrales Bewusstsein

Was können wir tun, um uns in der Dimension der Bewusstseinssebenen in Richtung integraler Erkenntnis zu entwickeln? Zum einen geschieht dies von selber. Das Leben lehrt uns hier. Halten wir an den Werten einer „alten Ebene“ zu lange fest, fühlt es sich irgendwann eng und unbefriedigend an. Wir werden neugierig darauf, unseren Horizont und unsere Fähigkeiten im Fühlen und Denken zu erweitern. Die „neue Ebene“ will sich in uns entfalten und erfahren werden. Das braucht aber Zeit. Denn überspringen können wir die einzelnen Ebenen nicht. Wir durchlaufen sie nach und nach alle. Im Durchschnitt veranschlagt das Integrale Modell pro Ebene zirka fünf Jahre.

Zum anderen können zwei Dinge – so Wilber – diesen Vorgang beschleunigen: Meditation und emotionale Achtsamkeit. In der Meditation geschieht Hingabe an das Nicht-Wissen. Der Geist sinkt in Stille. Das begriffliche Denken kommt zur Ruhe. Wir lassen eingefahrene Denkmuster los. Wir erfahren uns als pure Bewusstheit. Wird unser Geist wieder aktiv, kann er mit ganz neuen Augen auf die Welt sehen.

Den achtsamen Umgang mit unseren Emotionen entdecken wir durch Therapie oder ähnliche Heilungswege. Eine liebevolle Grundhaltung befähigt uns,

die Bedürfnisse und Gefühlswelten jeder der bisher durchlaufenen Ebenen zu achten. Wir integrieren abgespaltene Anteile unserer Psyche. Wir laden unsere „Kellerkinder“ wie Angst, Trauer, Wut und Trauma ein. Sie dürfen ans Licht kommen und Heilung erfahren. Dann nutzen wir sogar eine Krise als Entwicklungskatalysator. Sie fordert uns heraus, uns tiefer in transzendenter Gelassenheit zu gründen. Sie ermutigt, uns selbst und andere mit noch mehr Herzensweite zu umfassen. Sie bietet die Chance – ja sie zwingt uns –, uns eine integrale Weitsicht zu erschließen. Damit erst eröffnen sich Lösungen, die das gesamte Spektrum von Potentialen und Werten aller Ebenen und Zustände heilsam einbeziehen. ☺

\*Lesetipps auf:

<https://www.inmeditas.com/lesetipps1120/>



**Torsten Brügge** ist seit Ende der Neunziger als Lehrer und Begleiter für spirituelle Selbsterforschung aktiv. Er verbindet dabei nonduale Erkenntniswege aus der Tradition seiner Lehrer Sri Ramana Maharshi, Poonjaji und Gangaji mit Elementen aus transpersonaler Psychologie, Enneagramm und Hypnotherapie. In Hamburg führt er mit seiner Partnerin Padma Wolff das INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, in dem die beiden Kurse zu Integraler Tiefenspiritualität und eine Ausbildung zum/zur psychologisch-spirituellen Begleiter\*in anbieten ([www.inmeditas.com](http://www.inmeditas.com)). 2012 erschien sein Buch „Besser als Glück – Wege zu einem erfüllten Leben“ im Verlag der Ideen.

**Info und Kontakt unter:**

Tel.: 040-5577 5577  
oder [info@inmeditas.com](mailto:info@inmeditas.com)  
[www.integraler-satsang.com](http://www.integraler-satsang.com)



# Vergebung



Abb.: © fizkes - stock.adobe.com

*Der Akt der Vergebung scheint mir heute so aktuell und dringend nötig wie eh und je. Nicht nur Partner, Nachbarn oder Kollegen, sondern auch Völker, Nationen und Glaubensrichtungen kommen ohne Vergebung nicht in Frieden. Vergebung schafft den Ausstieg aus dem ewigen Kreislauf der Schuldzuweisungen. Ein praktischer Weg, um endlich loszulassen: alte Verletzungen, Schuldgefühle und den ewigen Streit, wer im Recht ist. Der damit einhergehende Frieden könnte das goldene Zeitalter Wirklichkeit werden lassen.*

*Von Iris H. Frankowiak*

**D**as Jahr neigt sich langsam, aber sicher dem Ende zu. Die Tage sind schon deutlich kürzer, herbstlich nass und stürmisch. Nur hin und wieder wärmt die Sonne noch mein Gesicht. Geschäftig eilen die Menschen an mir vorüber, um wieder in einen beheizten Raum zu kommen. Wie die Natur beginnen auch wir Menschen uns mehr und mehr zurückzuziehen, vorzugsweise in unsere warme, gemütliche Wohnung, vielleicht bei einer Tasse heißem Tee oder Kaffee. Ich laufe zum

Treptower Park. Die Blätter tanzen wild im stürmischen Herbstwind. Flammend rote und gelbe kleine Körper landen vor mir auf dem Weg, manchmal weit entfernt von dem Stamm, an dem sie einst herangewachsen waren.

Traditionell ist dies die Zeit, um unsere Aufmerksamkeit von der Außenwelt nach innen zu richten. Wir dürfen uns jedes Jahr aufs Neue darin üben loszulassen – so wie es uns die Bäume mit dem Loslassen der Blätter vormachen. Etwas stirbt, damit

etwas Neues entstehen kann, damit eine neue Jahreszeit (Lebensphase) beginnen kann. Im Park angekommen, begegnet mir ein lautstark diskutierendes Pärchen. Während sie an mir vorübergehen, höre ich ungewollt Gesprächsfetzen ihrer Auseinandersetzung. „Das war's dann wohl“, ist von ihm zu hören. „Ja, damit ist alles gesagt“, setzt sie nach. „Ich ziehe aus ...“. Ihre erhitzten Gesichter sind Zeuge ihrer in glühendem Zorn gesprochenen Worte. Versonnen bleibe ich stehen und blicke

ihnen nach. Vermutlich werden sie die Feiertage in ihren Familien verbringen und den Verlust des Partners betrauern, damit eine neue Phase in ihrem Leben Einzug halten kann. Die jungen Leute entfernen sich, während ich nachdenklich über die eine oder andere Trennung in meinem eigenen Leben nachsinne.

Wie es der Zufall will, sitzt mir kurze Zeit später eine Klientin gegenüber, die mit meiner Begleitung die Trennung von ihrem langjährigen Lebensgefährten verarbeiten will. Minutenlang zählt sie all seine Nachteile auf. Ihre Gefühle wechseln zwischen Wut, Verletzung und Trauer, gefolgt von einer Auflistung, was er ihr alles angetan und wie sehr er sie verletzt hat. Sie kommt einfach nicht zur Ruhe, immer wieder kreisen ihre Gedanken um ihn und sein absolut unmögliches Verhalten. Sogar bei der Arbeit ist sie unkonzentriert und gereizt. Und er sei für ihr ganzes Unglück verantwortlich.

### Das ewig gleiche Drama zelebrieren

Nach einiger Zeit ebbten die Vorwürfe ab und sie wird zugänglicher. Liebevoll rede ich über die Opferrolle, die sie eingenommen hat. Sofort bestätigt sie, dass es ihr oft geschieht, als Opfer aus einer Situation hervorzugehen. Tränenreich berichtet sie im nächsten Atemzug von ähnlichen Ereignissen. Nachdem sie ihrem ganzen Ärger Luft gemacht hat, frage ich sie, ob sie nun bereit ist, die Opferrolle zu verlassen. Ich kann mich sehr gut in sie hineinversetzen, weil ich früher auch keine Verantwortung für meine Erfahrungen übernehmen wollte. Ich kam gar nicht

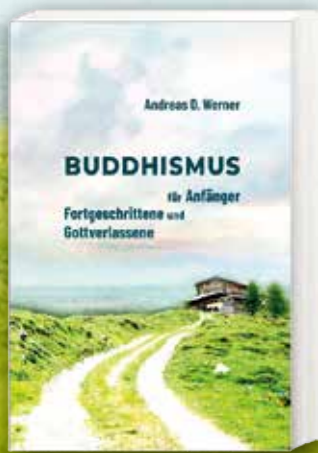
auf die Idee, dass ich etwas damit zu tun haben könnte. Natürlich waren es immer die anderen, die mir etwas angetan hatten! Dabei merkte ich gar nicht, dass diese innere Haltung dazu beitrug, dass ich nie in Frieden mit meiner Vergangenheit kam. Bis zu dem Moment, in dem ich in dem Buch EIN KURS IN WUNDERN über Vergebung las. Ich konnte nicht glauben, dass es so einfach sein sollte, mir meinen inneren Frieden zurückzuerobieren. Aber da ich schon immer sehr experimentierfreudig war, probierte ich es einfach aus – schließlich hatte ich ja nichts zu verlieren. Colin C. Tipping formuliert es in seinem Buch „Ich vergebe“ so: „Jede Situation... im Leben ist, aus einer höheren Perspektive betrachtet, vollkommen, da wir sie uns als Lernfeld für unsere Heilung und Transformation geschaffen haben.“

Ich war fasziniert und arbeitete sofort mehrere Altlasten durch, bei denen ich – bisher unversöhnlich – radikal vergeben konnte. Am Ende fand ich mich in einem Zustand tiefer Liebe und Dankbarkeit wieder. Unglaublich! Endlich hatte ich die darin gebundenen Energien losgelassen und spürte den Frieden, den diese Geste mit sich brachte. Ich hatte effektiv einige immer wiederkehrende Themen gelöst. Meine Klientin ist zunächst skeptisch. Die wochenlangen Gemütsbewegungen und schlaflosen Nächte haben ihr jedoch bereits so zugesetzt, dass sie schließlich bereit ist, sich auf einen Versuch mit der radikalen Vergebung einzulassen. Ich leite den notwendigen Perspektivwechsel ein: „Nur mal angenommen, Ihre Seele hat in liebender Absicht diese Situation in Verabredung mit der Seele Ihres Le-

**BUDDHISMUS**  
für Anfänger,  
Fortgeschrittene  
und Gottverlassene

von **Andreas D. Werner**

Weitere Informationen  
und Leseprobe:  
[kloster-der-zuflucht.de](http://kloster-der-zuflucht.de)

**Buddhismus in seiner ganzen Tiefe verstehen und die komplexe buddhistische Gedankenwelt erfahren. Dieser Ratgeber erklärt, was Leid und Schmerz verursacht und wie Sie jederzeit und in jeder Situation – im Hier und Jetzt – glücklich und zufrieden leben können.**

Sachbuch: 380 Seiten – ISBN: 978-3-7448-3143-7 – 24,99 €

bensgefährten herbeigeführt, was könnte sie wohl damit bezweckt haben?“

Schweigen.

Ich versuche es erneut: „Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie davon sprachen, Ihr Lebensgefährte hätte Sie verletzt und sich unmöglich verhalten? Was genau hat er getan?“

„Seine Freunde waren ihm immer wichtiger als ich. Er hat sie mir immer vorgezogen. Aber ich bin doch seine Frau! Ach, er hatte kein Interesse an mir, das war doch ganz deutlich zu spüren. Neulich habe ich meine Geldbörse mit meiner Fahrkarte zu Hause vergessen. Ich rief ihn an und bat ihn, mich in Spandau mit dem Auto abzuholen, aber er hatte keine Zeit, wollte lieber mit seinen Freunden an der Playstation weiterspielen. Ich bin dann den ganzen Weg

von Spandau nach Reinickendorf gelaufen, weil ich nicht beim Schwarzfahren erwischt werden wollte. Ich habe jetzt endgültig die Nase voll!“

Behutsam hake ich nach: „Kommt Ihnen das bekannt vor? Kennen Sie das von irgendwoher?“

„Na ja, mein Vater hatte eigentlich auch nie so richtig Zeit für mich“, erwidert sie stockend. „Er war zwar physisch anwesend, aber irgendwie auch immer abwesend. Er war halt der Ernährer der Familie, es war okay, dass er sich nicht mit seinen Kindern beschäftigte. Ich weiß noch, wie ich mit ihm als Kind immer in den Baumarkt ging, nur um Zeit mit ihm zu verbringen und ihn mal ganz für mich alleine zu haben, obwohl ich es dort sterbenslangweilig fand. Aber natürlich war



Abb.: © fizkes-stock.adobe.com

er auch dort mit anderen Dingen beschäftigt, so dass ich eigentlich nur daneben stand, während er mit einem Verkäufer über die Renovierung des Wohnzimmers diskutierte.“

### Loslassen

Nach und nach konnte sie die Parallelen erkennen und es kamen noch einmal Schmerz, Trauer und Enttäuschung hoch. Behutsam führte ich sie durch diesen Prozess, und langsam fiel die Wut auf ihren Lebensgefährten von ihr ab. Es dauerte noch einige Sitzungen, ehe sie vollkommen in Frieden mit ihm und ihrem Vater sein konnte. Interessanterweise ändern die Menschen, die uns etwas angetan haben, ihr Verhalten oder verschwinden aus unserem Leben, wenn wir das dahinter stehende Thema für uns gelöst haben. Einige Monate später traf ich sie auf der Straße – im Arm eines neuen, sehr liebevoll wirkenden Partners.

Vier Schritte zur Klärung einer Situation braucht es nach Tipping:

1. Ich schaue, was ich krieche habe!
2. Ich bemerke meine Urteile und meine Gefühle und liebe mich dennoch.
3. Ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen.
4. Ich entscheide mich für den Frieden.

*(Quelle: Ich vergebe – Der radikale*

*Abschied vom Opferdasein von Colin C. Tipping, Kamphausen-Verlag)*

Gerade die bevorstehenden Feiertage und der Jahreswechsel bieten eine hervorragende Gelegenheit darüber nachzudenken, wem wir noch nicht vergeben haben. Um die anstehenden Familientreffen unbeschwert zu zelebrieren, können wir folgenden Fragen nachspüren: Wie fühlt

es sich an, wenn wir mit unseren Kindern, Partnern und Eltern zusammenkommen? Gibt es irgendetwas, das wir ihnen verübeln oder nachtragen? Haben wir uns beim letzten Mal über etwas geärgert (oder ärgern wir uns sogar regelmäßig)? Haben wir den Kontakt zu einer Freundschaft abgebrochen, weil er oder sie in unseren Augen einen Fehler begangen hat? Jeder von uns schleppt – meist schon jahrelang – viel mit sich herum, was durch Vergebung in Frieden kommen kann. Egal, ob es sich um eine "Kleinigkeit" handelt oder um ein schon lange schwärendes Problem, jetzt können wir es lösen. Dabei geht es nicht nur darum, dem anderen zu vergeben, es ist auch wichtig, uns selbst zu vergeben. Oftmals führen jede Menge Schuldgefühle ein Schattendasein in uns, weil wir glauben, etwas falsch gemacht zu haben. Es ist an der Zeit, loszulassen.

Die aktuellen gesellschaftlichen und politischen Ereignisse haben obendrein das Potential, Familien, Freundschaften und Arbeitskollegen zu spalten und sich mit gegenseitigem Misstrauen und Unverständnis zu begegnen. Ich habe in diesen Tagen erlebt, wie sich wildfremde Menschen gegenseitig beschimpfen und denunzieren. Doch eines Tages werden diese einschränkenden Lebensumstände Vergangenheit sein, und wie wollen wir dann miteinander umgehen und leben? Vergebung kann uns auch bei unfäi rem Verhalten wieder zusammenbringen und ein neues Miteinander ermöglichen, wenn wir auf unser Herz hören.

### Frieden finden – weltweit

Ich laufe durch das raschelnde Laub. Heute ist ein sonniger, warmer Tag, und der Herbst bäumt sich noch einmal zu som-

merlichen Temperaturen auf, ehe die farbenfrohe Pracht unweigerlich der Kälte des Winters weicht. Auf meinem Weg durch den Park atme ich tief die wunderbare frische Luft ein. Ein Großraumkinderwagen kreuzt meinen Weg. Mit den etwa einjährigen Insassen rollen ganze Nationen an mir vorbei, vermutlich aus China, Afrika, dem vorderen Orient, Deutschland, Türkei und Schweden. In friedlicher Eintracht schauen sie den Enten und Schwänen dabei zu, wie sie über die Wiese laufen oder ihr Gefieder putzen. Und im gleichen Moment denke ich: In was für einer Welt könnten wir wohl leben, wenn Menschen aller Nationen ihren inneren Frieden finden könnten durch Vergebung? ~



**Iris H. Frankowiak** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin und zertifizierter Systemischer Coach. Seit 2011 ist sie freiberuflich tätig und begleitet Menschen durch schwierige Lebensphasen und Wachstumsprozesse.

**Nächste Aufstellungsrunde:** am Samstag, 30.01.2021 von 10.30 bis ca. 15.30 Uhr, auf Wunsch gerne zum Thema Vergebung, aber auch alle anderen Themen sind willkommen.

**Ort:** Seminarzentrum Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg.

### Info & Anmeldung unter:

Tel.: 0176-649 476 44  
oder kontakt@irisfrankowiak.de  
www.berufungsberatung-berlin.de



genesis  pro life  
Energie erleben ...



**Weihnachts-Angebot 1**



**AMULETT**  
+ zusätzlich gratis  
1 HANDY Chip

genesis  pro life  
Energie erleben ...

**Weihnachts-Angebot 2**



**CAR Generator**  
+ zusätzlich gratis  
1 UNIVERSAL Chip

genesis  pro life  
Energie erleben ...

**Weihnachts-Angebot 3**



**HOME Generator**  
+ zusätzlich gratis  
1 UNIVERSAL Chip  
1 HANDY Chip

genesis  pro life  
Energie erleben ...

**Weihnachts-Angebot 4**



**TUBE**  
+ zusätzlich gratis  
1 AMULETT  
3 HANDY Chips

genesis  pro life  
Energie erleben ...

## **VERSCHENKEN SIE WEIHNACHTEN ENERGIE, DIE DAS LEBEN UNTERSTÜTZT UND FÖRDERT**

Der menschliche Körper ist ein hochintelligentes System und seit Jahrhunderten ist die Feinstofflichkeit z.B. auch unter dem Begriff Aura bekannt.

Erst durch den feinstofflichen Feldkörper, den jeder grobstoffliche materielle Körper mit sich trägt, wird anscheinend der eigentliche Lebensprozess möglich.

Schwingungen hängen eng mit der Feinstofflichkeit zusammen, die man leider nicht sehen kann. Sie hat jedoch feinstoffliche Auswirkungen, wie Energie und Masse und kann deshalb gewogen werden.

Laut Dr. Volkamer werden neben den elektromagnetischen Feldern auch immer feinstoffliche Felder transportiert, die aus 2 Komponenten bestehen.

Eine Komponente ist lebensfördernd - die Vis Vitalis. Sie heilt, regeneriert und bildet ein sogenanntes negentropisches Feld. Die Produkte von *genesis pro life* treten mit dieser Komponente in Resonanz, verstärken und vervollkommen sie.

Die zweite Komponente ist das entropische Feld, das von allen elektromagnetischen Geräten in die Welt gebracht wird und Lebewesen krank macht.

Den Beweis dazu liefern Experimente mit Pflanzen, die entropischen Feldern wie WLAN oder Handystrahlen ausgesetzt wurden und nach kurzer Zeit absterben.

Die jahrzehntelangen Forschungsergebnisse werden durch die Produkte von *genesis pro life* bei allen Themen, die mit Störfeldern zusammen hängen, im Alltag umgesetzt. Mit jedem Produkt wird die Verbindung zu einem Energiefeld hergestellt und jeder Nutzer/in unterstützt damit das Leben auf unserem gesamten Planeten. Durch die Anreicherung mit Lichtenergie werden die technischen Strahlungsfelder nur in ihrer Qualität verändert und damit lebensfreundlich und wohltuend.

# **GROSSE WEIHNACHTSAKTION**

## **15.11. - 13.12.2020**

**genesis-pro-life.com**



Abb.: © jarun011-stock.adobe.com

# Vitamin D und Corona

*Dass Vitamin D wichtig für unseren Körper ist, ist allgemein bekannt. Wie vielfältig aber die Wirkungsweisen dieses Vitamins wirklich sind und welcher enormen Einfluss es beispielsweise auf unser Immunsystem hat, ist vielen Menschen nicht bewusst. Die aktuelle Forschung wirft nun schon seit Monaten die Frage auf, ob Vitamin D auch einen positiven Effekt im Zusammenhang mit den Covid-19-Erkrankungen haben kann – und die Antwort darauf ist sehr optimistisch und vielversprechend...*

Von Illian Sagenschneider

**A**ls ich Anfang des Jahres hier ausführlich über die Wirkung von Vitamin D geschrieben habe, konnte ich noch nicht ahnen, welche große Bedeutung dieser

Stoff in der aktuellen Krise noch bekommen sollte (siehe SEIN, 01/2020). Mittlerweile zeigt eine ganze Reihe von Studien den Zusammenhang zwischen dem

Vitamin-D-Gehalt im Blut und dem Erkrankungsrisiko bei Infektionen mit dem Corona-Virus. Kurz gesagt: Wer über einen guten Vitamin-D-Status (über 30



ng/ml) verfügt, wird viel seltener krank, der Krankheitsverlauf ist milder und führt mit Abstand seltener zum Tod (siehe auch SEIN, 08/2020).

### **Je höher der Vitamin-D-Status, desto milder der Krankheitsverlauf**

Leider werden die bisherigen Untersuchungen häufig nur als Korrelationsstudien abgetan, die keinen eindeutigen Beweis für die positive Rolle des Vitamin D bei Covid-19 liefern. So berechtigt dieser Einwand durchaus sein kann, so verliert er in Anbetracht der gesamten erdrückenden Datenfülle stark an Gewicht.

In Spanien wurde nun eine hochinteressante Interventionsstudie durchgeführt, bei der man direkt über hochdosierte Vitamin-D-Gaben in den Krankheitsverlauf bei Covid-19-Patienten eingegriffen hat. Hierzu hat man die Studienteilnehmer im Krankenhaus per Zufallsgenerator ausgewählt, (randomisiert) und in eine Vitamin-D-Gruppe (50 Patienten) und eine Nicht-Vitamin-D-Gruppe (26 Patienten) aufgeteilt.

Dieser 2:1-Schlüssel wurde gewählt, um möglichst viele Kranke mit dem vermutet hilfreichen Vitamin versorgen zu können. Für den Nachweis der Wirksamkeit war natürlich eine Kontrollgruppe nötig. Beide Gruppen erhielten die übliche normale Therapie. Zusätzlich gab man aber der größeren Gruppe während der gesamten Zeit im Krankenhaus hochdosiertes Vitamin D. Ziel war es festzustellen, wie viele Patienten in welcher Gruppe später auf die Intensivstation mussten.

### **Patienten der Vitamin-D-Gruppe überleben**

Die Resultate waren eindeutig: Von den 26 Patienten ohne Vitamin-D-Behandlung mussten 13 auf die Intensivstation. Zwei der Erkrankten starben. Das Ergebnis der Vitamin-D-Gruppe sah dagegen völlig anders aus: Nur ein einziger Patient musste hier intensivmedizinisch behandelt werden. Das sind sensationelle 2 % gegenüber 50 % Intensivpatienten in der Kontrollgruppe. Alle mit Vitamin D behandelten Patienten überlebten. Natürlich könnte man jetzt einwenden, dass es ja "nur" eine kleine Studie war. Das ist

korrekt. Aber die Ergebnisse dieser Interventionsstudie sind so signifikant, dass die Wahrscheinlichkeit für ein zufälliges Ergebnis bei unter einem Promille liegt!

Die Kosten für eine solche Vitamin-D-Therapie liegen bei nur wenigen Euro pro Tag. Zum Vergleich kostet die derzeit bei Covid-19 zugelassene Therapie mit dem Medikament Remdesevir für fünf Tage ab 2.000 Euro aufwärts. Ein Tag auf der Intensivstation wird zusätzlich mit 1.000 Euro abgerechnet. Im Vergleich dazu ist die Behandlung mit Vitamin D fast lächerlich günstig. Absurderweise wird gerade den Vitamin-D-Befürwortern immer wieder "Geschäftemacherei" vorgeworfen. Ein haltloser Vorwurf. Die Patente für Vitamin D sind längst abgelaufen und es ist sehr preiswert in der Herstellung.

Es gibt eine Reihe weiterer Studien, die Belege für die enorme Wirkung von Vitamin D als Stärkung für das Immunsystem aufzeigen. Schon vor "Corona" konnte in zahlreichen klinischen Doppelblindstudien mit insgesamt 11.000 Teilnehmern belegt werden, dass das Risiko für Atemwegsinfekte bei Vitamin-D-Mangel durch eine Vitamin-D-Ergänzung um 70 % gesenkt werden konnte.

### **Das Immunsystem generell stärken**

Während dieser Pandemie sind doppelt so viele Menschen an Nicht-Covid-19-Atemwegserkrankungen gestorben wie an "Corona". Das heißt: Wir alle benötigen für unsere Gesundheit ein starkes Immunsystem – egal, mit welchen Viren oder Bakterien wir uns gerade auseinandersetzen.

Laut einer Arbeit des Robert-Koch-Instituts (RKI) liegen allerdings 88 % aller Deutschen unter einem Vitamin-D-Wert von 30 ng/ml. Andere Studien zeigen nun, dass Werte unter 30 ng/ml mit einem 19-fach höherem Sterberisiko im Verlauf einer Covid-19-Erkrankung einhergehen. Vergleichen wir diesen Wert einmal mit dem von Naturvölkern, die einen Großteil ihres Lebens unter freiem Himmel in der Sonne verbringen: Sowohl bei den Massai in Afrika als auch den Aborigines in Australien finden wir einen Vitamin-D-Sta-

tus von bis zu 60 ng/ml. Wie würde die Pandemie 2020/21 wohl verlaufen, wenn wir alle hierzulande ebenso starke Werte hätten? Gerade bei den alten und vorerkrankten Menschen in den Seniorenheimen wäre die Beseitigung des Vitamin-D-Mangels jetzt lebenswichtig. Nach einem Sommer voller Angst, in dem viele Menschen überwiegend zu Hause geblieben sind und daher kaum körpereigenes Vitamin D durch Sonnenbaden gebildet werden konnte – Stichwort #StayAtHome – gehen gerade diese Risikogruppen mit einer schlechten Ausgangssituation in die Winter- und Erkältungszeit.

Aber nicht nur in Deutschland gibt es diese Probleme: Weltweit fordern Ärzte und Wissenschaftler deutliche Maßnahmen "gegen die globale Vitamin-D-Mangel-Epidemie". Dazu zählt auch Prof. Walter Willett von der Harvard-Universität, der mit über 1.700 Originalstudien einer der führenden Ernährungsmediziner und Epidemiologen ist. Er und seine Kollegen verweisen auf die enorme Rolle, die Vitamin D auch bei anderen Erkrankungen wie Tuberkulose, Multiple Sklerose, Psoriasis, Diabetes, Bluthochdruck, Herzversagen, Muskelschwäche, Brustkrebs und vielen anderen Krebsarten spielt. Die Experten raten hier zur Vorsorge vor schweren Erkrankungen zu einem Vitamin-D-Wert von 40-60 ng/ml. Im Kampf gegen Covid-19 empfehlen sie eine Vitamin-D-Dosierung von 4000 I.E. täglich. (I.E. = Internationale Einheiten).

### **Vitamin-D-Werte wie bei Naturvölkern**

Leider wird in den meisten Medien kaum über diese wichtigen Studienergebnisse berichtet. Es findet keine breite Diskussion über eine der wirkungsvollsten Substanzen für ein gut funktionierendes Immunsystem statt. Zudem sind die wenigen Artikel, die zu Vitamin D erscheinen, extrem einseitig und schüren permanent die Angst vor Überdosierung und Vergiftung. Eine Gefahr, von der die meisten Deutschen gerade Lichtjahre entfernt sind... Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt lediglich 800 I.E. pro Tag. Studien zeigen, dass sich mit so einer geringen Dosis unser Vitamin-D-Mangel nicht



beheben lässt. Die „Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit“ (EFSA) sagt ganz klar in ihren Gutachten, dass eine tägliche Einnahme von 4.000 I.E. Vitamin D keine Gefahr darstellt.

Politik und Medien hätten bereits diesen Sommer dazu nutzen können, auf breiter Ebene über Vitamin D aufzuklären und den Vitamin-D-Mangel der Bevölkerung effizient zu beheben. So wären wir alle mit einem gestärkten Immunsystem in die kalte Jahreszeit gegangen.

Stattdessen wurden viele – und zum Teil sehr drastische – Maßnahmen beschlossen, die die Menschen vor dem Coronavirus schützen sollen. Einige davon haben sehr negative Konsequenzen für unser Zusammenleben. Der flächendeckende Einsatz von Vitamin D hingegen wäre einfach, sicher und zudem kostengünstig. Warum also nicht auch diese Chance nutzen?

## Ein kleines Gedankenspiel...

Stellen wir uns folgendes Szenario für die nächsten Wochen vor: Die ARD lädt Prof. Walter Willett oder Dr. Michael Hollick, einen der weltweit führenden Vitamin-D-Experten, in die Tagesthemen ein. Anstelle dass – wie vor mehreren Monaten – ein fachfremder Softwareentwickler wie Bill Gates über Gesundheitspolitik redet, wird hier mit Koryphäen von der Harvard-Universität ein Fachgespräch über Vitamin D und seine Wirkung auf das Immunsystem geführt. So wird zur besten Sendezeit der aktuelle Forschungsstand zu Vitamin D und dessen Relevanz bei Covid-19-Erkrankungen vorgestellt.

Der NDR produziert zusätzlich einen wöchentlichen Podcast mit Dr. Michael Hollick, in dem dieser detailliert über seine Forschungsarbeiten der letzten 40 Jahre berichten kann.

Die gesetzlichen Gesundheitskassen geben zudem die Empfehlung an die Bevölkerung, alle drei Monate ihren Vitamin-D-Status für die Dauer der Krise überprüfen zu lassen. Der Labortest wird ab dem 1. Dezember 2020 in den Katalog der Kassendienstleistungen aufgenommen und ist dann kostenlos.

Das RKI berichtet daraufhin täglich von der Zahl der Menschen, die ihren Vitamintest bereits gemacht haben. Eine übersichtliche Grafik im Internet zeigt auf einen Blick das Verhältnis von mangel- und optimalversorgter Bevölkerung. Erklärtes Ziel sind 80 Millionen perfekt Vitamin-D-versorgte Bundesbürger.

Jeder kann sich außerdem eine neue Vitamin-D-App auf sein Handy laden, die genau anzeigt, bei welchem Sonnenstand im Tagesverlauf der eigene Körper Vitamin D bilden kann. Parallel legt die EU einen millionenschweren Fonds auf, um weltweit ärmere Ländern beim Kampf gegen Vitamin-D-Mangel zu unterstützen. In der Bundesregierung laufen im Zuge dieser Neuerungen Planungen für einen Vitamin-D-Pflicht-Ausweis ab 1. Januar 2021. Menschen mit einem Status unter 30 ng/ml dürfen sich dann künftig nicht mehr in Gruppen mit mehr als zehn Menschen treffen... und... ja... das geht dann vielleicht schon wieder zu weit...!?! (Gedankenspiel Ende)

Aber denken wir einmal einen Moment lang hierüber nach. So hätten Politik und Medien auch reagieren können. Und – sie können es immer noch tun. Würde diese Aufklärung zur Stärkung des Immunsystems ebenso massiv vorangetrieben wie andere aktuelle Maßnahmen, könnten wir es schaffen, im Jahr 2021 den größten Teil der Bevölkerung optimal mit diesem lebenswichtigen Vitamin zu versorgen!

Man sieht hier, dass ich eine etwas andere Sicht auf das habe, was in dieser Krise möglich (gewesen) wäre. Mein Anliegen ist es, Informationen zu teilen, die Menschen schützen und womöglich Leben retten können. Die aktuelle Vitamin-D-Forschung zeigt das Potential hierfür auf.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch einmal ganz herzlich für die vielen positiven Rückmeldungen von SEIN-LeserINNEN auf meine letzten Artikel bedanken. Es ist zur Zeit nicht einfach, sich öffentlich und kritisch zur Corona-Politik der Bundesregierung zu äußern. Viele Leser wünschen sich aber gerade jetzt eine offene, sachliche und respektvolle Diskussion, die auf Schubladen und Kampfbegriffe verzichtet.

Ich hoffe sehr, mit meinen Gedanken dazu beitragen zu können.

Zum Glück müssen wir mit dem eigenen Handeln nicht auf die Politik oder die Medien warten. Informieren Sie sich selbst. Prüfen Sie nach, was ich hier veröffentlicht habe, und schauen Sie in die Quellenangaben dieses Artikels in der SEIN-Online-Ausgabe. Dort finden sich Studien und Fachberichte von weltweit renommierten Experten.

Sollte diese Datenlage Sie überzeugen, dann lassen Sie Ihren Vitamin-D-Status überprüfen. Und, wenn nötig, optimieren Sie ihn. Und geben Sie bitte diese Informationen an andere weiter. So können wir gemeinsam für uns und alle, die uns am Herzen liegen, viel erreichen. Denn niemand kann uns daran hindern, unser Immunsystem in Eigenregie fit für diesen Winter zu machen. Ich für meinen Teil bin bereits jetzt mit dem Vitamin-D-Wert eines Ureinwohners aus dem sonnigen Afrika in Berlin unterwegs... ☺



**Illian Sagenschneider** gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN). Per Lichtbildvortrag, kombiniert mit einem großen Büffet aus tropischen Früchten, seltenen Pflanzen und Wildkräutern, möchte er das Thema Ernährung mit Spaß und Genuss erfahrbar machen, so dass sich das Wissen mit der Freude an neuen Lebensmitteln verbindet und Veränderungen der Essgewohnheiten leichter fallen.

## Die Vorträge

„Vitamin D und Immunsystem“ und „Eisbaden – die Magie der Kälte“ werden im Dezember und Januar – abhängig von den Einschränkungen aufgrund von Corona – sobald wie möglich stattfinden.

**Aktuelle Informationen** bitte erfragen unter Tel.: 0176-844 843 33 [www.abenteuer-ernaehrung.com](http://www.abenteuer-ernaehrung.com)

## Geschichten aus dem erleuchteten Leben: „Jackass und das meditative Abäppeln“

von Mario Hirt



Heute früh fiel mir eine Szene aus dem spirituellen Kult-Film „Der friedvolle Krieger“ ein, als in mir ein heftiger Widerstand gegen den gerade erlebten Moment hochsprudelte... Auf dem morgendlichen Tagesplan stand „Abäppeln“. Das heißt auf unserem Pferdehof, im strömenden Regen auf schlammig-rutschigem Boden den Pferdemit, sogenannte Pferdeäpfel, aufgabeln, in einer Schubkarre sammeln, schwerbeladen wegschieben und auf einem Autoanhänger wieder auskippen. Es war kalt, nass, windig und der Regen fiel waagrecht. Der Pferdemit, kaum noch vom Dreck und Matsch auf dem Boden zu unterscheiden, lag haufenweise überall auf dem Platz verteilt. Das Wasser lief nicht nur in die Schuhe, sondern auch noch durch eine offenbar undichte Naht der Regenjacke. Es suppte durch Pullover und T-Shirt und lief kalt und unangenehm auf allen Wegen gen Boden runter. Und nicht mal zehn Zentimeter neben dem Äpfelhaufen, den ich gerade mühsam aus dem Schlamm gekratzt und in die Schubkarre gehoben hatte, ließ Farduw, unser "Pferde-Coaching-Star" in ganz entspannter Haltung mit erhobenem Schweif den nächsten Knödelhaufen in den Matsch fallen. Als der Matschmix spritzend meine Beine traf, wollte irgendwas in mir explodieren... nahezu gleichzeitig aber ploppte in mir die Filmszene aus dem „Friedvollen Krieger“ auf.

### Von Emotionen beherrscht

Dan Millmans spirituelles Krieger-Training an Socrates Tankstelle bestand unter anderem aus Kloputzen und Hoffegen. Dan fegt also im Herbst das Laub weg und die Blätter fallen... und er fegt und die Blätter fallen und er fegt wieder und die Blätter fallen wieder – so lange, bis die

Widerstands-Wut seinen Verstand komplett durchtränkt und er „explodiert“. Der danach folgende Dialog mit seinem spirituellen Lehrer Socrates spulte sich in Gedanken in mir ab, während das Wasser sich unter der Jacke weiter seinen Weg in Richtung Schuhe bahnte: „Du fragst, welcher Krieger trainiert, indem er Klos putzt und den Hof fegt? Wenn du zum Krieger wirst, lernst du bei jeder Tätigkeit zu meditieren! Wozu das Sinnlose tun? Um Bindungen aufzugeben, dir deinen Stolz und deine Süchte abzugewöhnen. Welche Süchte? Reden, alles wissen, obwohl du eigentlich gar nichts weißt, Jackass!“ „Warum nennst du mich Jackass?“, will Dan wissen. „Ich nenne dich Jackass, wenn du dich von deinen Emotionen beherrschen lässt!“

Im Film geschieht kurz danach der schwere Motorradunfall, der dem Leben des Dan Millman die leidvolle, aber letztlich positive Wende bringt. Erst das Leiden, dann die Erkenntnis – so scheint sich das Spiel zu spielen, das wir Realität nennen. Der gedankliche Ablauf dieser Filmszenen nahm nur den Bruchteil einer Sekunde ein und es dauerte nicht lange, bis sich eine unendliche Traurigkeit in mir ausbreitete. „Die Wut ist nur der Türsteher, der einen nicht an die Traurigkeit rankommen lässt“, hörte ich mich innerlich sagen. Nun war das Mario-Ich mal wieder live und in Farbe dabei und mitdendrin! Welches paradoxes Schauspiel... Äußerlich durchgeschüttelt von Wind und Regen, innerlich aufgelöst von Traurigkeit, Demut, Dankbarkeit und einem Gefühls- und Klarheitsmix, der nicht in Worte gefasst werden kann – und das alles auf dem nichtvorhandenen Boden des nondualen Seins. War was? Is was? Nö! Die Schöpfung entfaltet sich nur illusorisch – so, wie sie soll. Es lebt sich halt so weg – Situation für Situation.



### Ein Leid, das niemand erfährt

Die Traurigkeit blieb noch eine ganze Weile und wurde, wie alles andere auch, genauso sein gelassen, wie sie halt war. „Let it be“, sang John Lennon, und so einfach das scheint, so schwer kann es doch sein, wenn der Jackass-Verstand etwas anderes will. Eines der berühmtesten LaoTze Zitate heißt: „Vor der Erleuchtung: Hacke Holz, trage Wasser. Nach der Erleuchtung: Hacke Holz, trage Wasser.“ Der momentane „Erleuchtungshype“ suggeriert dagegen sowas wie Dauerbliss, wenn denn mal die Selbsterkenntnis den Ich-Gedanken ad absurdum geführt hat. Dabei ist der einzige, aber entscheidende Unterschied nur der, dass die diversen emotional behafteten Alltagserfahrungen eben ohne einen Erfahrenden passieren und dadurch völlig an Brisanz und Substanz verlieren. Welchen Leidensdruck verursacht ein Leid, das niemand erfährt? Du bist weder Jackass noch ein friedvoller Krieger, sondern die Schöpfung selbst – und die spielt mit sich selbst dieses illusorische Eins-als-Viele-Spiel, in dem die Spieler immer die Liebe suchen und hoffen, sie zu bekommen, indem sie allen möglichen Mist innen und außen beseitigen. Heilige Pferdescheiße! ☺

[www.mariohirt.de](http://www.mariohirt.de)  
[www.freiraumzeit.de](http://www.freiraumzeit.de)

## Mutter-Seelen-Allein....

### Homöopathische Pferdemilch am Nerv der Zeit

#### Kein Licht am Ende des Tunnels

Eigentlich wollte ich gar nicht ran an die homöopathische Stutenmilch. Das Pferd ist ein Beute- und Fluchttier und ich weiß aus Erfahrung, dass die entsprechenden homöopathischen Arzneien genau diesen Beutetiermodus sehr unangenehm in uns fokussieren. Denn damit Traumatisches heilen kann, müssen wir in diesen energetischen Raum der Ohnmacht noch einmal hinein und die entsprechenden – meist sehr schmerzlichen – Gefühle zulassen. Bereits nach der ersten Einnahme inszeniert sich bei mir dieses Stutenmilchthema im Traum. Mit meinen 1.90 Meter Größe und fast hundert Kilo Gewicht würde ich mich als durchaus wehrhaften Mann bezeichnen. In diesem Traum aber sitze ich an meinem Praxisschreibtisch und plötzlich steht jemand drohend über mir und kann sich kaum beherrschen, mir Gewalt anzutun. Ich bin in einem seltsamen Zustand von Schockstarre, in dem ich mich vollkommen handlungsunfähig und absolut wehrlos fühle. Mir bleibt nichts übrig, als zu warten, dass die Situation vorübergeht, und zu hoffen, dass der Angreifer nicht die Beherrschung verliert und von seinem Gewaltimpuls übermannt wird.

Die homöopathische Pferdemilch ist da angezeigt, wo wir resignieren, das Gefühl haben, wir können ja eh nichts mehr machen. Sie führt uns zurück zu unverarbeiteten Lebenssituationen, in denen wir vielleicht als Kind wirklich ohnmächtig und ausgeliefert waren. An diesem Punkt sind wir oft hängengeblieben. Hierzu ein Klienten-Feedback nach Einnahme von Pferdemilch: „Ich befinde mich gerade in einer völligen Verlorenheit. Ich suche im Außen immer wieder die Bestätigung, dass ich richtig bin, dass ich es für die anderen richtig gemacht habe. Andererseits will ich auch diese ganzen Ketten sprengen, die mich so an die Bestätigung der anderen fesseln. Ich kann das aber im Moment immer nur angucken und bin unfähig, etwas zu machen!“. Mit homöo-

pathischer Pferdemilch befinden wir uns damit auch unmittelbar am Nerv der Zeit. Angesichts sich verschärfender Einschränkungen unserer Handlungs- und Bewegungsfreiheit kommen immer mehr Menschen in meine Praxis, die sich in einem Zustand von Resignation, Ohnmacht und Verlorenheit befinden und das Gefühl haben, selbst absolut nichts daran ändern zu können.

#### Zügel anlegen lassen oder sich aufbäumen?

Nach Einnahme von Pferdemilch messe ich bei mir einen erhöhten Blutdruck. Das ist ein zentrales Leitsymptom dieser homöopathischen Arznei. Der erhöhte Druck entsteht aus einem inneren Konflikt. Einerseits besteht ein starker Herdentrieb, also ein großer Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Lob und Zuwendung, was dazu führt, dass ein enormer Leistungsdruck entsteht, diese Zuwendung durch Anpassung auch zu erhalten, um „sicher in der Herde“ leben zu können. Dieser Druck begegnet allerdings einem anderen starken Druck, nämlich der freiheitsliebenden Seite des Pferdes, dem Wunsch, sich all dieser Fesseln zu entledigen. Und genau das führt auf der körperlichen Ebene zu dem erhöhten Blutdruck. Das homöopathische Arzneiprofil der Pferdemilch spiegelt damit einen tiefen Konflikt in uns Menschen, der jetzt gerade durch Corona aufbricht wie eine vernarbte Wunde, die wieder anfängt zu bluten. Lasse ich mir Zügel anlegen wie ein domestiziertes Pferd (Maske, Kontaktverbot und Bewegungseinschränkung auf ein Minimum) oder bäume ich mich auf wie ein Wildpferd (Querdenken, etc....)?

#### Sicher getragen vom Leben

Das Pferd ist, wie gesagt, ein Beutetier. Die Fähigkeit, vor Gefahr zu fliehen und



von Werner Baumeister  
Homöopathische Antworten  
am Puls der Zeit

Abb.: © Dmitriy Sladkov-stock.adobe.com

das absolute Vertrauen in eine verlässliche Führung sichern sein Überleben. Wild lebend ist es zwar ein Hengst, der die Herde bewacht, aber es ist eine Stute, die die Herde führt. Das ist entscheidend für das Arzneiverständnis der Stutenmilch. Sie stärkt unsere Verbindung zu dem sicheren Getragensein im Leben (Genährtsein durch die Mutter), einem zentralen Thema der homöopathischen Milch. Die Milch nährt uns zu Beginn unseres Lebens – wenn wir absolut schutzlos und fragil sind – körperlich und seelisch und schafft überhaupt erst das Vertrauen ins Leben, das wir brauchen, um die anderen Menschen als Mitmenschen und nicht als mögliche Gegner wahrnehmen zu können. Ob ich mir nun im Moment Zügel anlegen lasse aus Angst, meine Zugehörigkeit zur Herde zu verlieren oder mich aufbäume aus Angst, dass meine Freiheit eingeschränkt wird – beides ist letztendlich Ausdruck dieses fehlenden tiefen Vertrauens und Getragenseins, das ganz natürlich von innen kommt und letztlich nie ausreichend durch irgendein Tun oder Verhalten im Außen kompensiert werden kann... ∞



**Werner Baumeister** ist Arzt und bietet individuelle homöopathische Begleitung an. 25 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin.

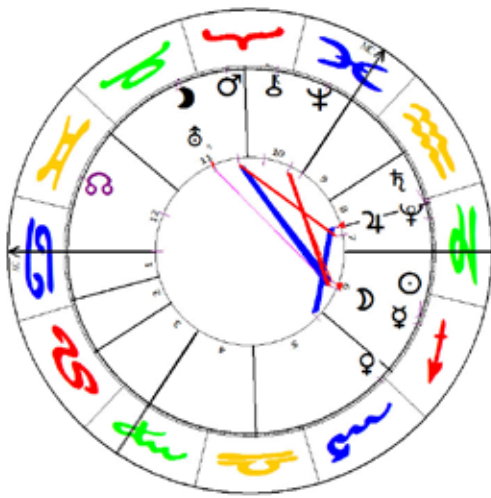
**Einzeltermine nach Vereinbarung**  
auch zum Thema des Pferdemilch-Artikels  
unter Tel.: 0172 – 391 25 85  
Reichenbergerstr. 114, 10999 Berlin



# Gute Zeiten, schlechte Zeiten

## – astrologisch

von Mona Riegger<sup>©</sup>



Neumond am 14.12.2020 um 17:16 Uhr MEZ in Berlin

*Die Astrologie kennt weder gut noch schlecht. Daher gibt es auch keine guten oder schlechten Horoskope, wohl aber Konstellationen, die für das eine Vorhaben gut und für das andere schlecht sind. Wer im Einklang mit der jeweiligen Zeitqualität handelt, kann sich also manches erleichtern.*

### Überblick für die Monate Dezember und Januar

Mit Highlights sind wir dieser Tage nicht gerade gesegnet. Stattdessen „Lockdown light“, zumindest während ich diesen Text schreibe. Aber immerhin gibt es im Dezember ein kosmisches Highlight. Es kommt zuverlässig, pünktlich, und wird von Astronomen wie Astrologen „Große Konjunktion“ genannt ...

Eine „Große Konjunktion“ ist das Zusammentreffen der beiden himmlischen Schwergewichte Jupiter und Saturn. Diese, nur alle zwanzig Jahre wiederkehrende Konjunktion, wird am 21.12. um 19:22 Uhr MEZ exakt. Sie bildet - nach der Saturn/Pluto-Konjunktion im Januar und der Jupiter/Pluto-Konjunktion im November - den krönenden Abschluss im munteren Konjunktions-Reigen des Jahres 2020. Bei wolkenlosem Himmel kann das Spektakel sogar am tiefen Südwest-Himmel bestaunt werden.

Wenige Tage zuvor wechseln beide Langsamläufer vom Steinbock in den Wassermann. Saturn am 17.12., Jupiter am 19.12. So, als hätten sie verabredet, ihr Treffen nicht mehr im regeltreuen Zeichen Steinbock zu arrangieren, sondern im reform- und innovationsfreudigen Wassermann. „Zukunft wir kommen!“ könnte ihre Parole lauten. Tatsächlich ist es schon ziemlich lange her, dass eine „Große Konjunktion“ im Zeichen Wassermann stattfand. Genau genommen fast 616 Jahre! Am 25.1.1405 trafen sich Jupiter und Saturn das letzte Mal im Wassermann. Zu Beginn eines Jahrhunderts, das

den fließenden Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit markierte und mit der Renaissance, der Erfindung des modernen Buchdrucks sowie dem Ende des klassischen Feudalismus Tore, hin zu einer freieren, aufgeklärteren Welt, öffnete. Gut möglich, dass in späteren Jahrhunderten auch unsere heutige Zeit als Schwelle von einem Art Mittelalter zu einer noch schwer vorstellbaren Neuzeit betrachtet wird. Bis zur nächsten „Großen Konjunktion“ in 20 Jahren, werden die Weichen hierfür sicher noch deutlicher gestellt werden als bisher.

Doch zurück zum Hier und Jetzt! Der kommende Schütze-Neumond, in dessen Phase die „Große Konjunktion“ sowie Weihnachten und Silvester fallen, geht mit einer Totalen Sonnenfinsternis am 14.12. um 17:16 Uhr MEZ einher. Das „Electoral College“ in den USA, bei dem die Wähler den neuen Präsidenten wählen, findet sogar am Tag der Sonnenfinsternis statt. Einen magischeren Moment hierfür könnte es kaum geben. Der Neumond steht in unseren Breiten graden im 6. Haus (Alltag/Arbeit/Gesundheit) und in der US-Hauptstadt Washington im 10. Haus (Regierung/Öffentlichkeit). Er steht zudem in Konjunktion zu Merkur und im Quadrat zu Neptun, was auf eine recht chaotische Zeitqualität schließen lässt. Nichts ist gewiss, nichts lässt sich sicher planen, nichts mit Sicherheit sagen. Wer kann, lässt sich am Besten auf die Neptun-Energie ein, sucht sich ein ruhiges Plätzchen, fährt energetisch runter, relaxt und schöpft somit neue Kräfte. Die Schütze-Neptun-Betonung dieser Neumond-Phase kann zwar chaotische, undurchschaubare und manchmal auch als beängstigend empfundene Situationen anzeigen, sie hat aber auch etwas hoch Spirituelles. Neptuns Botschaft „alles ist mit allem verbunden“, will uns nahe bringen, dass Zusammenhalt, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft keine hehren Christenpflichten sind, sondern Not-Wendigkeiten für die Gesundung des Großen Ganzen.

In der darauffolgenden Steinbock-Neumondphase ab 13.1.2021 steht Neumond in Konjunktion zu Pluto – ein deutliches Kontrastprogramm zur Schütze-Phase. Action und Aufruhr statt Chillen und Einkehr! *Kommt gut durch die Zeit! Mona*

„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird. Aber so viel kann ich sagen, es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“ *Georg Christoph Lichtenberg (1742-1799)* ☞

### Die wichtigsten Konstellationen im Dezember und Januar

**Vollmond Zwillinge/Schütze – exakt am 30.11. um 10:30 Uhr**  
**Vollmond Krebs/Steinbock – exakt am 30.12. um 4:28 Uhr**

#### Sonne Quadrat Neptun – exakt am 9.12.

Gute Zeit für: Ausspannen, Seele baumeln lassen, sich musisch-künstlerisch betätigen.  
Schlechte Zeit für: Schwere körperliche Arbeit, Grundsteinlegungen, Geschäftseröffnungen.

#### Mars Quadrat Pluto – exakt am 23.12.

Gute Zeit für: Konfliktvermeidung durch Loslassen, Instinktsicherheit beweisen, Dinge auf den Punkt bringen.  
Schlechte Zeit für: Destruktive Machtspiele, sich zu sehr auf etwas fixieren.

#### Venus Quadrat Neptun – exakt am 30.12.

Gute Zeit für: Enttäuschung in Liebesbeziehungen, das Abnehmen der „rosaroten Brille“. Schlechte Zeit für: Das Anbahnen einer tragfähigen Beziehung. (Gefahr der Idealisierung, Täuschung, Geschmacksverirrung).

#### Merkur Konj. Pluto – exakt am 5.1.

Gute Zeit für: Intensive Gespräche bis schonungslose Aussprachen, Forschergeist an den Tag legen, des „Pudels Kern“ finden.  
Schlechte Zeit für: Vertuschte Angelegenheiten, Unehrlichkeiten.

#### Mars Konj. Uranus – exakt am 20.1.

Gute Zeit für: Durchbrüche aller Art, Befreiungsschläge, neue Handlungsmuster kreieren, sich einen besonderen Kick gönnen.  
Schlechte Zeit für: Gestresste (Unfallgefahr), für diszipliniertes Arbeiten.

#### Sonne Konj. Jupiter – exakt am 29.1.

Gute Zeit für: Optimismus und Selbstvertrauen, sich etwas Besonderes oder Kostspieliges gönnen, Kontakte zum Ausland pflegen.  
Schlechte Zeit für: Askese, Disziplin und Maßhalten.

### Für wichtige Vorhaben im Dezember und Januar

Eher gute Zeiten: 5.12., 8.12., 12.12., 25.-27.12., 2.1., 9.1., 16.1., 22.1., 29.1.  
Eher schwierige Zeiten: 10.12., 16.12., 23.12., 31.12., 7.1., 13.1., 28.1.



**Mona Riegger**, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin und Herausgeberin des astrologischen Online-Magazins „Sternwelten“  
[www.sternwelten.net](http://www.sternwelten.net)

Tel. 030 - 89 50 22 38  
[info@astrologie-in-berlin.de](mailto:info@astrologie-in-berlin.de)  
[www.astrologie-in-berlin.de](http://www.astrologie-in-berlin.de)

# Lesen & Hören

*Im Leben läuft nicht immer alles glatt – gerade wenn die Zeiten schwierig sind.  
Was bringt uns wieder in die Harmonie? Und wie sollte eigentlich das Leben sein?  
Von Menschen, die Mut beweisen und ganz eigene Wege gehen.*



**Kiity O'Meara:**  
**Und die Menschen  
blieben zu Hause.**

Goldblatt Verlag  
32 Seiten, 17,95 Euro  
ISBN 978-3-948676-03-2  
Erscheint am 10.12.2020

## Große Worte

### Ein Gedicht macht von sich reden

Kann Poesie die Welt verändern? Die meisten Leute, die ich kenne, würden sagen: nein. Zu kopfbelastet ist die Welt, in der wir leben – und zu materiell natürlich. Und dann, nach einer zweiten Überlegung: vielleicht ein bisschen. Doch was ist Poesie denn überhaupt? Ist damit die Art gemeint, wie Sprache wirkt, Musik, Gefühle, Kunst? Dann vielleicht, im Grunde: doch. Seit einigen Monaten macht auf englischsprachigen Webseiten ein Gedicht die Runde, das gerne mit „viral“ bezeichnet wird – genauso wie die Situation, auf die es reagiert. Kitty O'Meara schrieb „Und die Menschen blieben zu Hause“, nur wenige Zeilen in einfacher Sprache. Die Autorin, pensionierte Lehrerin, postete es auf Facebook, genauso wie vorher zahl-

reiche andere Dinge – in der Regel kaum beachtet. Innerhalb von drei Tagen jedoch verbreitete sich diese Botschaft im Netz wie der Blitz. Deepak Chopra, Lindsay Lohan und Kate Winslet gehören zu den bekanntesten „Spreadern“, das Magazin von Oprah Winfrey kürte O'Meara zur Dichterin der Pandemie und führte ein längeres Interview. Mit Illustrationen von Stefano Di Cristofaro und Paul Perea wurde aus dem Gedicht nun ein Buch „für Kinder und Erwachsene“.

Es mutet nicht sehr ungewöhnlich an. Klare Bilder, die Raum für – manchmal lustige – Entdeckungen lassen, und Worte, die beschreiben, was wir während eines Lockdowns tun. „And the people stayed home“ ist nicht einmal ein Gedicht mit Reimen. Aber es ist die rhythmische Wiederkehr von Elementen, die diesen Text so eindringlich macht.

Und was taten nun die Menschen, die zu Hause blieben? Sie lasen und spielten und ruhten sich aus und lernten, sich anders zu verhalten – all das, was wir zur Genüge kennen. Wir wissen es aus eigener Erfahrung, aus der Zeitung, den Nachrichten, aus Youtube-Filmchen und zahllosen Posts in den sozialen Medien. Wir sprechen mit Freund\_innen darüber und sagen es uns selbst: Jetzt kannst du mal zur Ruhe kommen. Etwas Neues lernen. Pläne schmieden, verborgene Talente aktivieren. Endlich nachdenken, aussteigen aus der Mühle. Und wir sind berührt, wenn Konzerte von Balkonen klingen und Menschen in den umliegenden Fenstern fast geschlossen applaudieren.

O'Meara fasst all dies sehr schön zusammen. Sie holt uns ins Bewusstsein, was hier eigentlich passiert. Und weiter geht's: Die Menschen hörten genauer zu

und einige „trafen ihren Schatten“. An dieser Stelle: Stopp. Was ist damit gemeint? Hier ist Raum für unsere individuelle Resonanz.

Dann begannen sie, ihr Denken zu verändern. Die Menschen waren nicht mehr ignorant und rücksichtslos und die Erde begann zu heilen. Und als die Gefahr vorüber war, fanden sie zusammen und schufen eine neue Welt. Sie heilten die Erde, wie sie selbst geheilt worden waren. Ist das nicht eine ganz naive Utopie?

Wer sein Geschäft schließen muss oder sich jetzt überarbeitet, weil in der Gesundheitsbranche tätig, fühlt sich vielleicht zunächst nicht angesprochen. Das Gleiche gilt für diejenigen, die ernsthaft erkrankt sind – sei es an Corona, sei es wegen Corona, weil die medizinischen Kapazitäten auf unsinnige Weise verteilt waren. Und natürlich für all jene, die einsam sind oder gar jemanden verloren haben.

Bei vielen von uns wird das Gedicht auf Widerstand stoßen. Die einen haben Angst vor Krankheit. Die anderen vor Kontrolle, Datenerfassung, Freiheitsverlust, Isolation und nicht zuletzt wirtschaftlicher Vernichtung. Nichts davon ist unbegründet. Und allen gemeinsam ist die Angst vor dem Verlust der eigenen Kontrolle. Doch der Gedanke sei erlaubt, ob wir die nicht längst verloren hatten.

Alle, die vom Hamsterrad gesprochen haben, von der Unmöglichkeit der Umkehr, von der Unabänderlichkeit des Klimawandels, wo fühlten sie sich „in Kontrolle“? Sollten wir diese nicht erst einmal zurückerlangen, angefangen bei uns selbst? Das An- und Innehalten birgt das Potenzial für neue Wege, Besinnung auf das Wesentliche, Richtungswechsel, wo er ansteht, und auch Solidarität. Der

tiefgreifendste Wandel muss im Inneren stattfinden, sagen O'Mearas Zeilen, bevor er sich im Außen zeigt. Damit befindet sie sich im Einklang mit den meisten spirituellen Lehren.

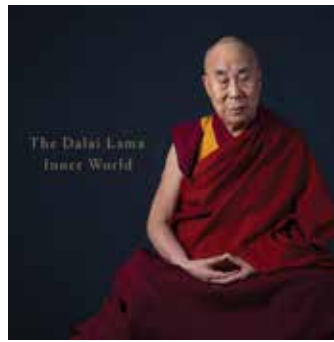
Sie selbst setzte sich hin und schrieb, als sie Angst hatte, besorgt und traurig war. Sie besann sich auf das, was in ihr schlummerte und ein Talent war, sie schrieb in einem Zug. Das wirkte nicht nur heilsam auf sie selbst, sondern spendet heute vielen Menschen Trost. Das Gedicht ist also buchstäblich Zeugnis dessen, was es aussagt und bespricht.

Am 10. Dezember erscheint das Buch in deutscher Sprache. Ja, naiv und idyllisch wirkt es schon – wie sehr viele Kinderbücher. Es richtet sich an alle zwischen 4 und 99, doch gerade Eltern dürften angesprochen sein. „Und die Menschen blieben zu Hause“ lässt sich wie ein ganz normales Bilderbuch lesen, wie Texte über andere Zeiten und Figuren, die etwas leicht Mythisches an sich haben und bei Kindern sehr beliebt sind. Kinder könnten es auch sein, die eine solche Botschaft unvoreingenommen gelten lassen.

Vor einigen Monaten sprach ich in einer Klasse mit Studierenden aus verschiedenen Ländern über deren Lieblingssongs. Einige davon kannte ich, altersmäßig meilenweit entfernt von der Gruppe, andere naturgemäß auch nicht. „Imagine“, sagte überraschend ein junger Mann aus dem Nahen Osten und erklärte dann den anderen, wie dieses Lied entstanden war und was er selbst damit verbinde. Kurzum: Die Hoffnung auf Frieden, auf eine bessere Welt und auf die Kraft der Fantasie. Er hatte John Lennon oft bei seinen Eltern gehört.

„Die Feder ist mächtiger als das Schwert“ – blanker Hohn im Angesicht der Kriege, und doch kein blanker Unsinn. Edward George Bulwer-Lytton prägte diesen Satz, englischer Schriftsteller und Politiker des 19. Jahrhunderts. Er hat das Science-Fiction-Genre mitbegründet und gibt damit ein Stichwort ein: Ihre kleine Geschichte zeigt, was sein könnte, sagt Kitty O'Meara. Und es *könnte* sein, dass diese Utopie sich leben lässt. Das liegt am Ende an uns selbst.

Am Anfang nämlich war das Wort. ☞



## The Dalai Lama Inner World

*Buch und 2 CDs*  
*Silenzio 2020*  
EAN/UPC 5056167125693  
23,95 Euro

### Dalai Lama macht Musik

Fünf Jahre und dann war sie fertig: die CD zum 85. Geburtstag des Dalai Lama. Junelle Kunin, neuseeländische Musikerin, hatte die Idee zu dem Projekt. Der Dalai Lama stimmte zu, weil er mit Musik noch mehr Menschen erreichen könne. So erschien dieses Jahr ein Booklet mit zwei CDs: Auf der einen erwarten uns vom Dalai Lama eingesprochene Mantras, unterlegt mit einem Klangteppich aus Musik von Gitarren, Trommeln, Klavier oder auch mal Saxophon. Auf der anderen hört man die Instrumentalmusik allein.

Die gesprochenen Texte werden in Sanskrit bzw. in Englisch in dem kleinen Büchlein aufgeführt und auch erläutert. Schade, dass sie nicht in deutscher Sprache beiliegen. Sie erzählen zum Beispiel von Heilung, Weisheit, Mut, von Buddha und von Kindern.

Das Sanskrit-Wort „mantram“ bedeutet sowohl Schutz als auch Instrument des Geistes. Im tibetischen Buddhismus, aber auch in anderen Traditionen gelten die Worte selbst als Träger von Information, wirken allein durch ihren Klang. Wir brauchen die Sprache also nicht zu verstehen, um den wohlthuenden Effekt der Mantras zu erfahren, es genügt, wenn wir ihre Schwingung in uns aufnehmen. Indem wir sie „praktizieren“ und erfahren, sollen sie uns schützen.

Die Musik dazu ist wohlklingend wie die dunkle, dabei immer etwas heiter wirkende Stimme des Dalai Lama; bauchige

Töne, rund und tief, wie geradewegs aus einer anderen Welt. In dem einzigen Titel mit einer Sitar spielt Anoushka Shankar, die Tochter von Ravi Shankar. Eine schöne Idee, die Stücke auch als Instrumentals zu produzieren. So bilden sie eine perfekte Einstimmung, um in die eigene Ruhe zu kommen, entspannen aber auch als Hintergrundmusik.

**Fazit:** Dass es ein anspruchsvolles Projekt war, bei dem Zeit offenbar keine Rolle spielte, lässt sich hören – und kann sich hören lassen. Ein liebevoll geschnürtes Paket aus Musik, Worten und wunderschönen kleinen Bildern. Junelle Kunin, die das Album mitproduziert hat, wünscht sich, dass dadurch ein Moment der Sicherheit in Zeiten von Angst und Sorgen entsteht.

Der Nettoerlös aus dem Verkauf geht an verschiedene Einrichtungen zur Unterstützung und Verbreitung ethischen Lernens und Lehrens.

Musik bleibt dennoch eine Frage des Geschmacks. Wer hineinhören will, findet auf der Webseite des Verlages <https://www.silenzio.com/Dalai-Lama-Inner-World/de> eine Kostprobe aller Titel. ☞



## Die perfekte Kandidatin

*Regie: Haifaa Al Mansour*  
*BRD/Saudi-Arabien, 2019*  
DVD: 24.9.2020  
100 Min., ca. 15 Euro

### Frau am Steuer

„Wohlfühl-Movie“ einmal anders? Da bietet sich der Blick nach Osten an. Eingangsszene: Eine junge Frau, von der man nur die Augen sieht, am Steuer ihres Autos. Es quält sich mühsam durch den



schlammigen Morast. Maryam ist auf dem Weg ins Krankenhaus. Sie ist jung, hübsch und arbeitet als Ärztin in Saudi-Arabien. Ihr Gesicht versteckt sie unter einem Nikab, einzuschüchtern ist sie aber nicht. Selbstbewusst und seltsam unangefochten steuert sie auch hier durch jeden rauen Gegenwind.

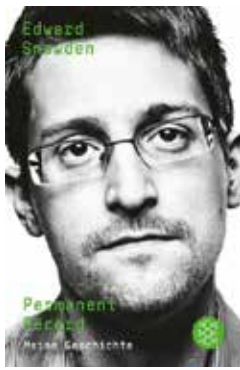
Szenenwechsel: Mit ihrem Vater und den beiden Schwestern lebt Maryam in einem Haus – geradewegs wie wir. Jeans, Schlapperhosen und Pullover, die langen Haare offen, alles wirkt vertraut. Eine der Schwestern ist Fotografin. Der Vater lässt sich beim Essen zwar bedienen, doch so ungewöhnlich scheint das nicht.

Und dann erschlägt uns der Kontrast. Männer, die sie offen diffamieren. Männer, immer weiß, und Frauen, immer schwarz gewandet, sobald sie aufeinandertreffen. Sitzen müssen sie getrennt. Der Flug nach Dubai wird verweigert, weil Maryam, der Ärztin, die Erlaubnis ihres Vaters fehlt.

Und die Geschichte? Die Straße vor dem Krankenhaus soll gepflastert werden – dafür setzt sich Maryam ein. Und unversehens, eigentlich durch einen Zufall, landet sie als Kandidatin für den Stadtrat. Gerade der Kontrast, das Unlogische hinter den Strukturen, stößt ihr auf und treibt sie weiter. Als Frau verstößt sie gegen viele Konventionen, doch im Verlauf der Handlung wird sie immer stärker. Am Ende zeigt sie offen ihr Gesicht.

Zum Drehbuch gehören auch die Trauer über die verstorbene Mutter, die Weichheit ihres Vaters hinter der Unnahbarkeit, Musik als Katalysator der Gefühle... Selbst eine Liebesgeschichte, nur so zögernd angedeutet, wie es sich geziemt. Das alles kommt uns wohl bekannt vor. Verstörend ist vielleicht, wie nah uns die Geschichte ist, bei aller kulturellen Ferne.

**Fazit:** Ein lohnenswerter Film nicht nur für einen Blick über den Tellerrand. Er wurde bereits 2019 auf der Biennale und später auf vielen anderen Festivals gezeigt. 2020 kam er in die deutschen Kinos, gesehen werden konnte er nur kurz. Die Regisseurin, bekannt durch ihr Regie-Debüt über ein Mädchen, das verbotenerweise in Syrien Fahrrad fährt, zeigt auch hier die Fortbewegung einer Frau. ☺



## Edward Snowden: Permanent Record. Meine Geschichte.

Fischer Verlag 2020  
432 Seiten, 12 Euro  
ISBN: 978-3-596-70069-1

### Lückenlos erzählt:

#### Vom Umgang mit Daten und Drachen

Edward Snowden ist ein moderner Held, und seine Geschichte hat die Elemente eines Märchens: den Kampf mit dem „Drachen“ etwa, der unvergleichlich stärker ist als er. Die Unerschrockenheit, es trotzdem mit ihm aufzunehmen, und den festen Willen, das zu tun, was gut und richtig ist. Und schließlich auch die große Liebe, die am Ende zu ihm hält – nach einer harten Probe.

Nur: Dieses Märchen endet nicht mit „Sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage.“ Snowden und seine Frau Lindsay verstecken sich in Moskau, im Exil, fast wie Verbrecher. Warum ist das so?

Sieben Jahre ist es her, dass dieser junge Mann die Praktiken der Geheimdienste offenlegte. In den USA lautete die Anklage auf „Staatsverrat“, und der frühere Direktor der CIA forderte sogar seine Hinrichtung. Dennoch wären nur sehr wenige Länder bereit, ihm Asyl zu gewähren.

Wie es dazu kam, erzählt Edward Snowden in 29 gut portionierten Kapiteln. Er beginnt bei seiner Familie und seiner Leidenschaft für Computer, schildert die erst langsam aufkommende Skepsis gegenüber seinem Arbeitgeber und endet bei der Entscheidung, von der es kein Zurück mehr gibt. Denn er ist aufrichtig empört. Das Bild, das sich abzeichnet, ist das eines

Nerds, der Geniestreiche am Rechner vollbringt und stets einen Zauberwürfel bei sich trägt. Und das eines ganz normalen Menschen, der Recht von Unrecht unterscheiden kann. Und so halten wir mit ihm die Luft an, wenn Ungeheuerliches an die Oberfläche dringt.

„Permanent Record“ zeigt auch die Entwicklung digitaler Möglichkeiten und legt den Finger in die Wunde: „Wenn sie erst einmal Teil der Maschinerie waren“, schreibt Snowden über seine Technikkollegen, „wurden sie selbst zu Maschinen.“ Die gläserne Gesellschaft ist längst Wirklichkeit. Und dies ist auch ein Grund dafür, dass Europa Snowden zwar mit Anerkennung überhäuft, doch sich vor Angst in die Hose macht, wenn es darum geht, ihn aufzunehmen.

### Fazit:

Ein äußerst kluges Buch, und Snowden zeigt viel von sich selbst. Technisches Verständnis braucht es zur Lektüre nicht – der Autor holt auch Laien ab. Das Buch bietet eine Fülle von Details bei der Beschreibung technischer, politischer und psychologischer Sachverhalte – es liest sich trotzdem spannend bis zum Schluss. Einem Schluss, an dem Lindsays von ihr selbst gewählte Tagebuch-Auszüge ihre Perspektive liefern. Denn der Autor übertritt nie die Grenzen des Privaten, liefert die Beziehung nicht dem Voyeurismus aus. Und demonstriert damit, wie es sein sollte. ☺



#### Renate Graßat

(HP Psych) hat Literaturwissenschaft, Anglistik und Philosophie studiert und ist in Berlin als Buch-Übersetzerin und freie Dozentin tätig. Sie gibt auch Kurse zum kreativen und autobiografischen Schreiben.

#### Kontakt:

Renate.Grasstat@worteinbewegung.de

**Mehr Infos:** [www.worteinbewegung.de](http://www.worteinbewegung.de)

# PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen  
in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



## Wie Liebe gelingt

**Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie**

### Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für Dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf. Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

### Nächste Termine:

im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

**Offene Abende:** 8.12., 12.01., 20 Uhr

### Wochenendseminare:

4./5.12. und 19. – 21.2.

### Sonderseminar: Heilungswege für

alleinlebende Zwillinge: 12. – 14.2. in Berlin

### Corona-Special:

Aufstellungen im Einzelsetting online oder persönlich mit Alfred Ramoda und Bettina Austermann mit Fragebogen und Nachbesprechung

ab 4. Dezember 2020

### Informationen und Anmeldung:

**IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie**

### Alfred Ramoda Austermann

\* Diplompsychologe/Heilpraktiker

### Bettina Austermann

\* Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie

beide Lehrtherapeuten (DGfS)

Tel. 69 81 80 -71, Fax: -72

ifosys@msn.com · www.ifosys.de



## Yoga-Reisen für Frauen

Du sehnst Dich immer mal wieder nach Gemeinschaft und Verbundenheit im Kreise Gleichsinniger? Du möchtest nicht mehr allein verreisen, wünschst Dir Austausch mit anderen Frauen? Und vielleicht suchst Du auch nur ab und zu eine Auszeit von Deinem Alltag.



sayaa-reisen bietet spezielle Retreats nur für Frauen an spezielle Kraftorte. Die Retreats sind nach unterschiedlichen Lebens-Themen ausgerichtet und beinhalten die Integration von Yoga sowie anderen Methoden, um Körper, Geist und Seele wieder zu vereinen.

sayaa stammt aus dem indonesischen & bedeutet ICH. Es geht also jeweils um eine „Reise“ nur für „DICH“,

- um Dich zu entspannen,
- neue Energie aufzutanken,
- Dich (wieder) zu entdecken,
- Dein Selbstvertrauen zu stärken,
- neue Impulse für Dich & Dein Leben zu finden!

**Reisegruppen:** 6 – 12 Teilnehmerinnen

**Angebote:** ganzjährig verschiedene Destinations  
**Termine:** z.B.

**28.12.20 – 02.01.21** Silvester-Retreat Österreich,

**15.01.-17.01.2021** Yin-Yoga Retreat

(Time for your Heartflow) Uckermark,

**05.03.-14.03.21** Soul-Magic-Retreat Marokko,

**08.04.-12.04.2021** Yoga-Wander-Retreat Rhön,

**21.05.-25.05.2021** Love & Shine Yogaretreat an der Ostsee

ab Dezember 2020

### Alle Retreats und Informationen

unter: <https://www.sayaa-reisen.de/>

### Ansprechpartnerin:

sayaa - Annett Schulz

Tel.: 030-55875900

annett@sayaa.de

<https://sayaa.de/>



## Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie**  
Infoveranstaltung: Di 8. Dezember, 19 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

### Ort/Info/Anmeldung:

**Institut Christoph Mahr**

Katharinenstr. 9

10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel. 030-813 38 96

[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)



## Integrative Psychotherapie

Basiskurs 4. - 8. Januar 2021

Die Integrative Psychotherapie ist ein schulen- und methodenübergreifender Ansatz. Eine logische und sinnvolle Zusammenführung verschiedener Therapieansätze, wie bspw. Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Schematherapie und Systemische Therapie.

- Hoher Praxisanteil – „learning by doing“
- Methodendemonstration durch erfahrene Therapeuten
- Exzellente Ausbildungsmaterialien
- Geschützte Ausbildungsatmosphäre

Informationsvideo auf:  
[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)

### Ort/Info/Anmeldung:

**Institut Christoph Mahr**  
Katharinenstr. 9  
10711 Berlin-Wilmersdorf  
Tel. 030-813 38 96

[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)



## NATHAL® Berlin - Mental Training

Die Original Methode nach Dr. G. Lathan

NATHAL® ist ein wissenschaftlich fundiertes, säkulares Intuitionstraining. Während der Übungen werden wissenschaftlich nachgewiesen die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert. Dadurch werden bisher ungenutzte Wege des Denkens und vor allem des Gefühls genutzt, neue Wege des Wissenserwerbs eröffnen sich.

- Die Methode ermöglicht Ihnen, intuitive Fähigkeiten auszubauen und Intuition aktiv zu nutzen
- persönliche Begabungen, Talente und

- Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten
- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze zu erarbeiten
- unabhängige Introspektion der eigenen Biografie vorzunehmen
- Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität durch Zugang zu höheren Bewusstseins-ebenen

Melden Sie sich jetzt per mail zu einem kostenlosen Infotermin an!

Intensivseminar  
am 6.1.21 und 25.1.21

[www.nathal-berlin.de](http://www.nathal-berlin.de)  
**Esther Lamers**  
M.A./Diplom Kauffrau/B.A.  
Zertifizierte und lizenzierte  
NATHAL® TrainerIn  
Astrologische Beratungen

Anfragen und Termine:  
[info@nathal-berlin.de](mailto:info@nathal-berlin.de)

Infotelefon: 030 - 854 79 506



## Ayurveda-Fasten-Kurlaub & Yoga in Breetz ab 7. Januar 2021

Wussten Sie das Fasten in erster Linie rein gar nichts mit Ernährung oder Hungern zu tun hat?! Fasten ist in erster Linie pure Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung. Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Fasten bedeutet den Körper für eine gewisse Zeit von allen Außenreizen und von fester Nahrung zu enthalten, um sich von unnötigen Ballast zu befreien. Der Gewinn ist sichtbar und fühlbar. Ayurveda-Fasten & Yoga ist die sanfte und effiziente Art zu fasten. Machen Sie

selbst die Erfahrung und erleben Sie, wie wohl Sie sich danach fühlen. Starten Sie frisch und kraftvoll in Ihr neues Jahr.

**Termine 2021:**  
07. - 13. Januar  
08. - 14. April  
16. - 21. Mai  
09. - 15. September  
22. - 28. Oktober

ab 7. Januar 2021

**Birgit Larisch**  
• Ayurveda-Fastenleiterin  
• Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement  
• Systemischer Coach  
• Trainer für Entspannungstechniken und Burnout-Prophylaxe  
Info/ Anmeldung: 0152 5361 5937  
E-Mail: [coaching@birgit-larisch.de](mailto:coaching@birgit-larisch.de)  
weitere Infos: [www.birgit-larisch.de](http://www.birgit-larisch.de)



## Traditionelle Philippinische Geistheilung

Lassen Sie sich berühren

Fühlen Sie sich krank, gestresst, festgefahren? Arbeiten Sie mit Menschen, die Sie sehr fordern? Sind Sie mit sich selbst nicht zufrieden? Ich unterstütze Sie dabei, wieder zu sich selbst, in Ihre Balance zu kommen. Durch die Behandlungen mit Traditioneller Philippinischer Geistheilung werden Ihre inneren Heilkräfte angeregt. Blockaden in Körper, Seele und Geist lösen sich. Ihre Lebensenergie kann wieder frei fließen. Diese be-

sondere Form der Geistheilung stammt von den philippinischen Ureinwohnern. Eine Behandlung ist sehr sanft und wird mit Ölen direkt am Körper durchgeführt. Ich arbeite natürlich mit Maske. Genießen Sie die Berührung.

**Kosten:** 70 € / sozial: 50€ - planen Sie ca. 1,5 h ein für ein heilsames Gespräch, die Behandlung selbst und ein mögliches Nachruhen.

Vereinbaren Sie einen Termin

**Susann Liebner**  
Dipl.-Lehrerin / Heilerin

HeilerinPraxis Liebner  
Kulmer Straße 26  
10783 Berlin

Tel: 0157 33 28 22 82  
030 213 52 94  
[www.philippinische-geistheilung-liebner.de](http://www.philippinische-geistheilung-liebner.de)





## Der AugenAufsteller · Christian Zech

AugenAufstellungen · FamilienAufstellungen · OrganisationsAufstellungen

### AufstellungsTage Termine 2021

Wegen Corona bei Drucklegung unklar  
Minigruppen sind bei Bedarf möglich

Anfrage: 0172 26 0 36 47

### Einzelarbeiten

2,5 Stunden 160 €

Augenuntersuchung inklusive

Termine: 0172 26 0 36 47

### AugenAufstellungen –

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

### AugenAufstellungen –

um die Botschaften hinter den AugenSymptomen  
zu erkennen und Probleme auflösen zu können.

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de

### Termine auf Anfrage

### Christian Zech

Staatlich geprüfter Augenoptiker und  
Augenoptikermeister seit 35 Jahren,  
Augen- und Familienaufsteller seit  
über 16 Jahren

### Krumme Lanke Brillen

professionelle, ganzheitliche  
augenoptische Begleitung,  
vorherige Augenuntersuchung  
Termin Tel. 814 10 11



## NATHAL® nach Dr. Gertje Lathan

Dieses seit 1980 tausendfach bewährte, höchst  
individuelle spirituelle Wachstumstraining

- eröffnet den Zugang zu einer weisen inneren  
Führung
- bringt Intuition und Intellekt in Einklang,
- synchronisiert die Hirnhälften
- aktiviert Talente und Fähigkeiten, löst innere
- Blockaden
- führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit,  
Regeneration und Lebensfreude
- lässt die Zukunft freudig erwarten und  
gestalten.

Erlernt wird die Methode in Gruppenseminaren

(max. 12 Teilnehmer) und kann danach selbstständig  
angewendet werden. Es wird möglich, in relativ  
kurzer Zeit große persönliche Verbesserungen  
und Veränderungen zu erleben.

Die übende Person wird 100%ig an ihrem aktuellen  
geistig-emotionalen Entwicklungsstand abgeholt.

Der Zugang zu höherem Wissen hilft, Ängste,  
Zweifel, Vorurteile, Scham und andere hinderliche  
Emotionen zu überwinden.

[www.nathal-sachsen.de](http://www.nathal-sachsen.de)

### NATHAL® Sachsen

Dipl.-Psych. Volker Räder  
Lizenzierter NATHAL®-Trainer

Meißner Str. 128

01445 Radebeul

0351 – 30 95 04 13



## EMDR-Therapeut/Coach

Zertifizierte Ausbildung mit Christoph Mahr und Detlef Wiechers

Zum EMDR (Eye Movement Desensitization and  
Reprocessing) liegen bezogen auf die letzten 20  
Jahre mehr kontrollierte klinische Studien vor, als  
zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform.  
Die Ergebnisse dieser Studien sind alle derart beeindruckend,  
dass diese Wunderwaffe – welche in Deutschland seit 2014 als  
Richtlinientherapie bei PTBS durchgeführt wird – heute zum  
Standardrepertoire vieler Verhaltens-, Hypno- und integrativ  
arbeitenden Therapeuten gehört. Eine Therapiemethode,  
welche in ihrer Wirksamkeit einzigartig ist und sich nicht nur  
auf die Behandlung der PTBS beschränkt, sondern auch bei  
einer Vielzahl anderer Störungen mit großem Erfolg eingesetzt  
wird. Dazu gehören die gesamte Bandbreite der Angst- und  
Panikstörungen ein-

schließlich der Phobien, Prüfungsangst, psychosomatische  
Störungen, Schmerzzustände, Tinnitus, Trauer, Burnout etc.

Zertifizierung durch den VDH (Verband Deutscher  
Heilpraktiker). Unsere Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie  
bitte unserer Website.

Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen  
zumeist nur Ärzten und Psychologen mit Approbation  
gestattet wird, freuen wir uns, diese hochwirksame  
Methode auch einem erweiterten Personenkreis zugänglich  
machen zu können.

### Termine:

1. WE 20./21. Februar 21 von 10-18 Uhr,
2. WE 20./21. März 21 von 10-18:30 Uhr

Preis: € 790,-

### Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr  
Katharinenstr. 9

10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel. 030-813 38 96

[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)

**Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Ihre Online-Veranstaltungen!**

**Anzeigenschluss für die SEIN-Februar/März-Ausgabe: 10. Januar 2021**

**Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · [programm@sein.de](mailto:programm@sein.de) · Tel.: 030 - 34 35 65 69**



## Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

### Unsere Praxen

Wir arbeiten therapeutisch und beratend innerhalb eines breiten Spektrums: Klassische Naturheilverfahren, Psychotherapien, Körper- und Energiearbeit, Coaching. Einzeln und für Paare. Auch engl. und franz. .

### Seminare und Workshops

Familien- und Systemaufstellungen (auch Weiterbildung), Kreatives Schreiben, SKYourself®

### Zum Kennenlernen – offene Abende

Familien- und Systemaufstellungen, TRE, WIYS, Kinesiologie, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, Geist. Wirbelsäulenaufrichtung, ThetaHealing®

### Regelmäßige Gruppen

**Mo:** Kunsttherapie, Gewaltfreie Kommunikation  
**Di:** Autobiografisches Schreiben, Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen  
**Mi:** HeilYoga, MSC, Yoga  
**Do:** LunaYoga, MBSR, Yoga  
**Fr:** Aufstellungen, Holotroper Atemkreis  
**So:** HerzKreis-QiGong

**Ruheraum • Bibliothek  
Raumvermietung • Ausstellungen**

### Dezember und Januar

Am Tempelhofer Berg 7d  
Berlin-Kreuzberg  
U6 Platz der Luftbrücke  
Parkplatz, Aufzug

**Tel. 69 80 81-0  
www.aquariana.de**



© Saskia Uppenkamp

## Das Welten-Institut für Tiefenpsychologie und Spiritualität (WITS), Berlin

tiefenpsychologisch – spirituell – ethisch – politisch

### Die Besonderheit des Instituts von Clara Welten:

- Integration von tiefenpsychologischen & spirituellen Zugängen
- Angebote von Therapie, Ausbildung, Seminaren & Büchern
- Therapien in **deutscher & französischer Sprache**

Im WITS findest Du neben engagierten Podcasts auch Claras Bücher, einer be-geist-erten Schriftstellerin. **Das aktuelle Buchprojekt zum gesellschaftsrelevanten Thema VIELFALT LEBEN:**

• *Fabelhafte Welten – Fabeln für große und kleine Menschen aus Überall, édition Welten, 2020*

**Ein Kinderbuch mit ethischen Lehrteilen, Fragebögen für Kinder von 4 – 11 Jahren und Hörspielproduktionen.** Themen wie Zivilcourage und die Kenntnis der Gefühle werden im Bewusstsein der Kinder verankert.

**Das erste Buch, das Integration als Differenz auf diese Weise für den privaten und öffentlichen Raum kreativ umsetzt.** Ab jetzt überall im Handel! Check bei [www.fabelhaftewelten.com](http://www.fabelhaftewelten.com).

**Leitung: Clara Welten**

Ort: Aquariana

**Tel.: 030-46 99 87 61  
www.welten-institut.de**



## Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung
- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

### Neue Kurse im März

**Beachten Sie auch das günstige Weihnachtsangebot**

**Zusätzliche Ausbildung in Hypnotherapie möglich.**

Und mein Lerncoaching wird Sie beflügeln!

**Info-Veranstaltungen online.  
Bitte schreiben Sie eine E-Mail!**

### Neue Kurse im März Informationstermine Online

**HEIL- & LEHRPRAXIS  
FÜR PSYCHOTHERAPIE  
Thomas Rehork**

Diplompsychologe  
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4  
10555 Berlin

**Tel.: 030 - 3 93 89 66**  
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu  
[www.heilpraktikerpsychotherapie.eu](http://www.heilpraktikerpsychotherapie.eu)



## Trau dich! Zeig dich! Erzähle der Welt von deinen Ideen und Visionen!

Hier könnte Ihre Anzeige stehen

Lassen Sie unsere große Leserschaft wissen, wofür Sie „brennen“. Informieren Sie im professionellen Stil über Ihre Coachings, Therapie- oder Heilarbeit, Veranstaltungen, Seminare oder Workshops. Senden Sie uns einfach den unformatierten Fließtext und ein aussagekräftiges Bild per E-Mail an [programm@sein.de](mailto:programm@sein.de), wir bringen ihn in Form. ;-)

Der Preis einer Programm-Anzeige richtet sich nach der Zeichenzahl. Er beträgt 128,- € zzgl. MwSt. pro 1.000 Zeichen / pro Ausgabe (Laufzeit: 2 Monate). Für zusätzliche 15 € pro Monat bzw. 30,- € pro Ausgabe (Laufzeit: 2 Monate) veröffentlichen wir Ihre Anzeige online auf [www.sein.de](http://www.sein.de)

**Gern beraten und unterstützen wir Sie dabei.**

**Infos und Buchung:**  
Lieselotte Wertenbruch  
(Anzeigenredaktion)

**Tel. 030-34 35 65 69  
programm@sein.de  
www.sein.de**



## SEELISCH BEWERBEN

### Bewirb Dich bei der Seele eines Unternehmens!

#### Bewerbungsgespräche sind aufregend.

**Wäre es nicht gut, im Vorfeld zu wissen,...**

... ob Deine Seele zum Unternehmen passt?

... ob Dein Vorgesetzter Dich anerkennt?

... ob die Seelen Deiner neuen Kollegen bereits auf Deine Seele warten?

Anders ausgedrückt, wäre es nicht schön, wenn Du bereits seelisch im Unternehmen integriert wärest, bevor Du zum Bewerbungsgespräch erscheinst? Dann buche jetzt ein Seelengespräch mit Stephan Möritz und prüfe seelisch Deinen neuen Arbeitsplatz.

**Stephan Möritz**

**- Der mit Deiner Seele spricht.**

#### Infos, Preise & Termine:

Telefon 033230 20390

[www.SeelischBewerben.de](http://www.SeelischBewerben.de)



## Familiencamp für Übergangszeremonien

### Orientierung und Selbstfindung in bewegten Zeiten



Wir begreifen Leben als Entwicklungsweg zu freien, reifen Menschen. Übergangszeremonien - wie wir sie aus der schamanischen Tradition des „Süßen Weges der Sonnentanzmedizin“ gelernt und erfahren haben - vermitteln uns Wissen und bringen dich in Kontakt mit deiner Kraft, die anstehenden Lernschritte zu tun.



Wir können immer wieder sehen, wie sehr diese speziellen Zeremonien und Übergangserfahrungen dazu beitragen, dass Jugendliche und Erwachsene eine stabile Orientierung für ihre eigenen Stärken und Schwächen und ein sicheres Selbstgefühl für ihren Platz in der Welt bekommen.

Übergangszeremonien haben auch einen positiven Einfluss auf unsere Identität als Männer und Frauen. Wie hätten wir unsere ersten intimen Erfahrungen wohl in Erinnerung, wenn wir Wissen über den unterschiedlichen Zugang von Männern und Frauen zum körperlichen Erleben gehabt hätten? Für viele Erwachsene wäre einiges anders gelaufen, wenn sie bereits in ihrer Jugend körperliche Reife mit Stolz und Freude hätten feiern können.

Wir laden Erwachsene, Jugendliche und Kinder ein ihre jeweiligen altersgemäßen Übergänge zu begehen und einen bewussten nächsten Schritt in der persönlichen Reifung zu vollziehen.

**30.6. bis 4.7.2021**

**in der Nähe von Potsdam**

#### Kontakt:

**Anke Mroska**

[familiencamp@posteo.de](mailto:familiencamp@posteo.de)

Tel. 033841-45883

<http://www.skwanesielodge.de/familiencamp.phtml>



## Holen Sie sich Gewissheit

### Lesen im Morphischen Feld mit Marion Augustin

Im morphischen Feld finden sich Antworten auf alle Fragen des Lebens, beruflich, familiär, Partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Lesen im Morphischen Feld (MFL®) bringt Sie in Kontakt mit den dahinter stehenden inneren Themen und unterstützt Sie, Ihre Lebensfreude und Ihr Vertrauen ins Leben wieder zu finden. Praktisch, spürbar, erlebbar. Wann immer Sie das Gefühl haben „stecken zu

bleiben“ oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.

Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen“ inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung. Es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde“ genau das ausspricht, was sie „eigentlich“ schon ahnen.

**Vereinbaren Sie einfach einen Termin.**

**Marion Augustin**

**Tel.: 030-36 28 44 92**

**0151-15 31 37 62**

[ma@schoepfungscoaching.de](mailto:ma@schoepfungscoaching.de)  
[www.schoepfungscoaching.de](http://www.schoepfungscoaching.de)



## Entdecken Sie Ihr Potenzial

Das **Human Design** System zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen - und wie Sie damit umgehen können.

Mit den **GeneKeys** erschließt sich dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente.

#### Ich unterstütze Sie bei

- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten, mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

**fortlaufend**

**Anna Bahlinger**

Einzel- und Paarberatung  
(telefonisch, Skype/Zoom, pers.)  
Coaching, Kurse

**Tel.: 030 - 792 68 84**

[mail@annabc.de](mailto:mail@annabc.de)

[www.annabc.de](http://www.annabc.de)





# FORUM anzeigen

Kompetenz  
in Berlin  
und Umgebung

forum@sein.de

## Beratung und Coaching



### Ich decke auf.

„Was geht hier vor?“  
„Was will der denn von mir?“  
„Wieso tut sie das?“

### Ermittlung und Benennung des Tätermotivs.

Eine neue Perspektive eröffnet sich.  
Bei Konfliktsituationen in der Familie, Beziehung und Beruf.

**Sabine de Angulo**

**Infos, Termine und Preise:**

Tel. 0177 50 20 131 - Taeterermittlerin@gmail.com

### The Psychic Investigator

"What is going on?"  
"Why is he doing that?"

**Investigation and revelation of the perpetrator's motive  
within the family, relationship or at the workplace.**

Be ready for a surprise. Thank you.

**Sabine de Angulo**

**Info, rates and bookings**

Ph. 0177 50 20 131

Taeterermittlerin@gmail.com



### Sprachlose Meinungsbildung Bist du mit deinem Umfeld einer Meinung?

Es sind Kleinigkeiten, über die du bereits unzählige Gespräche geführt hast und/oder nicht (mehr) führen möchtest. Oder eine Situation ist bereits so verfahren, dass sie sich über Gespräche nicht mehr lösen lässt. Es kostet Kraft, raubt Energie und belastet dich und deine Beziehung. Kennst du das?

### Ich harmonisiere dich mit deinem Gegenüber - ohne erschöpfende Gespräche.

#### Du erfährst

- Klarheit über eure Bedürfnisse und verstehst euer Verhalten
- inneren Frieden und Befreiung der energieraubenden Belastung
- Harmonisierung deiner Situation

Was wäre, wenn sich erfüllt, was du wirklich brauchst?  
Find's heraus.

**Sabine Zacher**

Infos und Termine: [www.sprachlose-meinungsbildung.de](http://www.sprachlose-meinungsbildung.de)

Tel.: 030 / 850 76 066

[mail@sprachlose-meinungsbildung.de](mailto:mail@sprachlose-meinungsbildung.de)



### Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten

**Offener Abend** zum Kennenlernen

2. Dienstag im Monat in Zehlendorf

4. Dienstag im Monat in der Ackerstraße 12,

10115 Berlin im AussichtsReich

19 Uhr (außer Ferien), 20 € (ohne Anmeldung)

### Die Augen sind das Tor zur Seele.

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas  
und helfen AugenSymptome aufzulösen.

Symptome sind Hinweise der Seele, die sich  
in Aufstellungen zeigen und klären können.

**Hilfestellung und Lösung in Krisen und Lebensproblemen  
durch Augen-/Symptom-/Systemaufstellung**

**Miggi Wössner (vormals Zech)**

**Systemische AugenAufstellung**

**SymptomAufstellung, FamilienAufstellung**

Teltower Damm 32, 14169 Berlin, S-Bhf. Zehlendorf

Tel.: 0172 - 3 12 40 76

Anmeldung/Fragen: [miggi@augenauf-berlin.de](mailto:miggi@augenauf-berlin.de)

Termine: [www.augenaufstellungen.de](http://www.augenaufstellungen.de)



### Heilpraxis Ute Franzmann

Ich unterstütze Sie dabei, Ihr Leben aus ganzheitlicher  
Sicht betrachten zu können. Um zu erkennen, wer Sie  
sind und was Ihnen hilft Hindernisse zu überwinden.

#### Meine Angebote:

- **mediales Einzelcoaching**  
mit Aufstellungen oder Walking-In-Your-Shoes
- **Bewusst-SEIN Seminare**  
13.12.: Engel-Seminar  
09.-10.01.: „Reichtum & Fülle“
- **Weiterbildungen**  
12.12.: „Eltern-SEIN“, offener Treff  
15.-17.01.: Beginnerkurs „Medialität“
- Rückführungen, -Bonding, -Reiki, offene Gruppen

**Ute Franzmann**

Heilpraktikerin Psycho, exam. Krankenschwester

**Heilpraxis**

Auerstr. 26, 10249 Berlin

Tel.: 030 32 66 44 32, [ute.franzmann@web.de](mailto:ute.franzmann@web.de)

Infos & Termine: [www.heilpraxis-ute-franzmann.de](http://www.heilpraxis-ute-franzmann.de)



### Bei Anruf - Lebensaufgabe

Du suchst nach Deiner Lebensaufgabe, Deiner Seelenmission,  
quasi dem Sinn Deines Lebens? Du stellst Dir die Frage nach  
dem WARUM bin ich genau hier inkarniert? Was war das  
höhere Ziel meines Erdenaufenthalts?

**Stephan Möritz kann Dir Deine Lebensaufgabe benennen  
und das ganz exakt bis ins letzte Detail!**

### Aber, wieso will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von  
der Quelle - Deiner Seele - holt!

Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu erfahren  
und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung  
Deiner Lebensaufgabe!

**Stephan Möritz**

Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Preise & Termine:

Telefon: 033230 20390

[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)

## Beratung und Coaching (Fortsetzung)

**Aufstellungen & Schamanismus, Energiemedizin**

- Ausbildungen, Seminare, Einzelarbeit
- Aufstellungen zu allen Themen
- Anbindungen an die UrschöpferInnenkraft
- Rituale
- Medizarbeit mit der Natur
- 7-Generationen-Klärung
- Auflösung karmischer und energetischer Muster

**monatl. Online-Energytools zu versch. Themen**

**Sieben-Generationen-Aufstellungen Berlin**  
5./6.12. in Berlin

**Aufstellungswochenende „SchöpferInnenkraft“**  
30./31.1. in Berlin

**TSEWA - Catarina Skirecki**  
Sozialpädagogin, Designerin, Paqo der Inkatradition,  
spirituelle Lehrerin

Tel.: 030 - 26033838  
tsewa@gmx.de  
www.tsewa.de - www.cosmic-co-creation.de

„Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest, gehe dorthin,  
wo du dich selbst findest.“ Thich Nhat Hanh

**Die sanfte Therapie für ein aufrechtes Leben und eine stabile Wirbelsäule**

Der Rücken schmerzt, die Muskeln spannen, der Nacken zieht sich immer wieder zusammen, der Kopf pocht? Das höre ich immer wieder und damit bist du nicht alleine.

Wenn der Rücken blockiert, die Wirbelsäule nicht in Takt ist, leidet nicht nur der gesamte Körper sondern auch die Psyche. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Körper als Einheit zu sehen und genau das ist der Ansatz der sanften Gelenk- und Wirbelsäulenthherapie, der Dorn-Breuß-Methode.

Bist du bereit den ersten Schritt in Richtung mehr Bewegungsfreiheit und weniger Schmerzen zu gehen? Dann besuche die Säule des Körpers - Wirbelsäulenthherapie [www.nada-nd.de](http://www.nada-nd.de)

**Nada Duronjic**  
dipl. systemische Coach und Körpertherapeutin

Paul-Robeson-Str. 42, 10439 Bln Prenzlauer Berg  
S+U - Bhf. Schönhauser Allee

Tel.: 0170 - 691 30 11 - [hallo@nada-nd.de](mailto:hallo@nada-nd.de)  
**www.nada-nd.de**

**Dein Seelenlied. Damit du dich erinnerst, wer du eigentlich bist.**

Man sagt, es gibt einen alten Volksstamm, bei dem jeder Mensch ein eigenes Seelenlied hat. Sobald ein Kind als Gedanke der Mutter Gestalt annimmt, lauscht sie, bis sie das Lied dieses Kindes empfängt. Sodann bringt sie es ihrem Mann bei. Sie singen es gemeinsam, um die Seele des Kindes willkommen zu heißen - noch vor der Zeugung. Während der Schwangerschaft lernen alle Verwandten dieses Seelenlied. Es wird an allen wichtigen Lebensstationen des Kindes gesungen, wie Geburt, Hochzeit ...

(frei nach Alan Cohen)

**Jeder Mensch hat sein eigenes Seelenlied.**  
Ich besitze die Gabe, es für dich hörbar zu machen.  
In der Sprache deiner Seele.

**Jedes Seelenlied ist ein Unikat. Genau wie jede Seele.**

**Susanne Dobrusskin** Singender Engel

Dein Seelenlied: [www.dein-seelenlied.de](http://www.dein-seelenlied.de)

Live-Besingungen: [www.susanne-dobrusskin.de](http://www.susanne-dobrusskin.de)

Tel.: 0172 - 8 61 35 41 - [info@susanne-dobrusskin.de](mailto:info@susanne-dobrusskin.de)

**Lesen im Morphischen Feld**

Im morphischen Feld finden sich Antworten auf alle Fragen des Lebens, beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Lesen im Morphischen Feld (MFL®) bringt Sie in Kontakt mit den dahinter stehenden inneren Themen und unterstützt Sie, Ihre Lebensfreude und Ihr Vertrauen ins Leben wieder zu finden. Praktisch, spürbar, erlebbar.

Wann immer Sie das Gefühl haben „stecken zu bleiben“ oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein. Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen“ inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung, es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde“ genau das ausspricht, was sie „eigentlich“ schon ahnen.

**Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten**

**Marion Augustin**  
Tel.: 030 - 36 28 44 92  
0151 - 15 31 37 62  
[ma@schoepfungscoaching.de](mailto:ma@schoepfungscoaching.de)  
[www.schoepfungscoaching.de](http://www.schoepfungscoaching.de)

**Mediale Kraft Berlin**

Behandlung, Beratung (Online oder Präsenz)

- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlung
- Seminare, Ausbildung
- Rituale & geführte Meditation

**Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!****Seminare/ Webinare:**

5.12. **Tages-Seminar: „Einfach aufgestellt“**, Sa 10-17 Uhr  
12./13.12. **Seminar: „Lichtvolle Ahnen & Familienkarma“**,  
Sa 10-17, So 10-15 Uhr  
18.12. **Jahreskreis Women-Circle, Wintersonnenwende**,  
19.30 Uhr  
8.1. **Mediales Training: Jahresqualität 2021**, 19.30 Uhr  
14.1. **Neuer Online-Kurs: Ich bin es wert-Training**,  
8 Abende, 19.30 Uhr  
23./24.1. **Seminar: Rückführungsleitung Ausbildung Modul 1**,  
Sa 10-17, So 10-15 Uhr

**Mirca Preißler**

Mediale Lebensberaterin/ Coach, Geistige Heilerin, System. Aufstellungsleiterin, REIKI-Lehrerin, Akheshy®-Lehrerin, Seminarleiterin

**Praxis: Mediale Kraft Berlin, Raum für Körperarbeit**  
Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg

**Tel.: 030 - 814 520 285**

[kontakt@mediale-kraft-berlin.de](mailto:kontakt@mediale-kraft-berlin.de), [www.Mediale-Kraft-Berlin.de](http://www.Mediale-Kraft-Berlin.de)

**Entdecken Sie Ihr Potenzial**

Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen - und wie Sie sich selbst gemäß handeln können.

Mit den **GeneKeys** erschließt sich erschließt dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente.

**Ich unterstütze Sie bei**

- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind, Kollegen...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten,  
mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

**Anna Bahlinger**

Einzel- und Paarberatung (telefonisch, Skype/Zoom, pers.),  
Coaching, Kurse

**Tel.: 030 - 792 68 84**  
[mail@annabc.de](mailto:mail@annabc.de)  
**www.annabc.de**

## Ganzheitliche Heilkunde



### Medialität & Sensitivität

zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mediale Beratung & Coaching
- Traumatherapie / EMDR / SE
- Arbeit mit dem verlorenen Zwilling
- Familien- und Systemische Aufstellungen
- Pferdegestützte Therapie
- Reiki-Einweihungen alle Grade

**10.12. kostenloser Infoabend** zu allen angebotenen Themen, 18 Uhr

**16.12. Reiki-Einweihung** 1. Grad, 13 Uhr

**21.01. kostenloser Infoabend** zu allen angebotenen Themen, 18 Uhr

**22.01. Reiki-Einweihung** 1. Grad, 13 Uhr

**23.-24.01. WE-Seminar Basic class „Medialität & Sensitivität“, 11 Uhr**

### Beate Bunzel-Dürlich

Heilpraktikerin und mehrfache Therapeutin,  
Autorin, Life-Coach, Reiki-Lehrerin

### Praxis Healing-Art-Sensitivity

Heinrich-Heine-Straße 21

10179 Berlin

Tel.: 030 - 391 92 77

beate.duerlich@arcor.de

www.bunzel-duerlich.de



### Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen

- Individuell gemeinsam gestaltete Behandlungen
- Hemmnisse und Glaubenssätze abbauen, die das Loslassen verhindern
- Massage und Körperarbeit bei Verspannungen und Erschöpfung

Sei ganz bei dir und genieße die Klarheit und Stille, wenn du in deiner inneren Mitte stehst.

Spüre Vertrauen und Gelassenheit und fühle dich auf der Welt angenommen - von Anderen und von dir selbst.

Forsche - mit Hilfe - nach deiner individuellen Möglichkeit loszulassen und genieße die Freiheit Deiner Emotionen.

### DeinRuheRaum

Oliver Zärs

Lychener Str. 82

10437 Berlin-Prenzlberg

Tel.: 01523 - 38 282 83

info@DeinRuheRaum.de

www.DeinRuheRaum.de



### Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

**23./24. Januar** PRANA1 - P1

**13./14. Februar** PRANA 2 - P2

**06./07. März** PRANA 3 - P3

**10./11. April** PRANA1 - P1

**08./09. Mai** PRANA 2 - P2

### PRANA 1

Möchten Sie eigene Mittel in der Hand haben, um in diesen Zeiten, Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren? Das wäre doch der beste Schutz - oder? Schon im Grundkurs - P1 können Sie lernen, sich selbst und Anderen Anwendungen zu geben. Gönnen Sie sich diese Unabhängigkeit in Ihrem Leben - für sich, Ihre Lieben und Ihr Umfeld.

### PRANA 2 = weiteres höheres Wissen

### PRANA 3 = der Schlüssel der Prana-Heilung

### Regina Hoog - P1/P2/P3 - Seminare

Prana-Lehrerin, zertifizierte Anwenderin ausgebildet/autorisiert durch Großmaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti

### Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS®

Lerchenweg 26, 12109 Berlin

Tel.: 030 - 7 04 18 73, 0172 - 9 45 14 00, Regina.Hoog@t-online.de

www.pranaheilung-berlin-brandenburg.de

www.prana-heilung.de



- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelunverträglichk.
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten - individuell und Gruppe

- Massage & Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende
- Klassische Homöopathie
- Metamorphose Behandlung und Kurse
- OLIGOSCAN - Mineralst./Schwermetalltestung
- Gewichtsregulation m. EssSense - Essen mit Sinn

**Sonntag, 6.12.**

**Alle Jahre wieder - Backen nach Hildegard von Bingen**

**Ausbildung in der Ganzheitsmedizin nach Hildegard von Bingen**

**Online/Präsenz Kurs**

Februar 2021 bis Juli 2021

### Heilpraxis nach Hildegard von Bingen

Daniela Dumann

Nithackstraße 24

10585 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 36 43 03 58 oder 0170 - 6 01 11 82

www.danieladumann.de

www.hildegard-von-bingen-berlin.de



### Ganzheitliche Zahnheilkunde

- seit über 15 Jahren Spezialisierung auf Amalgamsanierung mit Ausleitungsverfahren
- Restaurationen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten mit verschiedenen Testverfahren
- ganzheitliche Prophylaxe
- kosmetische Zahnheilkunde und hochwertige prothetische Versorgung unter Beachtung der Kiefergelenksproblematik
- Material- und Störfeldtestung

### Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...

Methoden:

- Spagyrik nach Zimpel/ Dr. Gopalsamy
- Homöopathie
- Edelsteine
- Bachblüten
- Harmonisierung lebender Systeme,
- Korrektur der Metamorphose und
- Psychographie nach Prof. Dr. Ibádov (www.living-systems.info)

### Dipl. med. Edeltraud Paulmann

Reikimeister - und Meditationslehrerin, Psychographin

Ort: Zahnarztpraxis, Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

Öffnungszeiten: Mo 12-18 Uhr, Di 10-18 Uhr, Mi 8.30-14 Uhr

Tel.: 030 - 9 28 00 80 - www.living-systems.info

www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de



### Die Atlaswirbelkorrektur

**Migräne, Schwindel, Tinnitus und Bluthochdruck können auf eine neue Weise effektiv behandelt werden.**

Stefan Datt aus Charlottenburg wurde als erste Berliner in der Atlasreflex®-Methode ausgebildet und verfügt über 10 Jahre Erfahrung in Diagnostik und Repositionierung der Atlaswirbelstellung. Ein verschobener Atlaswirbel kann sowohl die dem Kopf blutzuführende Arterie verteralis wie auch den eng anliegenden Vagus Nerv, den 10. Hirnnerv, komprimieren. Hieraus können Schwindel, Benommenheit sowie Kopfschmerzen und Migräne resultieren. Eine Korrektur findet in zwei Terminen statt, ist sanft, kontrolliert und nachhaltig.

**Ein kostenfreier Info-Abend zum Thema findet am 4. Dezember um 19 Uhr statt.**

**Nur mit Voranmeldung!**

### Praxis Stefan Datt

Weimarer Strasse 29

10625 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 38106 108

www.atlaskorrektur-berlin.de



**Praxis Stefan Datt**

Moderne Physiotherapie  
ganzheitlich · avantgardistisch



## Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)

**Shiatsu - Mechthild Sachsenweger**

Energetische Shiatsu-Körperarbeit

- hilft, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden
- löst Spannungen bei Stress (z.B. Schultern, Nacken, Rücken)
- bringt Klarheit in Krisenzeiten und unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Entwicklung
- begleitet Sie während einer Schwangerschaft

**Sie werden sich spürbar leichter,  
wohligh entspannt und belebt fühlen.**

Pro Sitzung 70 €

Gutscheine erhältlich

**Mechthild Sachsenweger**

Shiatsu (GSD anerkannt)  
Physiotherapeutin  
Transformationstherapeutin (nach Robert Betz)

Limastr. 2, 14163 Berlin

Tel.: 0170 - 3 10 71 73  
msachsenweger@t-online.de



- Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung
- Energiearbeit
- EMF Balancing Technique
- EMF Reflections
- Omega Healing
- Coaching, Konfliktlösung
- Familien- und Systemaufstellungen
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung

**Praxis KARYON**

Brigitte Kapp, Heilpraktikerin  
IFS- und Hakomi-Therapeutin  
EMF Practitioner und Reflector

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

Tel.: 030 - 78 95 51 02  
info@KaryonBerlin.de  
www.KaryonBerlin.de

**Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie**

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung  
Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung
- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs
- Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

**Neue Kurse im März.**

**Beachten Sie auch das günstige Weihnachtsangebot.**

**Zusätzliche Ausbildung** in Hypnotherapie möglich.  
Und mein Lerncoaching wird Sie beflügeln!

**Info-Veranstaltungen online. Bitte schreiben Sie eine E-Mail!**

**Heil- & Lehrpraxis für Psychotherapie Thomas Rehork**

Diplompsychologe, Heilpraktiker Psychotherapie  
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin

Tel.: 030 - 3 93 89 66

heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu  
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

## Ausbildungen und Trainings

**Gruppensitzung nach Rainer Strücker**

Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme körperlicher, psychischer und geistiger Art sind als Schwingungsmuster, einengende Gedankenkonzepte und Blockaden in unserer Aura vorhanden. In den Gruppensitzungen werden solche Blockaden energetisch behandelt. Eine verbale Analyse findet nicht statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 5.12., 15. h, 16.12. und 12.1. um 19h, Beitrag: 35 €

**Ausbildung Feng Shui und Geomantie**

Unsere Räume können wir als unsere 2. Haut bezeichnen. Feng Shui befasst sich mit den Energieströmen in Räumen; Geomantie mit dem Energiefluss auf der Erde. Verstehen wir die Energie in unseren Räumen und Häusern sowie auf der Erde und ihren Landschaften, können wir unsere Räume und die Räume um uns herum lebendig und kraftvoll gestalten.

Beginn: 13. und 14. März

Kostenfreier Infoabend: 17.12. u. 21.01.

raum für entwicklung · Gabriele Wächter

Info und Anmeldung: Tel.: 030 - 859 620 87 · 0179 - 519 49 45  
www.gabriele-waechter.de

Veranstaltungsort: Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an

**Gerade und Aufrecht durchs Leben.**

original

**Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie**

nach Anne Hübner

weitere Angebote:

**Körper- und Psychotherapie**  
**Cranio-Sacrale-Trauma Therapie**  
**Reiki/Reiki einweihungen in alle Grade**  
**Wellness-Shiatsu, Schamanische Reisen**

Einzeltermine / Gruppen / Heilstage / Fernheilungen

Editha Waag Heilerin

Berlin-Kreuzberg · Tel.: 0151 462 468 74

Muguette Rönfeldt Heilpraktikerin/Heilerin  
Berlin-Zehlendorf · Tel.: 0163 700 52 68

www.Begradigung-Berlin.de

Unsere Therapieformen eignen sich für alle Formen von  
Beschwerden auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene.

**Unsere Coach-, Berater- und Heilpraktiker-Ausbildungen**

- Heilpraktiker-Grundstudium ab 199 € mtl.
- HP Psychotherapie ab ab 199 € mtl.
- Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater ab 359 € mtl.

**Wenn du mehr willst, dann buche das:****„Harmony Power Heilpraktiker“-Studium:**

HP-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie,  
Naturheilkunde und Huna ab 444 € mtl.

**NEU ab sofort das „Online-Studium“ -****von zu Hause aus life dabei!**

Jetzt besonders günstig: Sparangebote ab 50%  
gegenüber dem Präsenzunterricht.

**Harmony power****Deine Heilpraktikerschule**

Eberswalder Str. 30  
10437 Berlin

Tel.: 030 - 44 04 84 80

info@harmony-power.de

www.harmony-power.de

## Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)



### Berufsqualifizierende Ausbildungen:

- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagog(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/Atempädagog(in)
- Theater- und Schauspieltherapeut(in)
- Meditationstherapeut(in)/-lehrer(in)
- Resilienztherapeut(in)-coach
- Paar- und Sexualtherapeut(in)
- Tanz- und Bewegungstherapeut(in)
- Schreibtherapeut(in)
- Achtsamkeitstrainer(in)/-therapeut(in)
- Glückstherapeut(in)
- Integrative/r Traumatherapeut(in)
- Mediensuchtherapeut(in)

### IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation

Paul-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin  
Tel.: 030 - 44 73 75 99  
info@entspannung-berlin.de  
www.entspannung-berlin.de

### Ausbildungszentren:

Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin  
Edinburger Straße 45, 13349 Berlin



### Maßgeschneidert zum Heilpraktiker Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

- 24.11. Infoabend HP-Ausbildung
- 05./06.12. Narbentherapie für Heilpraktiker
- 07.01. Beginn Refresherkurs für HP-Prüfungskandidaten
- 09.01. Beginn Heilpraktikerausbildung
- 12.01. Beginn Seminar Ausleitungsverfahren
- 12.01. Beginn Ausbildung Traumatherapie
- 19.01. Infoabend Ganzheitliche Massage
- 27.01. Infoabend HP Psychotherapie

### Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

1. HP-Prüfungsvorbereitung
2. Ausbildung HP Psychotherapie
3. Klassische Homöopathie (SHZ-zertifiziert)
4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur
5. Massage/Ernährungsberatung
6. Fußreflexzonentherapie
7. Bachblütentherapie
8. Traumatherapie/Coaching

ARCHE MEDICA - Akademie für Heilpraktiker  
Handjerystr. 22, 12159 Berlin - Tel.: 030 - 851 68 38  
schule@archemedia.de - www.archemedia.de

## FORUMAnzeige



### Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:

- Ihr Bild oder Logo
- Ihr Infotext
- einheitliches Layout / optimale Übersicht
- ständig aktualisiert

Ein Forum-Eintrag kostet pro Druckausgabe 109,- €  
(Laufzeit: 2 Monate) oder ab 3 Druckausgaben 93,- €  
(Laufzeit: 6 Monate).

Online: für zusätzliche 15,- € pro Monat  
veröffentlichen wir Ihre Anzeige im Internet.

Die Gestaltung bzw. den Satz übernehmen wir für Sie ohne zusätzliche Kosten. Die Aktualisierung Ihrer Texte und Termine ist jeweils bis zum 10. des Vormonats möglich.

### SEIN-Anzeigenredaktion:

Lieselotte Wertenbruch  
Info-Tel.: 030 - 34 35 65 69  
E-Mail: forum@sein.de

## Move und Meditation



### INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT

für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

### nicadanza

Raum für Tanz- & Bewegungstherapie DMT- Tango -  
Theaterpädagogik - Wirbelsäulengymnastik - Gestalttherapie

Einzel Sitzungen immer möglich auch online

Fortlaufendes Training online und in kleinen Gruppen

Workshops auf Anfrage

Bald wieder Gruppen für integrative Körpertherapie

### Fortbildungen:

Tango Elemente für Therapeuten im 2021

### Angela Nicotra

Heilpraktik für Psychotherapie  
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

Tel.: 0172 - 5 40 99 37

raum@nicadanza.com

www.nicadanza.com

Anmeldungen und Vorgespräche immer möglich



### Yoga in den Zeiten von Corona, innerer Frieden schenkt dir wahre Stärke.

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 23 Jahren Bewegung, Stimme und Yoga und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer (BDY/EYU). Sie vereint ihren Yogastil „Yoga im Fluss der Energie“ mit Sanftheit und Dynamik und mit Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird.

Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga kannst du in Frieden, mit Freude und Genuss und vielen Inspirationen kraftankende Yogastunden erleben.

### Yogaseminar in der Prignitz: 29. -31. Januar 2021

„im Haus am Waldsee“ www.haus-am-waldsee.de  
„Tausche ein in die Stille des Winters“

### Yoga Ferien in Nordporugal: 16.- 23. Oktober 2021

Vinyasa Yoga - sich mit den eigenen Kraftquellen verbinden  
Organisation über „Neue Wege“

s.rodeck@basisyoga.de

www.basisyoga.de

www.yogatermine-berlin.de



### YOGAundKREBS

YOGA FÜR STÄRKE, KRAFT UND WOHLBEFINDEN  
WISSEN - VERSTEHEN - BEWEGEN

Sie suchen einen Weg, der Ihnen den Umgang mit einer Krebserkrankung erleichtert? Mit meinem Angebot können Sie neue Kraft schöpfen! Als sanfte Form des Yoga vereint YOGAundKREBS die Elemente Bewegung, Atemkontrolle und Konzentration.

YOGAundKREBS kombiniert medizinisches Wissen mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen über die positive Wirkung von Yoga auf körperliches sowie geistiges Wohlbefinden. Yoga kann Ihren Gesundungsprozess aktiv und verstärkend unterstützen und Ihnen helfen sich wieder Ganz zu fühlen. Probieren Sie es einfach aus.

### Ilona Beer

Zertifizierte YOGAundKREBS-Trainerin, Yogalehrerin,  
Svastha-Yogatherapeutin, Heilpraktikerin

### Alle Kurse auch online live!

GESUNDHEITZENTRUM BARFUSS NR. 1

YOGA NATURHEILKUNDE PODOLOGIE

Barfussstr. 1 - 13349 Berlin

Tel. 030 - 450 20 935 - yoga@gz-barfuss.de

www.gz-barfuss.de

# BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

... einfach und kostengünstig online schalten: [www.sein.de](http://www.sein.de)

„Berlin NEWS“ sind kostenfrei und unterliegen redaktioneller Auswahl.  
Einsendungen (max. 800 Zeichen) bitte mit Bild an [news@sein.de](mailto:news@sein.de)



## Termine

[www.sein.de](http://www.sein.de)

### Dienstag 1.12.2020

**19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmeldung bitte bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Mythen und Legenden – Wege zur universellen Liebe. Gesprächsabend. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr.23. [www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de)

### Mittwoch 2.12.2020

**18h:** 15 min täglich - Im Herzfeld der Göttlichen Mutter Online-Seminar - kostenlos - auch als Aufnahme <https://www.sofengo.de/w/378500>

### Donnerstag 3.12.2020

**19h:** Dein Herzfeld für ein ganzes Jahr - mit persönlichem Channeling - Online <https://www.sofengo.de/w/378078>

**19.15h:** HEILSAM SELBST LIEBE SEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), T.485 6454

### Samstag 5.12.2020

**14h:** Entfalte die Kraft Deiner Stimme - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz T. 017643018279, Elisabeth Heijenga T. 85075228

### Dienstag 8.12.2020

**19h: Kopfschmerzen und Migräne. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmeldung bitte bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**20h:** Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)

### Mittwoch 9.12.2020

**18.30h: Gesundheits- u. Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Im Dezember zum Julmond gibt es immer ein ganz besonderes Treffen der Stammtisch-Freunde- und Freundinnen. Wir bringen mit, was uns berührt, was uns bewegt, und teilen miteinander unsere persönlichen Gaben und Geschenke an die Welt. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk, Feurigstr. 62, 10827 B. Schöneberg, 10€ T. 030 3628 4492, [info@gutes-gelingen.de](mailto:info@gutes-gelingen.de), [www.gutes-gelingen.de](http://www.gutes-gelingen.de)**

### Donnerstag 10.12.2020

**19.30h:** Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab März 2021), Lausitzer Str. 26a, 10999, 030-6113940, [akupunkturseminare-berlin.de](http://akupunkturseminare-berlin.de)

**20h:** Die Zwerge bringen deine Inkarnations-schätze zurück - Online Seminar <https://www.sofengo.de/w/186680>

### Freitag 11.12.2020

**10h: ThetaHealing® Basis DNA Seminar. 11.-13.12.2020 Entdecke deine Schöpfungskraft und schaffe Veränderungen mit Leichtigkeit. Christine Porath [www.christine-porath.com/seminare](http://www.christine-porath.com/seminare)**

**20h:** Meditativer Erfahrungsraum: Zwischentöne - nichts ist einfach! Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Anmeldung bei: [janorowski@yahoo.de](mailto:janorowski@yahoo.de), Web: [janorowski.de](http://janorowski.de), Kosten: 15 €

### Samstag 12.12.2020

**15h:** 12:12 - Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279, [seelenpotential.com](http://seelenpotential.com)

**16h:** Synergetische Aufstellungsgruppe bei Psych.-HP Heike Sansoni, Schöneberg: Bamberger Str. 48a, [synergetik-berlin.de](http://synergetik-berlin.de), 0177/2404257

**19h:** Dein Lichtfeld für deinen Weg durch das Jahr - mit persönlichem Channeling - Online <https://www.sofengo.de/w/348776>

### Sonntag 13.12.2020

**10.45h:** Die Suche nach dem inneren Menschen - Meditative Besinnung. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

### Dienstag 15.12.2020

**19h: Hashimoto und Störungen der Schilddrüse. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmeldung bitte bis 12 Uhr, 0176 68749810.**

### Donnerstag 17.12.2020

**18h:** Mit der Gross(en) Mutter durch das Jahr - dein persönlicher Jahrescode mit Channeling - Online <https://www.sofengo.de/w/379042>

**18.15h:** Der göttliche Heilstrom - besinnlicher Abend bei HP Psych. Heike Sansoni, Schöneberg: Bamberger Str. 48a, [synergetik-berlin.de](http://synergetik-berlin.de), anmelden: 0177/2404257

### Sonntag 20.12.2020

**20h:** Unsere Urahnin ist die Göttliche Mutter - Online Seminar <https://www.sofengo.de/w/378918>

### Montag 21.12.2020

**19h:** Aktivierung neuer Lichtcodes - Channeling und Meditation zur Wintersonnenwende. Dagmar Bolz: 017643018279

### Sonntag 27.12.2020

**15h:** Synergetische Aufstellungsgruppe bei Psych.-HP Heike Sansoni, Schöneberg: Bamberger Str. 48a, [synergetik-berlin.de](http://synergetik-berlin.de), 0177/2404257

### Mittwoch 30.12.2020

**18h:** Loslassen für das Neue Jahr in der Vollmond-Energie. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

### Mittwoch 6.1.2021

**19h:** Willkommen in 2021 - Channeling und Meditation mit den Lichtwelten zum Neuen Jahr. Dagmar Bolz: 017643018279

### Donnerstag 7.1.2021

**19.15h:** HEILSAM SELBST LIEBE SEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr.59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), T.485 6454

### Samstag 9.1.2021

**12h:** Workshop für Frauen: Elisabeth durch Selbstliebe. Selbstbewusstsein. Hp Elisabeth Heijenga Anm.: 85075228. [www.praxis-heijenga.de](http://www.praxis-heijenga.de)

## BERLIN NEWS



## Potsdamer Impulse

Seit sechs Monaten gibt das Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit die „Potsdamer Impulse“ zur ganzheitlichen Stärkung und Stabilisierung in der Corona-Zeit heraus.

### Ein paar Themen des Blogs:

Inner Cleaning – Ent-Sorgen leicht gemacht / Heilpflanzen für Nieren und Blase / Ingwer-Nieren-Wickel / Heilende Nahrungsmittel bei Blasenentzündungen / Bitte bitter - Heilpflanzen für Leber und Galle / Detox-Food für Leber und Galle / Eine Packung Regeneration für die Leber / Mach's wie deine Leber: Triff eine Unterscheidung! / Wasser – Quell des Lebens / Use it or lose it - ein gesundes Herz-Kreislaufsystem dank Bewegung / Heilende Nahrungsmittel für Herz und Kreislauf / Heilpflanzen für das Herz-Kreislauf-System / Schutz-Zone Herz / Das goldene Herz - neue Kraft und Lebensfreude / Herz und Autonomie / Let it flow - unser Herz-Kreislauf / Darm gut - alles gut / Die Bauchmassage - hochwirksam und Wellness pur / Ruhe finden in der Corona-Zeit / Heilende Nahrungsmittel für den Darm / Darm mit Hirn ...  
**Netzwerk-Treffen:** 5.12. um 14 Uhr [www.ganzheitlich-gesund-potsdam.de](http://www.ganzheitlich-gesund-potsdam.de)

### Dienstag 12.1.2021

**20h:** Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)

### Samstag 16.1.2021

**15h:** Lebe Dich neu in 2021 - erschaffe ein neues Selbstbild. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz 017643018279

### Freitag 22.1.2021

**18h:** Aktiviere Dein Potential aus den alten Kulturen von Lemuria u. Atlantis - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

### Donnerstag 28.1.2021

**19h:** Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279



## Regelmässige Termine

### Montags

**Dynamische Meditation:** Mo, Mi, Fr, 7:30 - 8:35h, Haus Lebenskunst, Mehringdam 34, <https://armin-heining.com/kalender>

### Samstags

**16h:** Anthroposophische Meditation für Anfänger [www.anthroposophische-meditation-berlin.de](http://www.anthroposophische-meditation-berlin.de) 030/7883053 English speakers welcome



## HEIL-EVENTS mit NARAYANI in Berlin-Prenzlauer Berg

**Donnerstags 19-20:30 h** • Einlass 18.40 h  
Here & Now Center • Greifswalderstr. 208

Infos & Termine im Web-Programm

[www.NarayaniSpiritPower.com](http://www.NarayaniSpiritPower.com)





## Ambulante Pflege

**Wir pflegen Ihre Lieben** zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlin-weit arbeiten wir in kleinen Stadtteil-bezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: [www.vierbeinir-kiezpflege.berlin](http://www.vierbeinir-kiezpflege.berlin) oder rufen uns an: 030-55224119 Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

## Aromamassage

**Ganzheitliche Aromabehandlung** & Aromamassage, Ayurvedische Marma Massage, Detox- & Ernährungsberatung in Berlin & MV. Infos unter [www.wildesaroma.de](http://www.wildesaroma.de)

## Astrologie

**Astrologische Beratung**, Partnerhoroskope usw unter T: 21996146 oder T: 0178-6344832

## Augen

**Sehen stärken statt Brille**, Oster-Sehreise, Ausbildung-Seh-Pädagogik [www.NaturlichBesserSehen.de](http://www.NaturlichBesserSehen.de), Newsletter: [Info@a-s-z.de](mailto:Info@a-s-z.de)

## Coaching

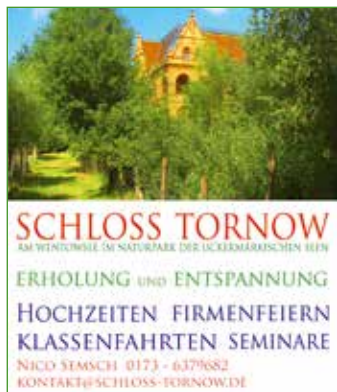
**Wenn es um das Wesentliche geht** und du endlich leben möchtest, wozu du hergekommen bist ist das Schöpfungscoaching eine gute Wahl. Spiegel, Klärungen und praktische Hilfe zur Selbsthilfe. Marion Augustin, Tel. 3628 4492, [www.schoepfungscoaching.de](http://www.schoepfungscoaching.de)

## Energiearbeit

**Bianca Zoch Fernsehmoderatorin und Coach** bietet Lebensberatung, Klanggabelanwendungen, Edelsteinbehandlung/ Energierreisen. Telefonisch/Hausbesuche. 0151-17849369 030-66460171, [bianca.zoch@biancazoch.de](mailto:bianca.zoch@biancazoch.de) Human Energetik lässt Deine Lebensenergie wieder frei fließen, beseitigt Blockaden. Hilfe bei Ängsten, Psychosomatischen Erkrankungen, Süchten und Traumata. Naturheilpraxis Scivias Tel.: 0172 / 236 35 14

## Ernährung & Fasten

**Gesund durch vollwertige Ernährung**, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Sabine Sanders, [www.sabine-diehausfee.de](http://www.sabine-diehausfee.de), 97600765



## Familienaufstellung

**Familienaufstellung u. Traumatherapie** - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 8.12., 12.1., 20 Uhr, Seminar: 4./5.12. und 19. - 21.2., Corona-special: Einzeltermine online/persönlich möglich, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Am Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)



**Seelen-Bewegung**

Diplom-Psychologe Christoph Droß  
**Familien- und Systemaufstellungen**  
in Gruppen und in Einzelarbeit  
[www.seelen-bewegung.de](http://www.seelen-bewegung.de)  
Tel. 030/ 49787672

## Gelerntes MEDIUM

**Das Medium bringt** sorgfältig und hellsehtig Klärung in Deine offenen Alltagsthemen!  
- INSPIRATIONEN JENSEITS DES HORIZONTS -  
[www.danielmicali.de](http://www.danielmicali.de)

## Gesundheit

**Du knirscht** und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden womit du tiefer in dir schauen kannst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Unter ganzheitlicher auch Zahnärztlicher Betreuung erlebst du Körper und Bewusstseinsarbeit speziell angepasst auf dich! Willkommen zu [www.you-are-the-point.de](http://www.you-are-the-point.de)  
de Termine nach Vereinbarung 030 23616217 / 017663459337

## BERLIN NEWS



## Tian Ai Qigong

### Meditation für die Erde

Jeden 1. Mittwoch im Monat lädt Tian Ai Qigong alle Freunde und Interessierten zur Meditation für die Erde und den Frieden in der Welt ein. An diesem Abend können Sie mit einer großen Gemeinschaft für Liebe und Frieden zwischen allen Lebewesen auf der Erde meditieren und ihre Heilung unterstützen. Sie können sich diesem Gruppenwerk im Livestream über die unten angegebene Homepage ganz einfach anschließen und mitmachen.

### Termin:

Mi. 2.12.2020, 06.01.2021, 19 Uhr  
Livestream: [www.tianai-qigong.com](http://www.tianai-qigong.com)  
Info: Tian Ai Qigong  
Martin-Luther-Str. 91-93,  
10825 Berlin  
Tel. 030 - 2579 9795

[www.tarot-revolution.de](http://www.tarot-revolution.de)  
**TAROT REVOLUTION**  
IT'S A FEELING

## Golden Path

**Die höhere Frequenz** im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen u. Workshops. Anna Bahlinger, T. 792 68 84, [www.annabc.de](http://www.annabc.de)

## Human Design

**Den Schaltplan** deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, T. 792 68 84, [www.annabc.de](http://www.annabc.de)

## Kraftvolles ORAKEL

**Das Orakel** entfaltet auf natürliche Weise die Antworten auf Deine Fragen des Lebens!  
- INSPIRATIONEN JENSEITS DES HORIZONTS -  
[www.danielmicali.de](http://www.danielmicali.de)

## Mediale Beratung

**Spirituelle Lebensberatung**, Channelings, Rückführungen, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen. Dagmar Bolz: 017643018279, [seelenpotential.com](http://seelenpotential.com)

## Morphisches Feld

**Lesen im morphischen Feld** erhellt. Erhalte Antworten auf Fragen, die Dich bewegen oder nicht zur Ruhe kommen lassen. Praktische Hilfestellungen zu allen Fragen des Alltags, zu Partnerschaft, Beruf oder Lebensweg. Marion Augustin 030 3628 4492, [www.schoepfungscoaching.de](http://www.schoepfungscoaching.de)

## Schamanismus

**Amerikanischer Schamane** bietet Heilungs-Sessions, Rituale, Räuchern. Hausbesuche. [www.indian-schamane.de](http://www.indian-schamane.de), Tel. 0172-9972913

## Schwitzhütte

**Indianische Tradition**. Wir reinigen Körper Geist und Seele. Wir sitzen im schützenden Kreis und schöpfen Kraft mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Nähe Potsdam/Beelitz, Info Ingo 0163-608 0808, [www.earthfaces.de](http://www.earthfaces.de)

## Soul Healing

**Endlich Klarheit** - In nur 1 Sitzung klärt sich Dein Problem! Du steckst fest und kommst nicht weiter. Du willst endlich Klarheit und Deine Themen und Probleme geklärt haben. Dann bist Du bei mir genau richtig! Dein Soulspeaker [www.ingridkaiser.de](http://www.ingridkaiser.de), Ruf an unter: 0176-43659825

## Subtile TRANCE

**Die Trance schafft** einen stillen Raum für tiefer liegende Hinweise Deiner Verbündeten!  
- INSPIRATIONEN JENSEITS DES HORIZONTS -  
[www.danielmicali.de](http://www.danielmicali.de)

## Urchristentum

**Der freie universale** Geist ist die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe an Mensch, Natur und Tieren. Information: Tel. 09391-504 135, [www.gabriele-verlag.de](http://www.gabriele-verlag.de)

**Lernen Sie die Lehren** des freien universalen Geistes kennen. Er offenbart sich durch Gabriele, die Er Seine Prophetin und Botschafterin nennt. [www.radio-universelles-leben.de](http://www.radio-universelles-leben.de)



## WORKSHOPS

**Burnout Prävention Seminare** - Vorträge  
Individuell - Coaching Online -  
Training Tel: 434 24 24 Alt-Tegel  
[www.konopectka.de](http://www.konopectka.de)

**Familienaufstellung u. Traumatherapie** - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 8.12., 12.1., 20 Uhr, Seminar: 4. / 5.12. und 19. - 21.2. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Am Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)

**Heilungswege für alleingeborene Zwillinge**, Seminar 12. - 14.2. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)

**Nervus Vagus & Atmung Zusammenspiel** von Vagus Nerv, Atem, Körper und Psyche. Wechselwirkung verstehen u. behandeln. Seminar nach Stanley Rosenberg mit Thor Philipsen, Englisch / Deutsch in Berlin 29.01.2021 - 31.01.2021 Anmeldung und Fragen an: [info@biosynthese-frankfurt.de](mailto:info@biosynthese-frankfurt.de) [www.biosynthese-frankfurt.de](http://www.biosynthese-frankfurt.de)

## KONTAKTE

**Alleinerziehende (48) + Tochter (8)** sucht ebensolche(n) mit Kind im vergleichbaren Alter für Unternehmungen. Prenzlauer Berg. [deepwater@freenet.de](mailto:deepwater@freenet.de)

**Gott spricht zu DIR.**  
Arbeitskreise neugründung.  
[www.bertha-dudde-arbeitskreis.jimdosite.com](http://www.bertha-dudde-arbeitskreis.jimdosite.com)

**Hermetischer Salon** bietet Forum zum Austausch. T:21996146 oder T: 0178-6344832

**Marc234567891@gmail.com** sucht eine unkomplizierte sinnliche WohnMobilMitfahrerin. Von Dez 20 - März 21 auf allen Kanaren. Von April 21 - Okt 21 in Europa.

**Shiatsu, Atem- und Körperarbeit.** HP-Psych., w, 48 such Übungspartner für Auffrischung von Ausbildungsinhalten. Schöneberg. Info: [karenwinter@freenet.de](mailto:karenwinter@freenet.de)

**Sinnliche Frau** gesucht, die erotische Tantra-Massage + gemeinsame Zeit genießen möchte, kostenlos, 46, NR echter.mann@liebt-dich.info

**Spirituelle Begleitung** und Beratung. Kostenlos. HP Psych., w, 48. Infos: [www.karen-winter.jimdo.free.com](http://www.karen-winter.jimdo.free.com)

**Wer kennt JIVAN KALYAN?** Bzw. Frank Paul, bis ca. 2005 in Freiburg. Dringend! Bitte melden, Vielen Dank, 0176-20612070

**Yacht Segeln für Gruppen** [www.segeltour.net](http://www.segeltour.net) Sardinien ab Olbia [info@segeltour.net](mailto:info@segeltour.net)

**Yogalehrerin 60+** sucht niveauvollen Mann mit Interesse an Bewegung und musizieren für empathische, dauerhafte Beziehung. [LebenMitFreude@freenet.de](mailto:LebenMitFreude@freenet.de)

## Heilsame, lebensbegleitende und beratende Gespräche per Telefon



**Tashina K. Kohler**  
0176 – 27162171  
tashinamail@web.de

### WOHNEN

**Reif für die Insel Teneriffa?** Preiswertes Wohnen auf einer Finca; auch Urlaub. Mithilfe möglich. Interesse? Dann schreib mir bitte an: schreibmir-g@web.de

**Wo wartet eine** bezahlbar sonnig-ruhige Zweiraumwohnung auf mich Eigenbedarfsgekindigte zum März 21? Gebe für Hilfe/Vermittlung Tipps gern (Fern-) Heilungscoaching. Danke, Ishtara (HERZenergieheilerin) 030-4856454

### REISEN

**500 FASTEN-WANDERUNGEN.** Europaweit. Woche ab 350 €. Auch Intervall- und Basenfasten. Tel./Fax 0631-47472, www.fastenzentrale.de

**YOGA-RETREAT/Ferienwohnung** in 17398 SOPHIENHOF im Peeneland Ostern, Himmelfahrt, Silvester sowie mehr Termine unter: www.yoyogihaus.de, 039726 25528, yoshi74@gmx.de Yoga, Meditationen, div. Workshops wie Massagen, Partner-Yoga, Kochkurse ugw. veget. vegane Verpf./UN all incl. ab 200,-

### RÄUME

**18 & 45 qm helle Räume** - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, T. 215 3189, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de

**2 Räume für Körperarbeit** zu vermieten, Yoga, Shiatsu, 52 + 120 qm, Wilmsdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, T 32662832

**Aquariana-Zentrum Praxis- und Seminarräume, gepflegt, guter Service, Fahrstuhl, Parkplätze. Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg, 69 80 81-0, www.aquariana.de**

### DIES & DAS

**Cuttyfy.de**, besondere Dinge und Geschenke, Sterne und Zeichen, Symbole, Krafttiere aus Holz u.v.m. Lasercut und Gravur online

**Neuzeitliche Botschaften zur Bewusstseins-erweiterung** www.lebensrat-gottes.de www.ich-bin-liebetropfchen-gottes.de

**Raus aus dem Hamsterrad! Etwas Neues gemeinsam aufbauen. Im Einklang mit sich und der Welt leben. Bewirb Dich unter:** rausausdemrad@web.de

**Wer kennt JIVAN KALYAN?** Bzw. Frank Paul, bis ca. 2005 in Freiburg. Dringend! Bitte melden, Vielen Dank, 0176-20612070

**Buchen Sie eine Kleinanzeigen für die SEIN-Februar/März-Ausgabe Anzeigenschluss: 10.01.2021**

Online unter:  
www.sein.de/  
kleinanzeigen



### IMPRESSUM

„SEIN“ erscheint zweimonatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd. Im Amseltal 57 · 13465 Berlin USt.Id.: DE237017063 Amtsgericht Berlin · HRB 98177

#### HERAUSGEBER:

Eduard Aman (V.i.S.d.P.)  
One World Verlag Ltd.  
69 Great Hampton Street  
UK-B18 6EW Birmingham  
Company No. 5129732

#### GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Eduard Aman, Tel.: 030 - 78 70 70 78  
aman@sein.de

#### THEMENREDAKTION, NEWS:

Jörg Engelsing  
Tel.: 030 - 79 78 35 28 · redaktion@sein.de

#### UMWELT/WIRTSCHAFT:

Eduard Aman

#### ONLINEREDAKTION:

Oliver Bartsch: oliver-bartsch@sein.de  
Lena Grabowski: online@sein.de

#### ANZEIGENREDAKTION:

Lieselotte Wertenbruch  
Tel.: 030 - 34 35 65 69  
formatanzeigen@sein.de  
forum@sein.de · portrait@sein.de,  
programm@sein.de · zugast@sein.de

**KLEINANZEIGEN:** Bitte geben Sie Ihre Kleinanzeigen über www.sein.de auf - vielen Dank!

**LAYOUT/SATZ:** Lieselotte Wertenbruch

**VERTEILUNG:** Klaus-A. Ruppert  
berlin@harmonie-des-seins.net

**LEKTORAT:** Anna Bahlinger

**REDAKTIONSSCHLUSS:** 5.11.20

**ANZEIGENSCHLUSS:** 10.11.20

**DRUCK:** Druckerei Vettors  
GmbH & Co KG, Radeburg

**Verteilte Auflage im Oktober/November:**  
25 000 Exemplare  
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.6.2020  
Mediadaten unter: www.sein.de

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage von Plan International bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen. Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen.  
ISSN 1432 - 9913



### SEIN-REDAKTION

**One World Verlag Ltd.**  
Im Amseltal 57, 13465 Berlin  
Tel: 7870 7078  
Mo, Do, 10-17 Uhr  
mail@sein.de, www.sein.de

### HANDEL

**Mandala Buchhandlung**  
10435 Berlin  
Husemannstr. 27  
Tel/Fax: 441 2550  
www.mandala-berlin.de  
Mo-Fr 10-18.30  
Sa 11-15 Uhr

**Mondlicht Buchhandlung**  
Oranienstr. 14, 10999 Berlin  
Tel: 618 3015

#### playstixx

Liebespielzeugshop & Manufaktur  
Für Frauen & alle die sie lieben... BLN-Kreuzberg ökologisch & umweltfreundlich orientiert, www.playstixx.eu

#### Stein-Reich

Die Vielfalt der Steine  
Tel: 691 55 91  
Akazienstr. 6  
10823 Berlin  
www.steinreich-galerie.com

### AUSBILDUNG

**Kinesiologie Jahresausbildung**  
Ki-Sitzung mit Ch. Wolfes  
35 Jahre Erfahrung, kleine Lerngruppen, viel Humor  
Tel: 7870 5040  
www.kinesiologie.net

### BERATUNG

**Beratungsstelle für Krebs- kranke & Angehörige e.V**  
Telefon für Krebskranke:  
891 4049, Angeh.: 893 5429  
Krebs-Krisen-Tel: 8909 4119

#### Stille Coaching

Wenn Du Dich auf innere Stille einlässt, tauchen Antworten einfach auf!  
Tel.: 030 / 45021905  
web: seelisches-wachstum.de



### FRAUEN

**EWA e.V. Frauenzentrum**  
10405 Berlin,  
Prenzlauer Allee 6,  
Tel 442 5542  
ewa.ev@arcormail.de

**Geschenk an mich selbst:**  
Wohlfühlbehandlungen mit Klangschalen+Handauflegen zum Energieausgleich, HPP  
Jutta Helmecke, 0160/92240  
176,juttas-leuchtfeuer.de

**Lara - Krisen- und**  
Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen  
10963, Tempelhofer Ufer 14  
Tel: 216 88 88  
www.lara-berlin.de

### KÖRPERARBEIT

**AnuKan - Zentrum für Berührungskunst Dresden**  
Workshops und integrale Weiterbildungen zu Sex., Massage, Partnerschaft  
www.anukan.de

#### Body & Soul

Tashina Kohler  
Hawaiianische und Ayurveda Massagen, Aqua Wellness  
Akazienstr. 27  
10823 Berlin  
Tel: 3270 5779  
tashinamail@web.de

#### Ganzheitliche Physiotherapie

Hara Awareness® Massage  
Shiatsu und Reiki  
Aatma Veronika Faulstich  
www.shihare-berlin.net  
Tel: 447 18 322

#### klass-shiatsu

entspannt in Berlin  
Regine Klass  
Tel: 0176-5229 5544  
www.klass-shiatsu.de

#### Zen Shiatsu

Körperpsychotherapie Atemarbeit  
Jörg Priesner, HP. Psych.  
Tel: 0176-9705 7834  
www.koerperarbeitberlin.de

### HEILPRAKTIKERINNEN

**HeilpraktikerInnen**  
Bereitschaftsdienst!  
An Wochenenden und Feiertagen von 8-20 Uhr  
Tel: 324 18 99

#### Handauflegen nach der

Open Hands Schule  
HP Brigitte Sand  
Praxis in Charlottenburg und Spandau  
Tel: 01590-301 4669

### GANZHEITL. HEILWEISEN

**Reiki Klang Massagen**  
Madlen Wirtz  
Röbeler Straße 21  
16909 Wittstock  
Termine: 0173-988 4226  
www.Spirithands.de

### THERAPIE

**Klärung des Ahnensystems**  
im Einzelsetting -  
vorfahrzentrierte  
Traumatherapie  
Gabie Gerbeth  
Tel: 213 8301  
www.gg-heilpraktiker-berlin.de/traumatherapie

**PSYCHOSOMATIK**  
und emotionale Selbstheilung  
Anette Droege  
10707 Berlin  
Xantenerstr. 206  
Tel: 0172-300 4511  
www.anette-droege.de

### YOGASCHULEN

**Alte indische Yoga Schule**  
Seit 60 Jahren  
Yogi Dr. Jain  
Lebens- & Partnerberatung  
10589 Berlin-Chbg.  
Herschelstr. 6a  
Tel: 8501 4753  
www.yogaschule-jain.de

**Durga's Tiger School**  
Tantra Yoga Kunst  
und Schamanismus  
Yoga Teacher Training  
28 Juni. - 20. Juli 2020  
ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89 14806 Bad Belzig (Nähe Berlin)  
durgas-tiger-school.com

### ZENTREN

**Aquariana Praxis- und Seminarzentrum**  
Am Tempelhofer Berg 7d  
10965 Berlin-Kreuzberg  
Tel: 69 80 810  
www.aquariana.de

**ufafabrik: KulturCentrum**  
Cafe, Salon, Seminare, ...  
12105, Viktoriast. 10-18  
Telefon: 75 50 30  
U6-Ullsteinstraße  
www.ufafabrik.de

### REISEN

**YOGA-RETREAT/ Ferienwohnung**  
17398 SOPHIENHOF,  
Meck-Pom  
Yoga, Meditation, Workshops,  
Gong incl. veg. Verpf./UN  
mögl. Termine  
www.yoyogihaus.de  
039726 25528  
yoshi74@gmx.de

### ÜBERREGIONAL

**Nelya-Energieprodukte**  
Lebensqualität verbessern  
pers. Weiterentwicklung  
Energetische Regulation  
Nelya-Analysekarten  
nelya-energieprodukte.de

**www.foxberghof.de**  
Heilfasten, Yoga,  
Veranstaltungen, 4 Seminar-  
räume, Sauna, Nord-westlich  
hinter den Toren von Berlins  
Bus 671 ab Rathaus Spandau,  
A10 Ausfahrt Falkensee



# Weil das Leben weitergeht...



Geburt.de

Bewusst Eltern werden



Abb. © Halfpoint - Fotolia.com

# Geburt in Berlin

Geburt in Berlin ist der ganzheitliche Wegweiser für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt und erscheint jährlich für den Großraum Berlin.

**[www.geburt-in-berlin.de](http://www.geburt-in-berlin.de)**

Herausgeber: One World Verlag Ltd. • Auflage: 35.000 Exemplare  
Infos und Werbemöglichkeiten: [info@geburt-in-berlin.de](mailto:info@geburt-in-berlin.de)