

SEIN

Bewusstsein und Wandel

25
Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag
ist willkommen!

sein.de



Ich muss,

ich sollte,
ich darf nicht

Wege aus Enge und Zwang

Schule ohne Muss: Kinder zu ihrer wahren Größe fördern

Das UnFreispiel: Warum im Müssen die größte Freiheit liegt

Verwicklungen lösen: Zurück zu Selbstbestimmung und Selbstliebe



10/11

2020

302/303



*KK
zertifiziert!
80 %
Erstattung

Tian Ai Qigong Institut

Balance, Beweglichkeit und Lebensfreude

Unsere Qigong Therapeuten Ausbildung

... Qualitätssiegel und kompetente Lehrer mit Gefühl

kostenfreier ONLINE-VORTRAG am 16.10.2020 ab 19:30 Uhr
über die Website erreichen Sie schnell und einfach das Onlineportal

Umfang und Inhalt der Ausbildung

4 Module à 4 Tage - Modul 1 am 19.-22.11.2020

Therapeuten sind vielen Energien anderer Menschen ausgesetzt.
In der Ausbildung erhalten Sie eine energetische Schutzhülle,
die wirkungsvoll negative Einflüsse abwehrt.

Unsere Qigong Retreats

... frei und gesund - Besinnung, innere Ruhe, Erholung

Bi Guan Schweige -Retreat vom 29.01.-05.02.2021

Die Kraft der Stille im Yoga Vidya Zentrum genießen

Lichtkörper-Retreat vom 23.04.-30.04.2021

Erneuerung nach Dao im Yoga Vidya Zentrum auf allen Ebenen

Lichtseelen-Retreat vom 25.07.-01.08.2021

Rückkehr zu der ursprünglichen reinen Form der Lichtseele

Unsere Online Präsenz mit den Meisterinnen

... geschützt und bequem von zu Hause

Unabhängig von Ort, Raum und Zeit - wir sind ONLINE für Sie da!

Erdmeditation (kostenfrei) jeden 1. Mittwoch im Monat

2 kostenfreie Meditationen um 20:15 Uhr
am Tag der Einheit, den 3.10. - Meditation der Liebe
am 12.11. - Lichtmeditation

Bi Gu Fu Qi (Soulfood) ab 20.10.

Lichtnieren Qigong Kurs* ab 02.11.

SICHERN
SIE sich
heute IHREN
PLATZ

Unsere Gesundheitskurse

... stärken das Immunsystem und die Vitalität

mit Krankenkassenerstattung bis zu 80%

Qigong für freies Atmen und Lebenskraft am WE
Herbstzeit ist Lungenzeit am 17.-18.10.

Qigong für freies Atmen (2x wöchentl./8 Termine)
Verbessert auch Allergien ab 26.11.

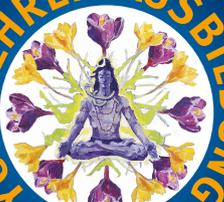
Bronzeglocken-Qigong Stufe 1+ 2 am WE
Die Energie wird aktiviert am 28.-29.11.

Mehr Infos unter: www.tianai-qigong.com



Tian Ai Qigong Institut
Berlin-Schöneberg
info@tianai-qigong.com
Tel: 030 25 799 795

YOGALEHRER-AUSBILDUNG



mit Stefan Datt & Team
23.01. - 09.05.2021

Qualifizierte Ausbildung
an 11 Wochenenden mit Zertifikat
Kursgebühr: 134,5 UE ab 1.244,- €
Frühbucher bis 23.11.2020
(Bildungsprämie möglich)















Aufbaukurs Yogalehrer/in 365,5 UE
mit Krankenkassen-Zulassung: 210,-€ /17 Monate ab Mai 2021 *(Bildungsprämie möglich)*

LERNEN IN BEWEGUNG
Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin · Call: 030 -38 10 80 93 · www.yoga-berlin.de



Heilberater

Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!

www.heilberater-berlin.de



Heilsame Berührung

*Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren*

- *Hawaiian Body Flow Massage*
zwei- und vierhändig
- *Abhyanga - Ayurveda Ganzkörper-
Ölmassage* zwei und vierhändig
- *Samvahana - eine Sinnesreise für Frauen*
verjüngend
- *Shirodhara - Stirnölfluss*

*Tashina Kohler, Body & Soul
im Akazienhof, Berlin Schöneberg
Tel. 030 - 32 70 57 79
Mobil 0176 - 271 621 71*



landlust · landhaus · landleben

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

Wilfried Rentz

Immobilienkaufmann
& Sachverständiger





www.landlust-landhaus.de · T. + 49 179 730 47 10



S. 10



S. 16



S. 21

Rubriken

- 6 Online-Vorschau
- 8 - 9 Zu Gast in Berlin
- 13, 15 Portrait
- 47 Astrologische Betrachtungen für Oktober/November
– von Mona Riegger
- 50 - 53 Lesen & Hören – Buch-Tipps von Ilka Eckhoff und Renate Graßat
- 54 - 58 Programm
- 59 - 63 Forum
- 64 - 66 Termine & Vermischtes
- 66 Impressum
- 67 Adressen



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Titel: © adrenalinapura-stock.adobe.com

INHALT

- 4 **Klima**
Die Zukunft ernst nehmen – von Aman
- 10 **Unsere größte Freiheit...**
...besteht darin, uns der Notwendigkeit unterzuordnen. Gedanken zum Aufbau einer neuen Welt – von Leila Dregger
- 16 **Schule ohne Muss**
Eine Einladung an wache, herzensoffene Eltern mit hochsensiblen, medialen und spirituell verbundenen Kindern von Tine Luise Corazón
- 21 **Der Weg zurück zu Selbstbestimmung und Selbstliebe**
Alte Verwicklungen aufdröseln und ungesunde Zwänge hinter uns lassen – von Jayen Manzoni
- 24 **Psychosen aus ganzheitlicher Sicht**
Horrorerlebnis oder wichtige Stufe in unserem persönlichen Reifungsprozess von Birgit Waßmann
- 28 **Umgang mit Erwartungen**
Die Erwartungen anderer als Antrieb, über uns selbst hinauszuwachsen – von Sadhguru
- 30 **Das UnFreispiel**
Warum im Müssen die größte Freiheit liegt – von Mario Hirt
- 34 **Die „Braveheart Woman“ in mir**
Wie mich ein Fotoshooting in die Selbstliebe brachte – von Katja Marzahn
- 37 **Die Magie des Eisbadens**
Was zuerst als verrücktes Experiment begann, hat mein Leben stark verändert! Und nicht nur meines... von Illian Sagenschneider
- 40 **Spezialisten hat das Land!**
Job-Coaching für Hochsensible und Hochbegabte – von Cordula Roemer
- 44 **Die Pflanze als Coach**
Wie Räucherstoffe unsere Persönlichkeitsentwicklung unterstützen – von Anna Purath
- 48 **Die Luft wird knapp..... Die homöopathische Bedeutung von Sauerstoff und Stickstoff**
von Werner Baumeistrer



EDITO

Ich muss aufstehen, mich beeilen, tanken, arbeiten, rechtzeitig zu einem Termin kommen – muss, muss, muss... Viele Jahre habe ich versucht, diesem Muss auf die Spur zu kommen, es zu stellen und aus meinem Leben zu eliminieren, weil ich einfach kein Gefangener seiner Enge mehr sein wollte. Ich habe diesem Muss mit verschiedensten therapeutischen Techniken Unmengen an Energie entzogen und für mich freigesetzt, aber das fiese Stück sitzt mir jetzt gegenüber und sieht sich mein ganzes Gezappel entspannt grinsend an: „Mach dich mal locker, mich kriegst du nicht.“ Erst seit kurzem ist mir klar geworden, dass es recht hat. Müssen, sollen und dürfen sind eben nicht einfach nur Konditionierungsschubladen, in die ich als Kind reingepresst wurde und die mich seither verklaven, sondern Grundkonstanten des Seins auf dieser Erde. Denn was anderes ist die Geburt, deren Verlauf das spätere Muster unseres Lebens abbildet, als ein dickes, fettes Muss? Du hängst im Geburtskanal, wirst von den Wehen Stück für Stück Richtung Ausgang gepresst und hast überhaupt keine Chance, dich dagegen zu wehren oder auszusteigen. Die dabei entstandenen energetischen Eindrücke arbeiten wir dann während des Lebens ab – unter anderem eben auch dieses Muss, das wir als unangenehmen Widerstand und Begrenzung wahrnehmen, und das uns wie bei der Geburt in unserer Bewegungsfreiheit und unserem Tatendrang einschränkt und oft erschöpft. Wir haben nun zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren: Entweder kämpfen wir dagegen an und wollen es anders, als es ist, oder wir geben uns dem hin, womit uns das Leben gerade konfrontiert. Keine Verhaltensweise ist erst einmal besser als die andere, sondern bildet einfach ab, an welchem Punkt wir gerade stehen. Sowohl den Widerstand als auch das Akzeptieren dessen, was ist, können wir allerdings missbrauchen, um uns selbst auszuweichen. Einige von den Menschen, die beispielsweise im Moment gegen die Corona-Maßnahmen der Regierung ins Feld ziehen, halten vielleicht einfach die Ohnmacht und Hilflosigkeit der Situation nicht aus und werden daher aktiv gegen das, was sie als die Ursache des Elends ausgemacht haben. Für andere, die alles kommentarlos über sich ergehen lassen, wäre ein nächster Schritt, sich für das zu engagieren, woran sie glauben und was für sie die Wahrheit ist. Spaß macht dieses Getriebensein nicht wirklich, aber ich habe doch eine Hoffnung: Wenn ich dem Leben nicht allzu sehr im Weg stehe und bereit bin, das zu fühlen, was mir der Lebensstrom anbietet, dann wird vielleicht irgendwann aus all dem Muss Muße...

Jörg Engelsing

KLIMA



Abb.: © drittere-stockadobe.com

Die Fakten liegen auf dem Tisch. Täglich wird mehr und mehr sichtbar: Das Klima steht auf der Kippe. Wälder brennen, Dürren breiten sich aus, der Meeresspiegel steigt. Wir reden zuviel und handeln entschieden zu wenig.

Von Aman

Es ist das größte Menschheitsproblem: das Klima, das durch den Einfluss von acht Milliarden Menschen existenzbedrohend für alle Spezies auf dieser Erde aus seiner natürlichen Bewegung gerissen wird. Über die Aussicht, dass das Klima kippt, ist reichlich geschrieben worden. Der momentane sprachliche Umgang damit in den Medien wird der tatsächlichen Dimension dieser globalen Bedrohung je-

doch nicht mehr gerecht. Unser bisheriger Sprachgebrauch ist zu verharmlosend und suggeriert, wenn wir zum Beispiel vom „Klimawandel“ sprechen, dass der Klimagau noch viele Jahre entfernt ist und dass wir doch sicherlich noch die Kurve kriegen, um das Schlimmste zu verhindern. Es wird zu viel allgemein über die Klimaproblematik geschrieben und gemeinsame Handlungsoptionen, die über das hin-

ausgehen, was jeder Einzelne im Privaten tun kann, werden mangels Phantasie der Journalisten nur selten mitgeliefert. Das Thema nutzt sich somit in dieser Form bei der Bevölkerung ab und hinterlässt ein Achselzucken statt den Tatendrang zu fördern, an den bestehenden Verhältnissen etwas zu verändern. Die Medien haben lange die Chance verpasst, das Klimadrama als wirklich globale Herausforderung

zu thematisieren und die Notwendigkeit gemeinsamer, globaler und konzertierter Anstrengungen im Denken der Menschen zu verankern.

Bösartige Egozentrik

Ein gutes Beispiel ist das Drama um den Regenwald in Brasilien. Der 1955 geborene Jair Messias Bolsonaro und heutige Staatspräsident Brasiliens konnte die Wahlen nur gewinnen, weil die Soja- und Fleischbarone ihn massiv im Wahlkampf unterstützten. Nun ist er am Zuge und muss für deren Dienste Gefälligkeiten liefern. Er führt die Weltgemeinschaft und ihre Sorgen um den Regenwald auf das Dreisteste vor und billigt und fördert die fortgesetzte Plünderung des Amazonas durch Holzdiebe und den Landraub durch Viehzüchter und Großgrundbesitzer. Bolsonaro bricht die brasilianische Verfassung von 1988, die die indigenen Stämme als alleinige Eigentümer des Amazonas ausweist. Jetzt wäre die Zeit, dem Bolsonaro-Clan konsequent Grenzen zu setzen und ihn zu sanktionieren, anstatt mit ihm ein Freihandelsabkommen im Rahmen des Mercosur zu verhandeln. Bolsonaro, der oberste Mafiosi dieses Systems aus Landräubern und Naturvernichtern, wird von Umweltschützern mittlerweile als „Klimanazi“ titulierte.

Profiteure der Naturzerstörung beim Namen nennen

Das Familienunternehmen Cargill mit einem Umsatz von über 100 Milliarden US-Dollar mit Sitz in Minnesota, USA, ist laut der Umweltschutzorganisation „Mighty Earth“ das schlimmste Unternehmen der Welt. Cargill gilt als eines der mächtigsten Unternehmen in der Getreidebranche und im Fleischhandel und ist nachweislich an der Ausbeutung des Regenwaldes beteiligt. Darüber hinaus ist es durch seine fehlende Nachhaltigkeitsstrategie am Kollaps vieler Ackerböden – der durch konventionellen Ackerbau und der damit einhergehenden Übernutzung entsteht – einer der maßgeblich verantwortlichen Akteure für die weltweite Zerstörung der natürlichen Lebensgrundlagen. Wer wird sich trauen, die Cargill-Familie, die auch in Deutschland mehrere Standorte

hat, als Klimafaschisten anzuprangern? Im gleichen Atemzug könnte man auch den BAYER-Konzern nennen. BAYER hat mit dem Erwerb des Glyphosat-Produzenten Monsanto nicht nur dessen Verantwortung für tausende Krebserkrankungen in den USA übernommen. Monsanto produziert gentechnisch verändertes Saatgut, das in Kombination mit dem Totalherbizid RoundUp den Wahnsinn der riesigen Soja-Monokulturen im ehemaligem Regenwaldgebiet erst möglich macht. Die Zeit ist gekommen, die großen Profiteure der Naturzerstörung beim Namen zu nennen und diese durch öffentlichen Druck zum Umdenken und Umschwenken zu zwingen. Die junge Generation ahnt bereits, dass für sie der Rückzug der Natur in einer nie da gewesenen Dynamik droht. Es ist geistiger Dünnschiss, wenn argumentiert wird, dass uns nichts anderes übrig bleibt, als die natürlichen Prozesse des Planeten zu opfern, damit alle Menschen ernährt werden können. Das ist Fake-Argumentation im Interesse der Agrarindustrie, die, wenn sie nicht unterbunden wird, dazu führt, dass wir die Natur tatsächlich verlieren. Wer will dann auf einem toten Planeten in einer völlig künstlichen Welt leben? Die Jugend offensichtlich nicht, denn mit großer Zuversicht beginnt sie weltweit – trotz Corona-Pandemie – ihren Protest und ihre Forderung nach Klimagerechtigkeit erneut auf die Straße zu tragen.

Klima und Meeresspiegel-Anstieg

Lange Zeit wurde der Meeresspiegel-Anstieg nicht wirklich ernst genommen. Bisherige Prognosen mit wenigen Millimetern Anstieg jährlich suggerierten, dass das Problem der Überflutung unserer Küsten und Hafenstädte – wenn überhaupt – in einer fernen Zukunft liegen würde. Nun haben neuere Forschungen bestätigt, dass das Abschmelzen der Eisschilde auf Grönland und in der Antarktis weit schneller verläuft und an Dynamik noch zulegen könnte, als bisher errechnet. Mittlerweile gilt unter Wissenschaftlern ein Meeresspiegel-Anstieg von 1,30 Meter bis Ende des Jahrhunderts als sicher. Dies würden die Deichkronen an den deutschen Küsten nicht mehr verkraften. In New York, das

im Jahr 2012 von einer gewaltigen Sturmflut getroffen wurde, die das südliche Manhattan, die U-Bahn- und Autotunnel überschwemmte und für wochenlange Stromausfälle sorgte, geht man inzwischen von einem Meeresspiegel-Anstieg von zwei Metern bis Ende des Jahrhunderts aus. Die Befürchtungen der Wissenschaft gehen soweit, dass bei einem Temperaturanstieg von vier bis fünf Grad mit einem Meeresspiegel-Anstieg von zehn Metern bis zum Jahr 2100 zu rechnen ist. Das hieße, dass die heute Neugeborenen diese Entwicklung hautnah werden erleben müssen.

Unzureichende globale Strategie

Anstatt die bekannten Ursachen anzugehen und an einer gemeinsamen globalen Strategie zur Abmilderung der Klimafolgen mitzuwirken, haben sich die USA bekanntermaßen aus dem Pariser Klimaabkommen verabschiedet. Untereinander sind die Vereinigten Staaten ebenfalls uneins. Während die Republikaner in Wa-



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

Folgende Artikel gibt es nur in unserer Online-Ausgabe – besuchen Sie uns auf www.sein.de!



Populismus in Deutschland rückläufig

Der Populismus in Deutschland ist rückläufig. Nach einer aktuellen Studie sind nur noch 20 Prozent

der Deutschen populistisch eingestellt. Im Juni 2020 waren nur noch ein Fünftel der Befragten entsprechenden Meinungen zuzuordnen, im Jahr 2018 waren es noch 32,8 Prozent.

Die große, grüne Mauer

Bis 2030 soll in 21 an die Sahara angrenzenden Ländern eine große, grüne Mauer mit zehntausenden Quadratkilometer Bäumen entstehen. Doch laut den Vereinten Nationen hat die Initiative nach etwas mehr als einer Dekade erst 15 Prozent des Ziels erreicht.



Pilotprojekt Bedingungsloses Grundeinkommen

Eine Langzeitstudie über drei Jahre soll untersuchen, wie das Bedingungslose

Grundeinkommen Menschen und Gesellschaft in Deutschland verändert. Geplant ist, 120 TeilnehmerInnen über drei Jahre jeweils 1.200 Euro monatlich bedingungslos auszuzahlen.

Aus der Rubrik „News“

Corona als Vertrauensfrage – Begegnung mit dem Ungewissen

Die Krise, die wir gerade durchleben, fragt nach unserem Vertrauen. Im Umgang mit Medien und Informationen sind wir zu einem bewussten Umgang mit unserem Vertrauen aufgefordert. Aber auch in existenzieller Hinsicht stellt sich die Frage nach dem Vertrauen in unsere Menschlichkeit und die regenerative Kraft des Lebens heute besonders eindringlich. Wo finden wir dieses Vertrauen und wie leben wir es?



Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bilder v.o.n.u.:
© Enno Lenze Lizenz: cc-by-nd, © Greatgreenwall.org,
© www.pilotprojekt-grundeinkommen.de, © Lydia-Poppe



Abb.: © nemo1963-stockphoto.com

shington unter Trump den Klimacrash weiter leugnen, hat das demokratisch geführte New York seit der Sturmflut 2012 einen Plan entwickelt, wie dem drohenden Untergang der Metropole entgegengewirkt werden kann. Mit Milliarden Dollar teuren Fluttoren an der Uferlinie und an den U-Bahn-Tunneln soll das Absaufen Manhattans für die nächsten 50 Jahre verhindert werden. Allerdings nur bis zur Marke von 40 Zentimetern, denn selbst durch strengen Klimaschutz ließe sich ein Anstieg um diesen Wert nicht mehr verhindern.

Am Beispiel New York, New Orleans, Rotterdam, London und Venedig, die alle in Milliarden teure Fluttore investieren, zeigt sich, wie die Küstenstädte der wohlhabenderen Länder versuchen, nicht zu ertrinken. Sie müssen sich neu erfinden und auf eigene Faust mit dem sich verändernden Klima und dem steigenden Meeresspiegel zurechtzukommen. Die Not scheint aber noch nicht groß genug, dass sich die Weltgemeinschaft neben der freiwilligen Begrenzung des CO₂-Ausstoßes auf weitere Klimaschutzmaßnahmen einigt.

Eine idiotische Idee in der Antarktis

Allen Ernstes verfolgen Geoingenieure die Idee, den Meeresspiegel-Anstieg dadurch zu reduzieren, dass Meerwasser auf die

Antarktis gepumpt werden soll. Dort würde es frieren und durch zusätzliches Eis gebunden. Das Institut für Klimafolgenforschung (PIK) und das Earth Observatory der Columbia Universität haben geprüft, ob dieses gigantische Vorhaben realistisch sein könnte. Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass das Meerwasser 700 Kilometer in das Landesinnere auf das 4000 Meter hohe Eisplateau befördert werden müsste. Die hierfür notwendigen Pumpen würden ein Zehntel des globalen Energiebedarfs benötigen. Für die Energieerzeugung wären allein 850.000 Windräder erforderlich, die in das Eis gebaut werden müssten. Eine technisch kaum vorstellbares Vorhaben, das zudem nur einen Aufschub bedeuten und zukünftige Generationen zusätzlich belasten würde.

Afrikas grüne Mauer

Die brennenden Wälder in Kalifornien, Amazonien, Australien, Sibirien und in Westafrika zeigen, was absolut notwendig ist, damit der Mensch eine Chance erhält, seine natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten. Die Wiederbewaldung des Planeten gilt vielen Naturwissenschaftlern als die einzige realistische Option, die das Klima wieder stabilisieren könnte. Daher muss dieser Weg oberste Priorität in den globalen Anstrengungen erfahren, das Ruder noch herumzureißen. Dass die-

ser Weg Aussicht auf Erfolg haben kann, zeigt die „Great Green Wall“- Bewegung in der Sahelzone am südlichen Rand der Sahara. Ursprünglich beteiligten sich elf Länder vom Senegal im Westen bis nach Äthiopien im Osten daran. Mittlerweile geht die Initiative über die Sahelzone hinaus. Nun sind es 21 afrikanische Staaten, darunter Algerien, Tunesien, Libyen und Ägypten, die sich mit Förderung der Vereinten Nationen, der Weltbank und dem African Forest Forum beteiligen. Bereits auf der Pariser Klimakonferenz 2015 wurden die ersten vier Milliarden US-Dollar an internationaler Hilfe zugesagt. Es zeigt

schließlich um die Bäume kümmert. Um die Dimensionen der Wiederbewaldung zu erreichen, die relevant für eine nachhaltige Kohlenstoffspeicherung in der Sahara und für einen Klimawandel zum Guten gesehen werden können, wird es eine viel größere Kraftanstrengung und sehr viel mehr an finanziellem Engagement brauchen. Es wird eine Dynamik brauchen, die losgelöst von Renditeerwartungen Gelder hierfür auch direkt von Industriestaaten, vom Untergang bedrohten Küstenstädten, von Unternehmen und Privatpersonen ohne schlechtes Gewissen mobilisiert. Es wäre ein lohnendes Ziel an

les sowieso hoffnungslos ist, können wir unser Leben genauso gut der Liebe, der Schönheit und dem Leben widmen. Ja! Das ist der Ausgangspunkt, denn unser momentanes Dilemma ist das Ergebnis einer langen Geschichte der Geringschätzung von Liebe, Schönheit und Leben. Die Revolution ist Liebe. Was wird dann alles möglich?



Abb.: © jama-stock.adobe.com

sich, dass die Bepflanzung dort am erfolgreichsten verläuft, wo das traditionelle Wissen der örtlichen Bauern und deren Erfahrung in der Pflanzung und Pflege einheimischer Gewächse mit eingebracht wird. Im Ergebnis werden dörfliche Strukturen durch Hilfe zur Selbsthilfe gestärkt, Arbeitsplätze vor allem für Frauen entstehen, die Nahrungssicherheit verbessert, die Bodenerosion und damit die Wüstenbildung zurückgedrängt und, wenn auch noch in Kleinen, das Klima positiv beeinflusst.

In zentralen Großprojekten hingegen besteht die Gefahr, dass die von der internationalen Gemeinschaft und aus Spenden bereitgestellten finanziellen Mittel in den nationalen Forstbehörden versickern, ohne nachhaltige Wirkung zu entfalten, da kaum jemand mehr da ist, der sich an-

sich, mit diesen finanziellen Mitteln Menschen in Nordafrika dafür zu entlohnen, dass sie in ihrer Heimat bleiben oder sich eine neue Heimat schaffen und im Auftrag der Menschheit eine Kohlenstoffsenke in der Sahara verwirklichen, die in der Lage ist, das Klima positiv zu beeinflussen. Trotz aller technischen Möglichkeiten wird dieses Vorhaben nur gelingen, wenn wir die Zukunft ernst nehmen und uns bewusst machen, dass wir die Natur verlieren werden, wenn wir jetzt nicht handeln.

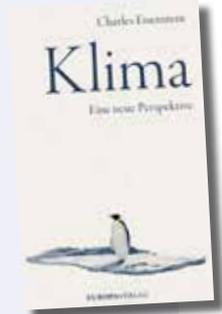
Charles Eisenstein schrieb in seinem Buch „KLIMA, eine neue Perspektive“ dazu folgendes: „Paradoxerweise sind gerade manche Apokalyptiker in ihrer Verzweiflung wirklich auf ein entscheidendes Thema gestoßen in dieser Melodie, die uns herausführen kann. Sie sagen, weil ja al-

Charles Eisenstein

Klima

Eine neue Perspektive

400 Seiten,
22,00 €
ISBN 978-3-95890-
260-2



Klimawandel neu gedacht – eine ganzheitliche Perspektive

Der heute vorherrschende Konsens über unser Klima lässt wenig Raum für andere ökologische Anliegen. Taktiken und Ziele des Klimaschutzaktivismus folgen immer noch dem gleichen Muster, das überhaupt erst zu Klimawandel und Umweltzerstörung geführt hat: Probleme wie Genmanipulation, riesige Biosprit-Plantagen oder die Anlage von Staudämmen werden ignoriert oder sogar als Lösung angeboten, was zu einer weiteren Verschärfung der Entwicklungs- und Globalisierungsproblematik führt.

- Das erste Buch des großen Kulturphilosophen über die Zerstörung unserer Umwelt
- Zahlreiche Beispiele, wie wir zu einer neuen Verbundenheit mit der Natur finden, um unser Klima zu retten
- Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Wolfgang Sachs (Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie)

In praktisches Handeln übersetzt ist dieser Wandel des Herzens für die Heilung des Klimas letztlich viel wichtiger als die Maßnahmen, die konventionell von den Klima-Warnern und Klimaaktivisten verlangt werden. Es ist, als müssten wir erst aufgeben, die Welt zu retten, um offen zu werden für das, womit wir sie am Ende wirklich retten werden.“



Eintauchen ins Sein

Jahrestraining zur vertieften Selbsterforschung
 Februar bis Oktober 2021
 mit Dorothee Brüne

Wer bin ich?
 Wo komme ich her?
 Wo will ich hin?
 Welche Träume schweben unerfüllt in meinen Zellen?
 Wie kann ich tiefer ins Gedächtnis meines Körpers eintauchen?
 Was glaubt mein Körper?
 Was glaube ich?
 Wie kann ich meine eigene Bibel schreiben?

- Schreiben als Weg der Seins- und Selbsterforschung
- Transparente Kommunikation in Achtsamkeit
- Einzelbegleitung und intensive Gruppenzeiten
- tiefenpsychologische und körpertherapeutische Methoden
- 2 Schwitzhütten
- 4 Auszeiten in der Natur, 10 Einzelgespräche, 10 Lektorate (4.-7.2./ 3.-6.6./ 2.-5.9./ 28.- 31.10.2021)

Kennenlernwochenende
 vom 29.10.-1.11.2020
 im Haus-am-Waldsee

Wortweberei & Wegbegleitung
 Dr. phil. Dorothee Brüne

Tel. 0163-2844883
 dorothee-bruene@gmx.de
 www.dorothee-bruene.de



Quantenheilung live erleben

Björn Heede mit Matrix-
 Inform wieder in Berlin

Gestalte Dein Leben bewusst positiv mit der Matrix-Inform Zwei-Punkt-Methode – unabhängig ob es um Verbesserung der Gesundheit, Erhöhung der Selbstliebe, Liebe & Partnerschaft, Steigerung des Beruflichen Erfolg oder eine Erhöhung des Geldflusses geht. Erfahre diese einzigartige Anwendung, die direkt transformierend auf die kleinsten Bausteine unserer Materie wirkt. Seit 2008 haben bereits mehr als 30.000 Menschen diese Erfahrung sammeln dürfen. Nun kehrt Björn Heede wieder nach Berlin mit seinen Seminaren zurück. Lass auch Du Dich von seiner humorvollen und leichten Art inspirieren.

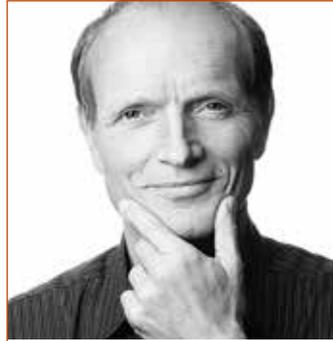
Diese Methode ist von jedem Menschen spielerisch erlernbar. Ihre Ursprünge lassen sich in vielen Kulturen tausende Jahre zurückverfolgen. Doch noch nie war es so leicht, diese universelle Energie anzuwenden und deren wundervolle energetische Wirkung unmittelbar selbst zu erleben. Überzeuge Dich selbst und nutze die kostenlose Erlebnis-Abende! Erlebe diese Bewusstseins verändernde Methode hautnah und live.

Termine:
 Fr. 30. Oktober, 19.30 Uhr,
 Erlebnis-Abend:
 Kostenfrei schnuppern

Wochenende: 31.10./01.11
 Level 1: Quantenheilung selbst lernen

Adreema Hotel, Gotzkowskystr. 20, Berlin Moabit

Anmeldung: www.matrix-inform.com/berlin
 Tel.: 0 62 27 - 698 25 86



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 Begabung und ohne therapeutische Vorkenntnisse?

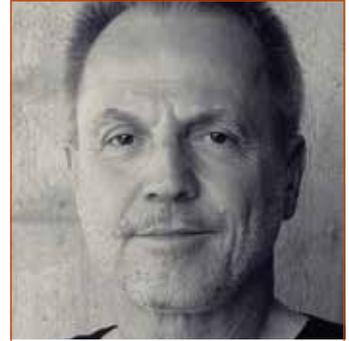
Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

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/

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: Oktober
 Fr. 30.10.:
 19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 31.10.:
 15:00 bis 16:30 Uhr/
 17:00 bis 18:30 Uhr/
 19:00 bis 20:30 Uhr

So. 01.11.:
 15:00 bis 16:30 Uhr/
 17:00 bis 18:30 Uhr/
 19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: November
 Fr., 27.11.:
 19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 28.11.:
 15:00 bis 16:30 Uhr/
 17:00 bis 18:30 Uhr/
 19:00 bis 20:30 Uhr

So. 29.11.:
 15:00 bis 16:30 Uhr/
 17:00 bis 18:30 Uhr/
 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Preise:
 Je Darshan 20.- EUR

Termine für Online Darshan und alle anderen Infos unter:
 www.benares-darshan.com
 Padma: 0160 5818701



Verändere deine unterbewussten Überzeugungen – und damit dein Verhalten – mit PSYCH-K!

Was wäre, wenn die unterbewusst vorhandene Überzeugung „Ich liebe mein Leben“ eine minimale Energiemenge wäre, die ein Protein braucht, um seiner Zelle lebensfördernd dienen zu können? Energien von Glaubenssätzen oder Überzeugungen sind so minimal, dass sie mit den heutigen Messmethoden nicht erfassbar sind. Aber jeder von uns weiß, dass ein Mensch, der sich zutiefst liebt, eine andere Energie ausstrahlt als ein Mensch, der sich hasst. Und diese Energie sendet jeder Mensch sowohl nach außen als auch nach innen. Jede Stockung der Herzens, jede Irritation oder ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit hat innerliche und äußerliche Konsequenzen. Die Methode PSYCH-K wird von Dr. Bruce Lipton empfohlen, dem Autor von „Intelligente Zellen“ (<https://www.youtube.com/watch?v=osPNXtF5hbA>)

In dem dreitägige Workshop lernst du, dein Leben einschränkende Muster und Überzeugungen zu erkennen und durch solche zu ersetzen, die dich stärken. Außerdem wirst du Stress aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder in Erwartung der Zukunft identifizieren und transformieren – ein kleines, aber im Augenblick sehr wichtiges Tool.

**PSYCH-K Basic Workshop
mit Brunhild Hofmann
vom 30.10. bis 1.11. 2020**
**PSYCH-K Advanced Workshop
mit Brunhild Hofmann
vom 3. bis 6. 12. 2020**

wo: Schule für Tai Chi Chuan Berlin,
Akazienstraße 27, 1. Hof rechts,
5. Stock (Aufzug), 10823 Berlin
Anmeldung: Brunhild Hofmann,
www.energyfocus.de, Kontakt,
oder Britta Armbröster,
www.britta-armbroester.de,
info@britta-armbroester.de

Ob du glaubst, du kannst, oder ob du glaubst, du kannst nicht – du hast Recht!
Henry Ford



HEILERIN NINA DUL

Vom 18.10. bis 25.10.2020 wieder in Berlin

Fühlst Du Dich müde, krank und weißt nicht weiter? Nina Dul erklärt aus ihrer über 40-jährigen Erfahrung Zusammenhänge und erklärt Heilmethoden für gesundes und BEWUSSTES Leben. Dreh- und Angelpunkt ihrer Arbeit sind die HEILENDEN Meditationen

Erlebnisabend

So. 18.10.2020, 17.00 Uhr, 17 €

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

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo. - Fr. 19.10. - 23.10.,
jeweils 19.00 Uhr, je 62 €

Aura- und Energieseminar

Sa. 24.10., 10.30 - ca. 19.00 Uhr, 143 €

Magentatraining / Einweihung

So. 25.10., 10.30 - ca. 20.00 Uhr, 152 €

Aurafotos:

werden an allen Tagen gemacht.

Rabatt:

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

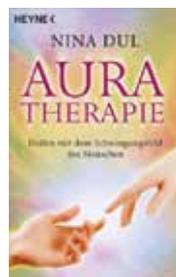
Die Veranstaltungen finden vorbehaltlich der gesetzlichen Regelung statt.

Ort der Veranstaltungen:

Wamos Zentrum,
Hasenheide 9 (Hinterhof),
10965 Berlin-Neukölln

Info und Anmeldung:

www.ninadul.de
0172 - 732 28 89



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler, 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

Web: www.weberbio.de



Bei einem alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachweisbar. Entsprechend gilt auch für dies in dieser Anzeige beschriebene Produkt.



Unsere größte Freiheit besteht darin, uns der Notwendigkeit unterzuordnen

Gedanken zum Aufbau einer neuen Welt – Terra Nova

Von Leila Dregger

Die kursiven Stellen stammen aus dem Buch „Terra Nova“ von Dieter Duhm

„**F**reiheit“ schrieben sich die Revolutionen aller Zeiten auf die Fahnen – und führten doch immer wieder zu Unterdrückung und Zwang. „Der Mensch wird frei geboren und überall liegt er in Ketten“, wunderte sich Jean-Jacques Rousseau. Warum handeln wir – auch heute in einer relativ freien Gesellschaft –

gegen unsere eigenen Interessen? Warum sind wir so geduckt, angepasst, brav geworden? Warum geben wir (immer noch) nicht alle unsere ganze Kraft für eine bessere Welt für uns und unsere Kinder? Meine Antwort – und ich hoffe, dass sie dich provoziert: weil wir nicht müssen. Weil etwas in uns immer noch die eigenen Vorteile abwägt, die es bringt, wenn alles beim Alten bleibt. Weil wir in einem Speckgürtel aus unbewusster Angst, Ego-

ismus und Bequemlichkeit hocken und die Notwendigkeit des Handelns noch nicht durchgedrungen ist. Es braucht das Müssen, um frei handeln zu können. Ich meine nicht das Müssen einer Diktatur. Ich meine das Müssen der Liebe. Wenn mein Kind vor ein Auto rennt, überlege ich nicht lange. Es schert mich nicht, was andere denken, ob ich Lust dazu habe, ob ich die karmische Bestimmung des Kindes störe oder ähnlicher Unfug.

ismus und Bequemlichkeit hocken und die Notwendigkeit des Handelns noch nicht durchgedrungen ist. Es braucht das Müssen, um frei handeln zu können. Ich meine nicht das Müssen einer Diktatur. Ich meine das Müssen der Liebe.

Wenn mein Kind vor ein Auto rennt, überlege ich nicht lange. Es schert mich nicht, was andere denken, ob ich Lust dazu habe, ob ich die karmische Bestimmung des Kindes störe oder ähnlicher Unfug.



Tamera: Grünes Paradies inmitten verbrannter Landschaft

Ich handle – und zwar entschlossen und absolut – und ziehe das Kind zurück. So, wie das jeder tun würde, der noch alle Tassen im Schrank hat. Das Müssen ist in dem Fall absoluter als alles andere – sogar als der Gedanke, ob ich es kann oder nicht. So mancher wächst in einer Situation des Müssens über sich hinaus. Ich hörte von einer Mutter, die einen Lastwagen hochgehoben haben soll, weil ihr Kind darunter eingeklemmt war. Ob diese Geschichte wahr ist, fand ich nicht raus. Aber genau dieses Über-sich-Hinauswachsen ist der Systemwechsel, den wir brauchen, um das Ruder herumzureißen und eine neue Erde aufzubauen. Worum geht es dabei und wie könnte der aussehen?

Terra Nova nennt Dieter Duhm *die reale Entwicklung einer freien Welt mit funktionierenden Gemeinschaften, mit autonomen Zentren und Subsistenzwirtschaften, mit Liebespaaren ohne Angst vor Strafe, mit freier Religion und freier Kultur. Mit Kinder-*

schulen für die Geheimnisse des Lebens, Forschungsstätten für neue Kommunikationssysteme, für lebendige Architektur, freie Energie, lebensgerechte Wohnmöglichkeiten und gerechte Ökonomie, für Wasserlandschaften mit Nahrungsbiotopen, neue Heilungsmethoden, liebenden Umgang mit Tieren; mit Liebesschulen für eine neue Begegnung der Geschlechter und neuartigen Klosterschulen für die Kooperation mit den geistigen Welten. Überall auf der Erde, in allen Ländern und allen Kontinenten entstehen dafür Treffpunkte und Forschungsstätten. Junge Polizisten kämpfen nicht mehr gegen Demonstranten, sondern verbünden sich mit ihnen, um die neue Welt zu errichten.

Die Erkenntnis von Notwendigkeit schafft Freiheit. Freiwilligkeit dagegen kann ein Gefängnis sein. Wenn ich ein Kind immer frage, ob es jetzt Lust auf Hüpfen oder Springen hat, ob es lieber Pommes oder Pizza will, dann schaltet es irgendwann ab und wird

gleichgültig. So, wie wir auch als Erwachsene gleichgültig werden, wenn wir in den unwichtigen Dingen – links oder rechts, Opel oder VW, FC oder Borussia, Thailand oder Brasilien – wählen können, aber die wirklichen Entscheidungen des Lebens verpassen.

Ich war vor vielen Jahren Teil eines mehrwöchigen Gesellschaftsspiels: Ein Teil der TeilnehmerInnen war "Sklaven", ein anderer Teil "Herren". Es gab ein Team, das darauf achtete, dass alles ethisch im Rahmen blieb. Es ging nicht um das Ausleben von Gemeinheiten. Wir wollten herausfinden, wie es ist, wenn ein Mensch alle Verantwortung an einen anderen abgeben kann. Es war wunderbar. Dass ich mich als Herrin frei fühlte, habe ich erwartet. Aber noch mehr Freiheit habe ich als Sklavin erlebt. Meine einzige Aufgabe war es, den "Herrn" glücklich zu machen. Und darin wuchs ich über mich selbst hinaus oder über das, was ich bisher zu können glaubte. Ich musste so lange behaupten, dass ich



Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth

Praxis für Familienaufstellungen
im Akkadeus in 10717 Berlin



Seminare:
www.aufstellungstage.de

Der Blog:
www.renate-wirth.de

Das Buch:
www.im-herzen-frei.de



Im Herzen frei

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

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

glücklich bin – bis ich es wirklich war. Ich musste so glaubhaft behaupten, dass mir die Suppe schmeckte – bis sie es wirklich tat. Mit dem Auftrag des Herrn bereiteten wir in einer halben Stunde ein Musical vor, das ihn einen Abend lang unterhielt. Ich musste unbekanntenen Männern im Café echte Komplimente machen, den Kontrolleur in der U-Bahn davon überzeugen, dass die Herrin das Recht zum Schwarzfahren hatte und mir bellend wie ein Hund in der Metzgerei ein Stück Wurst schenken lassen... und es gelang, weil mein "Herr" es wollte. (Natürlich war uns immer klar, dass diese Erfahrungen rein gar nichts mit dem Elend echter Sklaverei zu tun hatten, wie gesagt, es war ein Spiel.)

Was wir dadurch gelernt haben: Wir sind unglaublich frei, wenn wir müssen! In dieser Freiheit können wir unglaublich viel. Wenn wir also wirklich müssen, können wir eine Welt aufbauen, in der Menschen die Natur achten, sorgsam nutzen und mit ihr kooperieren – Terra Nova.

An die Stelle der alten Megasysteme treten dezentrale, kleine, weitgehend autarke Systeme für die Grundversorgung des Menschen mit materiellen Gütern (Wasser, Nahrung, Energie) sowie für die Versorgung mit Kultur, Geist und Eros. Diese Bewegung führt zu einer allmählichen Auflösung der Nationalstaaten. An ihre Stelle tritt ein planetarisches Bürgertum. Der Heimatort des Menschen bezieht sich nicht mehr auf seine Herkunft, sondern auf seine Stellung und Mitarbeit im großen Plan der Evolution.

Und tatsächlich müssen wir das tun. Denn wenn sich nicht noch eine Bewegung machtvoll dagegen stemmt, werden all die Katastrophen wahr, die Klimaexperten und Propheten des sozialen und ökonomischen Zusammenbruchs vorhergesagen. Ich denke nicht, dass diesem Satz jemand widersprechen wird. Was also hält uns ab? Was macht uns als Krone der Schöpfung so ohnmächtig, dass wir bei allem Fortschritt nicht in der Lage sind, unsere Welt friedlich, nachhaltig, gerecht und liebevoll zu gestalten? Warum wincken viele schon ab, wenn man es nur ins Gespräch bringt? Welchem Diktat haben wir uns unterworfen?

Es ist das Diktat der Angst. Die unbewusste, zur Struktur gewordene Angst, die latente, jederzeit abrufbereite Katastrophenenerwartung ist der unsichtbare Stützpunkt der Macht im Inneren eines jeden Menschen. Angst macht uns zu Mittätern jeder Diktatur, jedes Wahnsinns. Egoismus, Gier, Machthunger und Bequemlichkeit sind Begleiterscheinungen dieser Angst. Es ist Angst, die das Gespenst ei-



Kostenloses Kochen für alle mit Parabolspiegelerhitzer

ner Pandemie geschaffen hat, das heute bis in die entlegensten Winkel der Welt die Menschen maskiert, von den Fidtschi-Inseln bis Timbuktu. Schon Gandhi wusste, dass ein Herrschaftssystem nicht durch permanente Unterdrückung aufrechterhalten werden kann: Es braucht die freiwillige Kooperation der Untertanen, es braucht die Angst.

Wenn wir also wirklich etwas ändern wollen, müssen wir da ansetzen: *Eine Revolution, die nicht im Inneren stattgefunden hat, kann auch im Äußeren nicht gelingen. Anders gesagt: Revolution ohne Emanzipation ist Konterrevolution.*

Wir „müssen“ die Angst entwaffnen, um wirksam für etwas Neues eintreten zu können. An dieser Stelle rufen viele: „Aber Angst ist doch etwas Natürliches. Angst macht uns achtsam. Wir brauchen Angst.“

Ich habe da Zweifel. Vielleicht erinnert man sich an die Szene aus "Moderne Zeiten" mit Charlie Chaplin, wo er mit verbundenen Augen virtuos auf Rollschuhen Pirouetten dreht, immer dicht am Abgrund entlang. Doch als er die Augenbinde abnimmt und den Abgrund sieht, wird er vor Angst so ungeschickt, dass er beinahe stürzt. Gerade die Angst scheint ihn zum Abgrund zu ziehen. Vielleicht ist Angst doch nicht so ein sinnvoller Ratgeber? Vielleicht schafft Angst Gefahren, die ansonsten Herausforderungen wären? Vielleicht macht ja erst die Angst aus potentiellen Partnern Feinde?

Tatsache ist, dass sich kaum jemand ein Leben ohne Angst überhaupt vorstellen kann. Ich meine damit nicht die Angst vor wilden Tieren, Abgründen, dem Tod. Ich meine die ganz normale Angst vor anderen Menschen. Kannst du dir vorstellen, dich angstfrei unter Menschen zu bewegen? Angstfrei zu sprechen, dich zu zeigen, dein Innerstes zu offenbaren? Oder ahnst du die Verurteilung? Fürchtest du den Ausschluss, wenn du einmal zeigst, wer du wirklich bist? So, wie du umgekehrt bereit bist, deine besten Freunde auszugrenzen, wenn sie sich anders verhalten als gewohnt. Hier liegt der Kern einer echten Revolution: Ein Zusammensein unter Menschen aufzubauen, das auf Vertrauen beruht.

Vertrauen ist nicht nur ein seelischer, sondern vor allem ein politischer Begriff, der revolutionärste von allen, denn wir müssen das ganze gesellschaftliche System erneuern, um nachhaltiges, strukturelles Vertrauen zu ermöglichen. Sobald das Einzelwesen wieder eintreten kann in eine Atmosphäre des Vertrauens, kann es sich öffnen für die Liebe. Durch diese Öffnung wird die Energie des göttlichen Urkraftfeldes wiedergefunden, damit beginnt die neue Ära des freien Menschen.

Den größten Vertrauensverlust haben wir in der Liebe erlebt. Da, wo wir eigentlich lieben wollten, wurden wir am tiefsten verletzt – und haben am tiefsten verletzt. Wir sind gebrannte Kinder, nicht nur persönlich, sondern global. Niemand ist unbeschadet aus der Geschichte hervorgegangen. Und wenn wir als gebrannte Kinder

Lust auf einen Reset? Überwinde Deine Ängste mit Hypnose!

Angst ist nichts Schlimmes. Angst darf sein. Als guter Freund und Ratgeber steht sie uns hilfreich zur Seite, schützt uns vor Fehlern und Gefahren und oft zeigt sie uns, wo die wahren Schätze unseres Lebens verborgen liegen.

Hindert uns unsere Angst jedoch, das zu tun, was wir eigentlich möchten, engt sie uns ein und beschränkt uns in unserer Freiheit, blockiert oder lähmt sie uns, beherrscht sie in Teilen unser Leben oder hat es vielleicht sogar ganz im Griff, dann ist aus einem guten Freund und Ratgeber ein Gegenspieler unserer Träume und Bedürfnisse geworden. Und genau hier kann Dir Hypnose helfen.

Möchtest Du mehr erfahren?

Kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch.

vesnastipanic

hypnose-therapie und -coaching

0162.8761439

basis@vesnastipanic.de

www.vesnastipanic.de



Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Nächster Zyklus Dezember 2020

Wir laden dich ein, dich auf einen Einweihungsweg zu begeben und bei dieser Aus- und Weiterbildung **Integrative Systemische Therapie und Familienaufstellung** dabei zu sein.



Echten Kontakt erfahren... Ankommen bei dir selbst... deine Herzenswärme strahlen lassen... deine Kraft leben... dich verbunden und getragen wissen...



Im Mittelpunkt dieser zwei Jahre steht die wunderbare Aufstellungsarbeit.

Du erlebst anhand eigener Themen und den Themen anderer

Teilnehmer das heilsame Spektrum dieser Arbeit. Diese Erfahrungen laden dich ein innerlich zu reifen und in tiefen Kontakt mit dir und deiner Seele zu kommen. Von hier aus kannst du dich dem Mensch-Sein mit allen Möglichkeiten an tiefer Liebe zu dir und der Welt öffnen und Versöhnendes und Heilendes erfahren.

Um das Heilungsspektrum zu erweitern, verbinden wir die Aufstellungsarbeit mit wirksamen Möglichkeiten der **Traumatherapie**:

Ein besonderer Weg ist **Aqua-Release®-Healing**. Im körperwarmen Wasser gehalten zu werden oder selbst jemanden zu halten ist eine tiefe Erfahrung. Losgelassen und gehalten kön-



nen seelische Wunden heilen, pränatale Erfahrungen auftauchen und du fühlst dich getragen von Mutter und Vater.



Die Geburt, als erste Erfahrung auf der Welt, prägt lebenslanglich. Um mit Urvertrauen ins Leben gehen zu können, gehen wir noch einmal zurück von der Empfängnis bis zur Zeit deiner Geburt und fügen Heilsames hinzu.

Wir zelebrieren ein Schwitzhüttenritual und arbeiten mit Elementen aus dem geistigen Heilen. Meditation und ein dreitägiges Retreat mit Enlightenment Intensive laden dich ein, ganz bei dir anzukommen und dich einer spirituellen Dimension zu öffnen.

Von einem erfahrenen Leitungsteam begleitet erfährst du mehr darüber, wer du bist und wie du Heilendes auf den Weg bringen kannst. Du lernst aus Verletzungen und Schicksalsschlägen

Kraft zu schöpfen um deinen Weg zu gehen und andere Menschen auf ihrem Weg therapeutisch und menschlich zu begleiten.



Alfred Ramoda Austermann
Diplompsychologe,
Heilpraktiker, Lehrtherapeut
für Systemaufstellungen
(DGfS)



Bettina Austermann
Diplomsozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psych.,
Lehrtherapeutin für System-
aufstellungen (DGfS)

Beginn: 11. - 13.12.2020

(Entscheidungsseminar)

Infoabende, Jeweils 20 Uhr

im Aquariana

Am Tempelhofer Berg 7D

Mo 31.08., Mi 16.09., Do 1.10. ,

Do 29.10., Mi 11.11., Do 3.12., Mi 9.12.

IFOSYS-Institut

www.ifosys.de

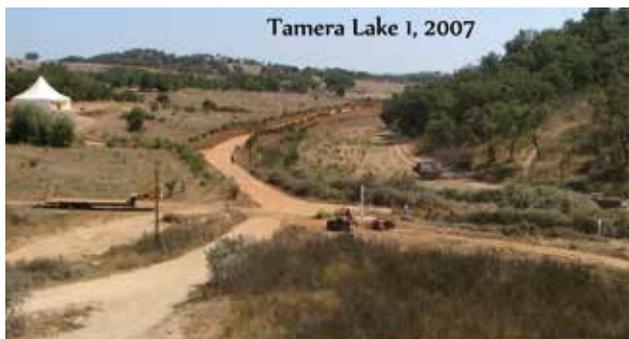
Tel.: 030 - 69 81 80 71



jemanden finden, der uns akzeptiert, dann möchten wir alles tun, damit er nur ja bei uns bleibt – und oft tun wir aus unserer Verlustangst heraus gerade die Dinge, die den Geliebten vertreiben. Oder wir bleiben zusammen, aber die Liebe geht verloren. Es ist wie ein Fluch. Die Lösung finden wir nicht zu zweit. Die Lösung finden wir aber in der gemeinsamen Arbeit für eine andere Welt. Terra Nova bedeutet deshalb globale Revolution und Heilung der Liebe. Wir werden nur dann Menschen davon überzeugen, sich ganz für eine andere Welt einzusetzen, wenn sie darin eine

Kräften am besten mithelfen können. Die neuen Siedlungen sind untereinander organisch verbunden durch technologische, politische und spirituelle Kommunikationssysteme, sie bilden zusammen eine Grundstruktur der neuen Weltgesellschaft. Das kommende Zeitalter bildet sich aus einem Netzwerk solcher autonomer Zentren. Sie haben die Aufgabe, für die neue Kulturbildung ein neues morphogenetisches Feld aufzubauen. Um dies zu ermöglichen, arbeiten sie gemeinsam an einem Netzwerk globaler Kommunikation und Information, in welchem die

und den Menschen genügend Nahrung geben. Die Information der vollkommenen Heilbarkeit von Mensch und Natur wird mit hoher Macht über die Erde gehen und neue Initialfunken setzen im Bewusstseinskörper der Menschheit. Wenn die getrennten Elemente der großen Lebensfamilie wieder zusammenfinden, wenn die neuen Gruppen der Welt ihr Netzwerk ausgebreitet haben, wenn die Liebe wieder einziehen kann in die Herzen der jungen Revolutionäre, dann wird die globale Kettenreaktion nicht mehr zu stoppen sein. ~



Tamera: Ausgangspunkt für eine Terra Nova

Chance für die Erfüllung ihrer Liebesehnsucht sehen. Wenn wir merken, dass wir tatsächlich dasselbe Ziel haben, finden wir das Vertrauen, die Nähe und die Liebe, die unsere Seele braucht. Liebe beginnt dann nicht erst damit, den richtigen Partner zu finden, und endet auch nicht dort: Sie blüht zwischen Freunden und Genossen, in der Art, wie wir kommunizieren, arbeiten, uns treffen, unsere Freude und unsere Bedenken zeigen, wie wir mit Tieren und allen Lebewesen umgehen.

In allen Kontinenten bilden sich neue internationale Gruppen für den Aufbau von Terra Nova. Junge und ältere Menschen finden ihren Ort dort, wo sie mit ihren

neuen Erfahrungen an alle Teilnehmer weitergegeben werden. Auf diesem Wege entsteht die morphogenetische Feldbildung als historischer Prozess einer immer dichter werdenden Information. Es ist die Information von Terra Nova. Die neue planetarische Gemeinschaft wird sich rapide ausbreiten, sobald die ersten funktionierenden Modelle existieren. Der Aufbau von Heilungsbiotopen, regionalen Zentren, neuen Siedlungsmodellen mit Wasserretentionslandschaften, von ökologischen Stadtteilen, globalen Kommunikationsformen und Netzwerken neuer Art – das sind Dinge, die

wir wahrscheinlich schon in den nächsten zwei bis drei Jahrzehnten weltweit erleben werden. Die Welt geht schwanger mit dem großen Plan von Terra Nova. Sobald dieser Plan irgendwo abgerufen und umgesetzt wird, entsteht auf der Erde eine „Holowelle“ für die Verwirklichung dieses Plans. Überall auf der Erde – von den Menschenrechtsgruppen in Europa bis zu den Friedensdörfern in Kolumbien – werden neue Zentren entstehen, die sich unter dem Dach der neuen Erde miteinander verbunden wissen. Wenn sich das Modell durchsetzt, werden auf der Erde viele Tausende dieser neuen Lebenszellen entstehen, denn fast jeder Boden kann in fruchtbare Erde umgewandelt werden



Dieter Duhm:
Terra Nova.
Globale Revolution und Heilung der Liebe,
Verlag Meiga.

Das Buch ist die Essenz einer über 40-jährigen Arbeit an der Frage, ob Menschheit und Erde

heilbar sind. Es zeigt auf, wie sich die Friedensseite von innen her organisieren und mit welchen Kräften sie sich verbinden könnte, um der weltweiten Gewalt eine Kraft entgegenzusetzen, die in der Lage ist, eine Zukunft ohne Krieg einzuleiten. Erhältlich im Buchhandel oder bei: www.verlag-meiga.org



Leila Dregger ist Journalistin und Buchautorin für die Themen Frieden, Mann & Frau, Ökologie. Sie lebt weitgehend im Heilungsbiotop 1 Tamera/Portugal. Derzeit baut

sie ein Netzwerk und eine Internetplattform auf für die Gedanken von Terra Nova. Wer daran teilnehmen möchte oder mehr darüber erfahren will, melde sich bitte bei: leila.dregger@tamera.org

Das **Heilungsbiotop 1 Tamera** wurde 1978 von Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm in Süddeutschland gegründet und ist mittlerweile eine Friedensgemeinschaft und Ausbildungsstätte im Süden Portugals mit circa 150 Menschen. Mehr auf: www.tamera.org

300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab November 2020

10 bereichernde Wochenenden wie immer mit unserem bewährten Dozententeam



Die bamboo-Yogalehrerausbildung bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einem authentischen und selbständigen Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, Dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und

dabei Deine eigene Intelligenz, Dein eigenes Selbst und Deine eigene Natur zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass Du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren.

Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg – angelehnt an die Tradition von Swami Sivananda und ausgerichtet nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles,

kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

Dein Lehrerteam verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, der Pranayamas und Asanas, des Stundenaufbaus und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflexion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die Dir hilft, Deinen eigenen Weg zu finden.

Nach der Ausbildung hast du die Möglichkeit, in unserer New teacher Clas dein erlerntes Wissen in einem geschützten Rahmen weiter anzuwenden und zu entwickeln. Viele unserer Absolventen/innen arbeiten bereits bei uns und auch in anderen Yogaschulen als Yogalehrer.

200 Stunden Bhakti-Yogalehrerausbildung ab November 2020

8 Wochenenden voller Liebe, Musik und Hingabe mit The Love Keys, Sundaram, Annemarie, Govinda, Miroslav Großer, Joanna Kupnicka sowie FlorAmor & Danilo von Mantra Tribe



Für Yogalehrer und Menschen, die sich mehr Austausch und Herzenswärme in ihrem Unterricht und im Leben wün-

schen. Instrumente spielen und Noten lesen ist keine Voraussetzung. Bhakti Yoga – der Yoga des Herzens und der Hingabe – einer der 6 großen Yogawege – wird in unserer schnelllebigen Zeit immer gefragter. Stress und Entfremdung führen dazu, dass immer mehr Menschen einsam leben und/oder nur noch wenig Zugang zu ihrem liebevollen Inneren Selbst haben. Wir sehnen uns nach Verbindung und einem authentischen Ausdruck unserer Selbst. In der Bhakti-Yogalehrerausbildung möchten wir dir in einem geschützten Rahmen Bhakti Yoga in all seinen Facetten, in Theorie und Praxis näher bringen um es

erfahr- und spürbar zu machen, so dass du es durch das Erlernen diverser Ansätze und Techniken, aber ganz besonders auch durch deine innere Quelle, die wir in der Ausbildung stärken, auch an andere weitergeben kannst. Unsere hochkarätigen Dozenten werden all ihre Hingabe und ihr Wissen an Dich weitergeben, um diese Ausbildung zu einem ganz wunderbaren und tiefen Erlebnis werden zu lassen und dich mit einem großen Paket an Wissen und Möglichkeiten ausstatten, dass du für deinen Unterricht und natürlich auch für deine eigene Yogapraxis und dein Leben nutzen kannst.

Kostenlose Bhakti Yogastunde mit FlorAmor & Infoveranstaltung zur Bhakti Yogalehrerausbildung am 9. Oktober 2020 von 19-21 h bei bamboo II

Ausbildungen bei Bamboo yoga in Berlin-Karlshorst - in unseren ruhigen und wunderschönen Räumen. Wie immer zu einem fairen Preis und mit hochkarätigen Dozenten und in überschaubaren Gruppen.



www.bamboo-yoga.de, Tel.: 030/95602020, bamboo yoga II, Dönhoffstr 24, 10318 Berlin

Wir beraten dich gern und finden für jedes Problem eine Lösung! Kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung, Ratenzahlung ist möglich und wird für deine Möglichkeiten individuell angepasst.



Abb.: © Tom Bayer-stock.adobe.com

Schule ohne Muss

Eine Einladung an wache, herzensoffene Eltern mit hochsensiblen, medialen und spirituell verbundenen Kindern

Von *Tine Luise Corazón*

Hallo! Man nennt mich Tine und ich schreibe hier, weil ich den klaren Ruf höre, jetzt endlich, nach zwanzig Jahren der Vorbereitung, meinen Traum auf die Erde zu bringen und sich manifestieren zu lassen. Dieser Traum ist ein Lernzentrum für hochsensible/hochsensitive, spirituell

erwachte kleine und große Menschen, die hier auf die Erde gekommen sind, um Mutter Erde und ihren Bewohnern bei der großen Transformation zu helfen und als strahlende Liebeslichter voranzugehen. Ich sehe für den Anfang eine kleine Gruppe von fünf Kindern, die zu drei Eltern-

paaren und einer alleinerziehenden Mama gehören. Diese Eltern möchten ihre Kinder vor der Schulpflicht bewahren und sie weder in eine staatliche noch in eine teure Privatschule stecken. Sie möchten die Verantwortung für das Glück ihres Kindes selber in die Hand nehmen und sind bereit,

einen gänzlich unabhängigen Weg vom derzeitigen Mainstream zu gehen.

Wir finden miteinander ein gemütliches Lernhaus in der Natur, an einem See mit Seerosen, wo die Kinder geschützt und frei sich ihren Spielen, Forschungen und Abenteuern hingeben können. In der Nähe unseres Lernhauses finden sich entweder geeignete Wohnhäuser für die Familien oder wir bauen uns im Einklang mit Mutter Erde und allen Naturreichen harmonische Häuser, die Ausdruck unser Schöpferkraft, Liebe und Kreativität sind. Dieses kleine Netzwerk aus bewussten und wachen Eltern mit ihren Kindern ist der Same für das Entstehen eines internationalen Friedensdorfes.

Beginn eines Netzwerkes

Ich sehe für die baldige Zukunft über die Erde verteilt viele Lichtpunkte, die miteinander in Verbindung stehen und ein großes Netzwerk bilden. Diese Lichtpunkte sind neue Dörfer und Gemeinschaften, in denen Menschen im Bewusstsein der Einheit miteinander leben und starke Liebesfelder/Kraftfelder erzeugen, die heilsam und befreiend über die ganze Erde wirken. Zu diesen Lichtzentren fühlen sich Menschen hingezogen, die in sich verbunden sind mit der Quelle und sich selbst als Schöpfer/Schöpferin erkannt haben. Sie sind sich bewusst, dass sie selbst ihre höchste Autorität bilden. Damit stellen

sie niemanden über sich noch unter sich und haben ihre Angst überwunden, dass irgendwer ihnen vorschreiben könnte, was sie zu tun oder lassen haben. Solche Erwachsene begleiten ihre Kinder in einem völlig neuen Bewusstsein, das ich bisher an keiner Schule, Uni oder anderen Bildungseinrichtung finden konnte. Menschen, die sich selbst erkannt haben, können auch ihre Kinder und Mitmenschen erkennen und in ihrer wahren Größe annehmen, lieben und fördern.

Erinnerungen: Schule in der DDR

Die heutigen diktatorischen Corona-Regelungen in den Schulen erinnern mich stark an die Zeit in der DDR vor der Wende. Als ich 1986 eingeschult wurde, geriet ich an eine Klassenlehrerin, die mir mit ihrer militanten Unterrichtsdrussur alle lebendigen und spontanen Impulse austrieb. Während ich im Kindergarten Pippi Langstrumpf, Winnetou, Ronja Räubertochter und Entdecker der sieben Weltmeere war, schrumpfte ich innerhalb von Tagen zu einem traurigen, braven Häuflein Jungpionier zusammen, das nur noch funktionieren durfte wie von oben angeordnet. Mein Körper-Geist-Seele-System rebellierte und alarmierte meine Eltern mit allmorgentlichen Bauchkrämpfen und Weinanfällen. Meine überforderten Eltern beantworteten meinen Hilfeschrei mit reihenweise ärztlichen Untersuchungen, Blutabnahmen



Spielerisch entwickeln statt Lernstress

Der Ton der Seele

HU ist der Ton der Seele

HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton kann dir helfen, dein Herz zu öffnen und inneren Frieden zu finden.

Hier kannst du das HU anhören:
www.Eckankar.de
 oder **kostenlose App**
HU - Experience the God Sound
 im Playstore/App Store





ECKANKAR
www.Eckankar.de



DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

und anderen schulmedizinischen Demütigungen. Die Ärzte, die wohl keine Ahnung von einfachster Psychologie hatten, zeigten sich ratlos und meinten: „Das Kind ist gesund.“ Nun ja, wenn die Autorität im weißen Kittel sagt, das Kind ist gesund, dann muss es auch zur Schule gehen. Da gibt es kein Pardon. Meine hilflosen Eltern beendeten schließlich meinen Protest mit der Frage: „Wenn du nicht zur Schule gehen willst, kommen wir ins Gefängnis und du ins Kinderheim. Willst du das?“

Gab es etwas Schrecklicheres, womit man mir drohen konnte? Um keinen Preis wollte ich daran schuld sein, dass meine Eltern im Gefängnis sitzen, nur weil ich die Schule unerträglich fand. Also versuchte ich mich anzupassen. Ich schnallte meinen Kleidergürtel so eng, dass ich kaum noch atmen konnte. So unterdrückte ich alle Impulse aus den unteren Chakren. Ich wollte nichts mehr spüren, denn meine unkontrollierte Lebensfreude, mein Selbstvertrauen und meine Spontaneität waren nicht willkommen. Ich befand mich in einer ausweglosen Stress-Situation, aus der ich weder fliehen noch in den Angriff übergehen konnte. Also gab ich auf. Ich gab mich auf: meine Verbindung zum Herzen, zu meinem höheren Selbst, meiner Intuition und inneren Weisheit, was gut und stimmig für mich ist.

Zwang und Funktionieren-Müssen

Ich ließ mich brechen und wurde unsicher, angespannt, ängstlich, verstopft, leistungsorientiert und traurig. Ich fühlte mich ohnmächtig, ausgeliefert, willenlos. Meine Eltern, die ebenfalls Zwang und Funktionieren-Müssen gewohnt waren, schmiedeten keinen Befreiungsplan für mich. Im sozialistischen Einheitsstaat gab es eben keinen Freiraum, der einen Klassen- oder Schulwechsel oder gar einen Umzug in einen anderen Berliner Stadtbezirk genehmigt hätte.

1989, ich war in der vierten Klasse, fiel die Mauer und wir bekamen einen neuen jungen Klassenlehrer. Er öffnete mein unterdrücktes, eingesperrtes Herz und erlaubte meinem ganzen Wesen seine individuelle kleine, doch sehr ausgelassene Wiedervereinigung. Juchee!

Nach zwei glücklichen Jahren kam ich aufs Gymnasium und überlebte die Zeit dort eigentlich nur, weil ich ein paralleles Leben als Mitglied vom Kinderensemble des Friedrichstadtpalastes führte. Dort verbrachte ich fast meine gesamte Freizeit.

Alle meine Freunde hatte ich dort und wurde gefördert in den kreativen Bereichen Schauspiel, Gesang und verschiedenen Tanzformen.

In den Schulstunden ging es für mich vor allem darum, mich abzugrenzen und möglichst wenig mitzubekommen. Lernen ging überhaupt nicht. Alles, was ich wissen musste, brachte ich mir am Abend selber bei. Durch meine Hochsensibilität bekam ich einfach zu viel mit, was meine Klassenkameraden dachten, fühlten und nonverbal miteinander austauschten. Ich fühlte mich nie sicher, geborgen und entspannt und versuchte mich immer irgendwie zu verstecken, um die stressigen, auf Trennung und Konkurrenz basierenden Energien im Raum nicht abzubekommen. Als ich im Jahr 2000 mein Abitur erfolgreich abschloss, dachte ich, dieses Schulsystem hält sich keine weiteren drei Jahre, dann gehen die Schüler auf die Barrikaden und beenden ihr Sklavendasein. Weit gefehlt.

Weitere zwanzig Jahre später sitzen Kinder immer noch in denselben Schulen – wie ihre Eltern damals – aufs Unterrichtsende wartend herum und vergeuden ihre

Ja, und die Schulpflicht...?

„Die Schule, wie ich sie mir vorstelle, ist ein Sprung ins Neue. Sie funktioniert nicht im alten System. Sie passt sich nicht den alten Systemvorgaben an. Sie ist auch keine „Schule“ und muss sich deshalb auch nicht den Erwartungen anpassen, die man an Schulen hat. Sie ist ein Lernzentrum, ein Schöpfertempel, ein Platz für Menschen, die das Neue spüren und leben wollen.“



Neues Lernen: Bewusstsein von Weite und Freiheit

Ich kenne die ganzen Kämpfe der Freilerner-Eltern mit Gerichten, Jugendämtern und dem Versuch, dem Elend durch Auswandern in andere europäische Länder zu entkommen, wo es nur eine „Bildungspflicht“ gibt.

Ich kenne auch Freie Schulen, die sich den Vorgaben der staatlichen Behörden beugen, damit ihre Schulen offiziell genehmigt werden, und die dann intern und heimlich ihr eigenes Ding machen. Das sind alles Auseinandersetzungen mit dem alten System, weil man es für mächtig und weisungsbefugt ansieht. Eltern und Kinder, die bei dem Lernzentrum mitmachen, stellen niemanden über sich.

Sie gehen gar nicht mehr auf die Ebene, dass es für sie fremdbestimmte menschliche Gesetze gibt, an die sie sich halten müssten. Wer mit dem Herzen verbunden ist, weiß, was richtig und falsch, was fair und was unfair ist, und vereinbart mit seinen Mitmenschen, mit denen er zusammenlebt, die Regeln des

Zusammenlebens. Das ist eine andere Bewusstseinssebene. Wie beschrieben, möchte ich Menschen ansprechen, die sich als freie Schöpfer erkannt haben und keine Angst vor selbsternannten Autoritäten haben.

Wenn ich es zum Beispiel als für mich und mein Kind stimmig erkannt habe, dass ich frei lernen möchte, so wie es mir und meinem Kind von Herzen entspricht, dann können die Politiker und Schulämter sich einfallen lassen, was sie wollen.

Solange die „da oben“ sich nicht als ein Herz mit allem Leben fühlen/erkennen/danach handeln, hat ihr Tun keine Relevanz, denn es entspricht nicht dem höchsten Besten für mich und mein Kind. Ich bin nur dem Leben, der Liebe gegenüber verpflichtet.

Daher kann ich mich nicht irgendwelchen Gesetzen beugen, die gegen das Leben, die Liebe, die Potentialfaltung, die Evolution sind. Wer da noch Angst hat vor scheinbar mächtigen Obrigkeiten, wird bei der Schule sowieso nicht mitmachen wollen. Es ist wirklich spannend: Seitdem ich selbst alle meine Ängste aufgelöst habe, bin ich unsichtbar für diejenigen, die Angst haben und Strafen fordern. Es ist einfach eine andere Schwingungsebene, auf der wir uns bewegen.

Das Ganze hier ist ein Aufwachspiel mit der Frage: Wer bist du wirklich? Irgendwer muss dabei mal vorangehen und aussteigen aus dem alten Trennungsspiel. Denn alles ist eins. Was wir anderen antun, tun wir uns selber an. Wenn ein Jugendamt zur Schulpflicht auffordert, ohne die Menschen als selbstbestimmte Schöpfer zu achten, die einen freiem Willen haben, und es versäumen, mit ihnen auf gleicher Augenhöhe zu reden, dann tun sich die Mitarbeiter des Amtes selber weh. Dann brauchen sie eher unsere Hilfe zum Aufwachen als unsere Angst und Unterwerfung.

Ich vertraue darauf, dass die Zeit für solch ein Projekt jetzt reif ist, sonst hätte ich den inneren Auftrag und Ruf nicht so klar bekommen.“

Wasser lebt und zeigt seine Struktur und Qualität

Dr. Masuro Emoto hat in unzähligen Versuchen herausgefunden, daß Wasser nicht nur lebt und Informationen speichert, sondern auch Gefühle und Bewusstsein.

Seine wissenschaft-liche Arbeit eröffnete vielen Menschen eine andere Sichtweise auf die Flüssigkeit. In vielen Versuchen erkannte er, daß sich das Wesen des Wassers in seinen Eiskristallen zeigt. Fast jeder kennt die wunderschönen Bilder von Wasserkristallen nach der Beschriftung mit Worten wie Liebe oder Dankbarkeit. Aber auch die häßlichen Kleckse von Leitungswasser aus verschiedenen Regionen.

Wenn ein Wasserkristall bei Minusgraden auskristallisiert, werden die Strukturen unter dem Mikroskop sichtbar.

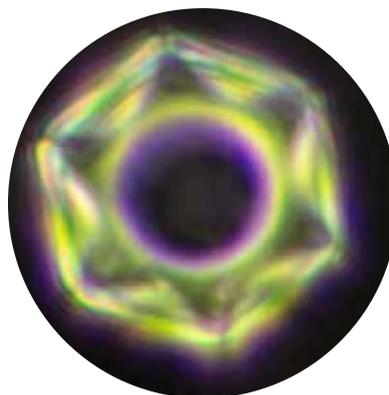
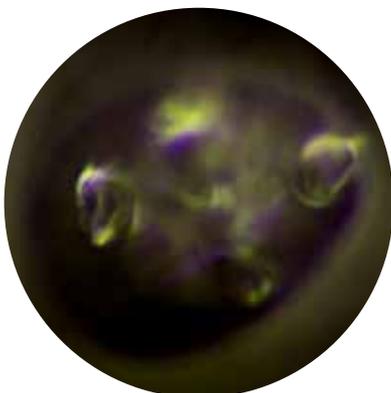
Harmonisches Wasser bildet schöne Kristalle, nicht harmonisches Wasser undefinierbare Abbildungen.

Rainer Niederkofler arbeite seit vielen Jahren mit Wasser und hat eine starke Bindung zu diesem Element. Er geht neue Wege und zeigt eine eigene Form der Wasserkristall-Fotografie. Dazu entwickelte er ein besonderes Verfahren, um Informationen so optimal wie möglich in das Wasser zu übertragen, Fremdeinflüsse aus dem Wasser zu entfernen und dadurch das Wasser so „natürlich“ wie nur möglich zu fotografieren.

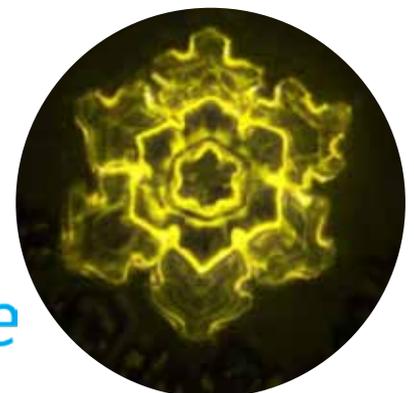
Alles im Universum schwingt in seiner eigenen Frequenz. Wasser kann in Resonanz zu diesen Schwingungen gehen. Bilder von schönen Wasserkristallen berühren uns und keiner kann sich ihrer Botschaft entziehen. Sie tragen den Schlüssel zur Auflösung der Geheimnisse des Universums in sich, mit dem die Herzen erreicht und das Wesen des Menschseins offenbart wird.

Speichel der selben Person, nachdem eine Minute mit Handy + genesis pro life Chip telefoniert wurde

Speichel nachdem einige Minuten ohne Schutz mit einem Handy telefoniert wurde



Ein Tropfen destilliertes Wasser nach einer Minute auf dem genesis pro life Amulett



genesis-pro-life.com

Walter Rieske von genesis pro life hat Systeme geschaffen, die im Frequenzbereich durch Schwingungen auf den lebenden Organismus und sein Energiefeld einwirken.

Es sind Resonanzinstrumente zu einem globalen, universellen, negentropischen Feld, aus dem unendliche lebensfördernde Energie bezogen wird und welches harmonisierend auf alle technischen Störfelder einwirkt. Dadurch wirken sie wohltuend auf alle Lebewesen.

genesis  pro life
Energie erleben ...



Abb.: © Anke Thomassstockadobe.com

Keinen Bock auf Lehrplan: individuelles Eingehen auf jedes Kind

schöne Lebenszeit. Sie lassen sich brav überfordern oder unterfordern, mit Mobbing und Hausaufgaben quälen und neu erdings auch mit Corona-Regelungen.

Ans Elend gewöhnt

„Was ist denn so schlimm daran? Das haben wir doch auch überlebt.“ Diesen Satz höre ich dann von denjenigen Erwachsenen, die sich gewöhnt haben an ihr Elend, die ihren Schmerz abgespalten haben und resignierten, weil ... die Welt nun mal so ist, wie sie ist. Und schließlich ist ja nicht alles elend. Für den normalen Bürger ist das, was Hochsensible als unerträglich finden, eben einfach normal. Da fällt das Sich-Anpassen relativ leicht. Nicht so für die Hochsensiblen/Hochsensitiven.

Ich habe jahrelang mein Anderssein als grausame Strafe empfunden, weil sich mein Körper-Geist-Seele-System einfach nicht einfügen konnte in die gesellschaftlichen Vorgaben und Regelungen. In jedem Job wurde ich krank, weil man mir als Angestellte nicht die Macht und Freiheit zugestand, die ganze Firma oder das Unternehmen zum höchsten Wohl

aller Beteiligten zu transformieren. Da ich energetisch sofort spürte und sah, was systemisch nicht stimmte, konnte ich unmöglich Teil von diesem größeren Ganzen sein, das schlecht für den Einzelnen sorgte. Wir haben einfach nicht gelernt, als ein größeres Herz, als ein gemeinsames Wesen zu denken und zu fühlen. Das braucht es aber, wenn wir den nächsten Schritt in unserer Evolution meistern wollen: liebevolles Einheitsbewusstsein zum höchsten Wohl aller.

Deshalb gibt es in jeder Gesellschaft diese super-offenen Wesen ohne dickes Fell, die keinen Sarkasmus vertragen und mit ihren feinen Antennen die Missstände erkennen und aufdecken. Und für genau diese hochsensitiven, medialen, naturverbundenen, achtsamen, kleinen Erdenwesen möchte ich ein Nest schaffen, in dem sie ihre feinen Flügel entfalten und stark werden lassen können, damit sie uns in ihrer ganz besonderen Art dienen können, so, wie sie es wollen.

Jetzt: ein Wendepunkt in der Geschichte

Wir befinden uns an einem Punkt in der

Geschichte, an dem das Spiel zwischen Gut und Böse, von Richtig und Falsch vorbei ist. Ende mit dem Bewerten, Urteilen, Ablehnen, Ausgrenzen. Deshalb das ganze Chaos um uns herum. Deshalb der Wink mit dem Zaunpfahl bzw. der Krone (Corona): „Lasst uns erkennen, dass es nichts zu bekämpfen gibt.“ Alles ist eins. Jeder ist Gott und Göttin, Königin und König, Schöpfer und Schöpferin, Mörderin und Mörder, Täter, Opfer und der ganze Rest aller möglichen Rollen, die wir ausagieren dürfen im großen Spiel der Selbsterkenntnis.

Deshalb spüre ich, dass die Zeit reif ist für ein neues Experiment.

Wie kreierte sich ein Lernzentrum im fünft- und höherdimensionalen Einheitsbewusstsein? Wahrscheinlich so, wie die neuen Kinder gezeugt werden: aus einem selbstlosen Impuls der Liebe heraus. Ich fühle, dieses Baby wartet auf mich.

Ich bin bereit, die Mama dieses Schöpfertempels, dieses Lernhauses für Jung und Alt zu sein. Das Lernzentrum ruft durch mein Herz hinaus in die Welt: „Manifestiert mich! Kommt zusammen! Findet den Mut für ein Leben im kosmischen Einheitsbewusstsein.“

Ich freue mich von Herzen auf uns, die wir dieses Lernzentrum erwecken, gestalten und erblühen lassen. Bitte meldet euch! ☺



Tine ist ausgebildet als Shin-Tai-Praktikerin, systemische Aufstellerin, Naturpädagogin/-therapeutin, Dipl. Sozialpädagogin und freie Künstlerin. Sie hilft Menschen bei ihrer Bewusstseinsentwicklung und arbeitet als Coach und Seminarleiterin. Ihr Herz sagt: „Ich bin ein Licht, das anderen leuchtet, damit sie sich wiederfinden, erkennen und ihr eigenes Licht befreien und scheinen lassen.“

Info und Kontakt: Tel.: 0176-995 462 66
oder zentrum-des-seins@gmx.de
www.center-of-being.com



Abb.: © glisic_albina-stock.adobe.com

Der Weg zurück zu Selbstbestimmung und Selbstliebe

Müssen, sollen, dürfen: Die meisten Menschen haben sich in ihrer Kindheit verdreht und verbogen, um Anerkennung, Liebe oder wenigstens ein bisschen Aufmerksamkeit zu erhalten, indem sie den Erwartungen ihrer Bezugspersonen möglichst gut entsprechen. Und haben dieses Verhalten leider beibehalten. Was nicht gerade zu einem leichten, freudvollen und erfüllten Leben führt. Jayen Manzoni hilft seinen Klienten mit seiner Arbeit „Learning Love“, die alten Verwicklungen aufzudröseln und die ungesunden Zwänge hinter sich zu lassen.

von Jayen Manzoni

Bereits als Kinder und später in der Schule sind wir mit allen möglichen Formen von Erwartungen konfrontiert – du musst dies oder jenes tun, du solltest ein guter Doktor oder Ingenieur werden, du solltest gut

und großzügig sein, du solltest stärker und konkurrenzfähiger sein, du darfst gegenüber deinen Eltern kein Nein äußern – all dies kommt von den Erwachsenen um uns herum. Meistens erhalten wir keine Hilfe,

herauszufinden, was in Einklang mit unserer eigenen Natur steht. Der Punkt ist, dass sich das Kind überhaupt nicht vorstellen kann, dass die Erwachsenen falsch liegen könnten. Wenn das Kind es nicht schafft,

so viele Erwartungen zu erfüllen, fängt es an zu glauben: „Mit mir stimmt etwas nicht, ich genüge nicht, ich bin schlecht, ich bin ein Verlierer.“ Diese verinnerlichte Konditionierung können wir, wenn sie nicht richtig aufgearbeitet ist, unser ganzes Leben lang mit uns herumtragen. Dies ist der Beginn des Glaubens an die Wertlosigkeit unserer eigenen Natur und des Versuchs, gegen diese eigene Natur anzugehen und uns entsprechend den äußeren Vorgaben zu verändern – und damit natürlich zu scheitern.

Das Prinzip der Learning-Love-Arbeit ist es, Menschen dabei zu unterstützen, sich wieder mit dem Vertrauen zu sich selbst zu verbinden und auch zu lernen, tiefe, intime Beziehungen zu erlauben und zu erhalten. Durch diese Arbeit können wir lernen, uns zu akzeptieren, wie wir sind – auch mit unseren Ängsten und Unsicherheiten – anstatt zu glauben, dass etwas falsch an uns ist. Das ist letztlich die Basis, tiefe Liebe und Intimität mit uns selbst und anderen zuzulassen.

Aufwecken der Lebensenergie

Durch geführte Meditationen und spezifische Übungen, die direkte Erfahrung von Zuständen der Verletztheit und durch das Aufwecken der Lebensenergie in einer liebevollen entspannten Atmosphäre ohne Druck oder Konfrontation können wir

- lernen zu erkennen, wann unsere Wunden aktiviert werden,
- lernen, die Angst und den Schmerz zu fühlen, die diese Erfahrung der Schmerzaktivierung mit sich bringt (anstatt uns zu verschließen),
- uns wieder mit unserer Lebensenergie verbinden,
- unsere verborgenen Schätze entdecken,
- uns Werkzeuge aneignen, mit deren Hilfe wir bewusster in Beziehung sein und kommunizieren können.

Ein ganz wichtiger Punkt in der Learning-Love-Arbeit ist es, einen reiferen Bewusstseinszustand zu entwickeln. Wir alle haben Sehnsucht nach einer tiefen, intimen Beziehung, aber wir brauchen auch die Freiheit, unsere Energie und unsere Kreativität auszudrücken. In einer Bezie-

hung ist es oft schwierig, diese beiden Seiten unseres Lebens, Sehnsucht nach Nähe und das Bedürfnis, „mein eigenes Ding zu machen“ zusammenzubringen. In nahen Beziehungen kommen dann die unerfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit sehr schnell ans Licht. Zum Beispiel: A hat ein Bedürfnis nach Nähe und B hat ein Bedürfnis nach Raum für sich. Dann braucht es viel Bewusstheit in der Kommunikation, sonst fühlt A sich zurückgewiesen – mit allen Auswirkungen, die die Wunde der Verlassenheit und Zurückweisung in ihm vielleicht bewirkt – und B fühlt sich eingeschränkt in seiner Freiheit. Und schon ist auch seine Wunde aktiviert, vielleicht geht es um Kindheitsthemen von Übergriffigkeit und Manipulation. Um die Wunden nicht zu fühlen, die unweigerlich ausgelöst werden, wenn wir tiefer in Beziehungen einsteigen, machen wir Kompromisse, und langsam verliert die Beziehung an Energie...

Der einzige Ausweg liegt darin, bewusster in unseren Beziehungen zu werden. Die Learning-Love-Arbeit gibt uns die Möglichkeit, diese komplexen Zusammenhänge in unserer eigenen Psyche und in Beziehungen besser zu verstehen, und bietet Werkzeuge, unser Wachstum in Richtung Freiheit und Wohlgefühl zu unterstützen.

In den Seminaren bekommt jeder Teilnehmer genau die Unterstützung, mit der er herausfinden kann, was genau seine Hausaufgaben in seinem Befreiungsprozess sind. Wenn jemand zum Beispiel immer in einer bestimmten Situation – egal ob mit seinem Partner, einem nahen Freund oder Kollegen – die gleichen unangenehmen Gefühle erfährt, wird die Arbeit darin bestehen, nach innen zu gehen, um zu erkennen, dass er in einem Zustand von alten aktivierten Gefühlen ist. Es gilt dabei herauszufinden und zu spüren, was währenddessen in seinen Gefühlen und Gedanken passiert, welche Körpersymptome ausgelöst werden, was seine Erwartungen sind und – indem er tiefer geht – zu erforschen, welche Wunde sich dahinter verbirgt.

Damit beginnt die innere Arbeit. Der nächste Schritt besteht darin, sich der Per-

son, die diese Gefühle ausgelöst hat, ehrlich mitzuteilen – mit allem, was er in sich und über sich herausgefunden hat.

Erwartungen zu sich zurücknehmen

Meine persönliche Motivation, mich auf die Learning-Love-Arbeit einzulassen, waren Schwierigkeiten in meiner langjährigen Beziehung. Als ich in meinem ersten Seminar diese Schwierigkeiten schilderte, lud mich der Therapeut liebevoll ein, zu beginnen, meine Emotionen und meine Erwartungen zu mir zurückzunehmen anstatt sie auf meine Partnerin zu projizieren. Kein Zweifel, dass ich viel Liebe für sie empfand, aber ich hatte mir keine Gedanken darüber gemacht, wie viel sie davon überhaupt nehmen konnte. Meinen Enthusiasmus empfand sie oft als Druck oder sogar als übergriffig. Das hatte natürlich nicht nur mit mir zu tun, sondern auch mit ihrem momentanen Zustand und ihren eigenen Wunden. Aber es war erst einmal mein Job, bei mir zu schauen, was mein Anteil an den Problemen war, und nicht sie verantwortlich zu machen. Wir alle bringen unsere Verletzungen aus der Kindheit in unsere Beziehungen mit ein. Oft ziehen sich dabei unterschiedliche Verletzungsmuster an, um dann miteinander zu kollidieren.

Zu akzeptieren, dass ich mir selbst ein „Stop“ gebe, bedeutete für mich, meinen Wunden zu begegnen: meinem Mich-zurückgewiesen-Fühlen, meinen Verlassenheitsgefühlen, diesem Etwas-ist-falsch-an-mir-Gefühl oder meiner Wut, nicht gesehen und verstanden zu werden.

Für eine lange Zeit blieben wir auf Distanz, zumindest als Liebespaar, und so hatte ich Zeit und Raum, mir meine eigenen Wunden anzuschauen. Am Anfang war es sehr schwierig, aber langsam begann sich etwas in mir zu entspannen. Ich achtete mehr darauf, mich selbst zu fühlen, und hatte nicht mehr so sehr das Verlangen, meiner Partnerin sofort zu begegnen. Ich wurde wirklich zu einem neuen Menschen. Es war in gewissem Sinn ein tiefes Runterkommen und Langsamer-Werden. Das alles hat vor einigen Jahren stattgefunden. Heute ist es für uns einfacher geworden, unsere Frustration – mit all den

zusammenhängenden Gefühlen – zu halten, wenn wir nicht das bekommen, was wir uns wünschen. Indem wir uns ehrlich austauschen über das, was wirklich los ist, kann eine neue Verbindung vom Herzen her entstehen.

Bedürfnisse und Grenzen

Jeder Learning-Love-Workshop hat ein spezielles Thema, das wir erforschen. Zum Beispiel hatten wir im Programm für den letzten Frühling einen Workshop mit dem Thema Bedürfnisse und Grenzen. Viele Menschen haben Schwierigkeiten zu erkennen, was ihre Bedürfnisse sind. Das hat viele Ursachen, beispielsweise innere Stimmen aus der Vergangenheit, die aus einer rigiden Konditionierung kommen. Sie sagen: Es ist nicht erlaubt, so viel zu verlangen, wir sollten bescheiden sein, wir sollen geben, nicht fordern. Oder sie engen uns mit der Überzeugung ein, es sei egoistisch, Bedürfnisse zu haben, wir sollten stattdessen altruistisch sein und uns in den Dienst der anderen stellen.

Oft passiert es dann auch, dass wir Ja sagen, wenn wir eigentlich Nein sagen wollen, oder wir bemerken, dass wir uns leicht manipulieren lassen. Manche Menschen tendieren dazu, sich zu isolieren, um Konflikte zu vermeiden, andere sind zu sehr bereit, anderen zu helfen, oder laden sich zu viele Aufgaben auf die Schultern. Das Problem besteht hier in der Schwierigkeit, Grenzen zu setzen. Aufgrund traumatischer Erfahrungen oder Konditionierungen in frühesten Kindheit haben wir meist die Verbindung zu unserer eigenen Kraft

verloren, die wir aber brauchen, um stimmige Grenzen zu setzen. Bedürfnisse zu verstehen und sie in der richtigen Art zu kommunizieren, kann eine Tür sein zu einer tieferen Ebene unserer selbst. Durch die Arbeit mit unseren Bedürfnissen werden wir uns nämlich mehr unserer selbst bewusst. Wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen, und beginnen, uns unsere eigene Würde wieder zurückzugeben.

Entschleunigen und vereinfachen

Noch einen Satz zu den Auswirkungen von Corona. Globalisierung und Digitalisierung hat unser Leben in den letzten Jahrzehnten enorm beschleunigt. Man „muss“ da ja irgendwie mithalten. Der Lockdown hat mir und vielen anderen gezeigt, dass eine Sehnsucht in uns schlummert, das Leben zu vereinfachen und mehr Zeit zu haben. Plötzlich „durfte“ ich mal abschalten, langsam machen, entschleunigen, sogar mal gar nichts tun. Viele in meinem Umfeld berichten von ähnlichen Erfahrungen.

Jetzt, da das System langsam wieder hochfährt, ist dieses Gefühl der Veränderung Richtung Runterkommen erfreulicherweise bei mir und bei vielen anderen geblieben. Der Lockdown war wie eine Art Zen-Stock, mehr auf unsere Natur, unsere Bedürfnisse und die Natur um uns herum zu achten. Hoffentlich kann ich mir und können vielleicht auch viele andere sich diese neue Erfahrung bewahren. Dann hätte dieses Virus eine nachhaltige, positive Veränderung bewirkt. ☺



Jayen Manzoni ist Learning-Love-Therapeut. Er lebt in Berlin und organisiert und leitet Learning-Love-Gruppen und -Events oder assistiert dabei. Er bietet auch Learning-Love-Sessions für Singles und Paare an. Er ist

zudem ausgebildet in Familienaufstellung und Psychic Massage.

Aufgrund von Corona ist es noch zu früh, das komplette Programm für 2021 zu organisieren. Wir müssen schrittweise vorgehen. Alle Informationen werden immer wieder auf unserer Website aktualisiert.

Unser nächsten Workshops:

Schuld und Scham am 2.-4. Okt. 2020 in Berlin Tegel, geleitet von Tabish Roncucci, assistiert von Jayen Manzoni

Vertrauen und Misstrauen am 21. und 22. Nov. 2020 in Berlin Tegel geleitet von Tabish Roncucci, assistiert von Jayen Manzoni

Alle Workshops werden in Englisch gehalten mit deutscher Übersetzung. Weitere wichtige Informationen, auch zum Hygiene-Handling, finden sich auf unserer Website. Das gesamte Programm der Learning-Love-Arbeit beinhaltet auch Einzel- oder Paarsessions, Seminare und Trainings, angeboten von den Gründern des Instituts Krishnananda und Amana Trobe und von autorisierten Lehrern in der ganzen Welt.

Info und Kontakt unter:

Tel. 030-417 004 24 oder 0175-585 55 66
out-of-india@t-online.de
www.connecting-trusting-loving.de



Spiritimmobilien

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

- Beratung für Verkäufer/Vermieter
- Beratung für den Immobilienkauf
- Immobilie als Altersvorsorge
- Haus gerbt - was nun?

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



Abb.: © vchulup-stock.adobe.com

Psychosen aus ganzheitlicher Sicht

Das Leben richtet sich meist nicht nach unserem Willen und unseren Wünschen, sondern präsentiert uns oft Situationen, die unseren bisherigen Erfahrungshorizont sprengen. Mit diesen Situationen müssen wir uns dann auseinandersetzen – ob wir wollen oder nicht. Eine ganz besondere Situation ist eine Psychose. Sie kann für uns ein Horrorerlebnis sein, das uns aus unserer Lebens-Bahn wirft, oder eine wichtige Stufe in unserem persönlichen Reifungsprozess.

Von Birgit Waßmann

Während psychotische Erkrankungen von Ärzten und Therapeuten durchweg kritisch beurteilt werden, herrscht bei den Betroffenen eine weit-aus-differenziertere Sichtweise vor. Eine Psychose kann einen Reifungsprozess in Gang setzen, der sich zwar sehr mühsam gestaltet, der aber einen Schlüssel liefert zum Verständnis der jeweiligen Lebenssituation und der die Sehnsucht nach wirklichen Inhalten und Werten im Leben stillt.

Menschen mit Psychose-Erfahrungen empfehlen, sich mit dem Erleben in einer Weise auseinanderzusetzen, wie man es mit allen übrigen Erfahrungen auch tut, nämlich aus der Innenperspektive.

Die Menschen haben im Wesentlichen zwei Möglichkeiten, um zu lernen: entweder durch Erkenntnis oder durch Leid. Der Leidensdruck befördert die Psyche in einen Wandlungsprozess. Aus der erzwungenen Veränderung resultiert

Selbsterkenntnis, die auf anderen Wegen anscheinend nicht möglich gewesen ist. Psychotische Erfahrungen können das Verständnis für das Sein in einer umfassenden Dimension erweitern. Die umgebende Realität erscheint in einem tieferen Zusammenhang. Eine Psychose kann auf eine problematische Lebensführung aufmerksam machen, die keinen Sinn mehr macht. Sie weist den Betroffenen darauf hin, dass er sich auf einem falschen Weg

befindet, der ihn in eine Sackgasse führt. Die psychische Krise macht schmerzlich auf eine Diskrepanz zwischen intuitivem Verständnis und tatsächlichen Handlungen aufmerksam. Das Leiden hört erst dann auf, wenn derjenige einen konstruktiven Entwicklungsweg gewählt und sein Potential entfaltet hat.

Unverarbeitete, bedrohliche Inhalte

Durch eine psychische Überlastungssituation kann ein unkontrolliertes Ausbrechen aus dem rationalen Alltagsbewusstsein ausgelöst werden. Aus dem Unterbewusstsein steigen unverarbeitete, bedrohliche Inhalte herauf, während tiefgehende spirituelle Erfahrungen aus dem Überbewusstsein das Selbst überfordern. Die verschiedenen Erfahrungsebenen vermischen sich zu einem chaotischen Wirrwarr.

Die Welt verwandelt sich in eine Welt der Symbole, der Zeichen und Bedeutungen, die auf etwas tiefer Liegendes verweisen. Falls es gelingt, einen roten Faden in dem Durcheinander zu erkennen und wieder zu einer klar abgegrenzten Struktur, einem handlungsfähigen Ich zu finden, erhält das Dasein einen neuen, tieferen Sinn durch einen metaphysischen Rahmen, welcher der Persönlichkeit Halt, Struktur und eine Richtung gibt.

Eine tiefere seelische Unzufriedenheit lässt viele Menschen den überwältigenden Wunsch verspüren, aus einer freudlosen Lebenssituation auszubrechen und von heute auf morgen alle Brücken hinter sich abzubrechen und sich einfach auf den Weg zu machen. Leider müssen die meis-

ten Aussteiger letztendlich erkennen, dass sie sich ohne ein wirkliches Ziel und ohne eine Idee, wohin die Reise gehen soll, nur im Kreise drehen.

Während manche Psychosen in ausweglose Situationen führen und ein Leben zerstören, können andere Verläufe das Leben bereichern. Jemand, der tieftraurig ist und im Innersten verwundet, kann durch eine psychotische Episode auf einen Weg der Heilung gebracht werden, bei dem sich ihm ein neuer Lebensweg eröffnet. Die feste Verankerung in bestimmten Werten und eine klare Vorstellung vom Leben wirken sich positiv auf die Verarbeitung der tiefen Verunsicherung aus.

Einblicke in die Vollkommenheit des Seins

Der Weg in eine Psychose kann wie ein Befreiungsschlag wirken. Waren zuvor die Bedürfnisse und Wünsche in den Hintergrund gedrängt und starke Gefühle unterdrückt, bricht sich der seit langem im Innern brodelnde Vulkan einen Weg nach außen. Der psychotische Zustand bahnt den unterdrückten Emotionen einen Weg und bietet die Chance, einer vormals erdrückenden Kontrolle zu entkommen. Nun geht es darum, die immense Energie, die in einer Psychose steckt, zu begreifen und in angemessene Bahnen zu lenken. Der innere Leidensdruck zwingt den betroffenen Menschen, der Erkundung des Innenlebens mehr Raum zu geben. Im Verlauf des Geschehens kann sich die Sichtweise grundsätzlich verändern und den Weg bereiten in ein anderes Leben, das der Persönlichkeit eher entspricht. Ein Bewusstseinsprozess kommt



Mit 24 Karat Gold.
Auch für KFZ erhältlich.

Alle Produkte um 5% reduziert!
Gültig bis 31.12.2020

COSMIC TRANSFORMER

Das Original seit 2004

Der COSMIC TRANSFORMER verbindet Ihr Heim mit den „Neuen Energien“ von Mutter Erde und Vater Sonne und bringt die cosmische Transformation in Ihr Zuhause.

Er energetisiert und entstört das Haus vom Keller bis zum Dach. Dabei nutzt er vorhandene Strahlungen aus Mobilfunk, WLAN-, DECT-, NFC- oder Bluetooth-Verbindungen, um nicht biogene Schwingungen, wie z.B. Elektromog oder geopathologische Störungen in quanten-

physikalische Heilenergie-Informationen umzuwandeln. Diese übertragen sich ebenso auf Ihr Trinkwasser und Ihre Lebensmittel im Schrank.

Der COSMIC TRANSFORMER schafft ein inspirierendes Raumklima, das mittels GDV-Technik nachweislich hilft, den körpereigenen Energiehaushalt nicht nur im Energiefeld, sondern auch in den Organen zu stärken.

Dieses und weitere energetische Produkte erhalten Sie im Shop unter www.mycosmic.de

 Anton Peter Neumann
ENERGETISCHE PRODUKTE

www.fotografieren.de

in Gang, in dem jemand seine persönliche Hölle, aber ebenso auch paradiesische Zustände kennen lernt, die ihm Einblicke in die Vollkommenheit des Seins bescheren.

Hilfreich ist es, wenn die eigene Identität nicht ständig in Frage gestellt wird und man nicht einem Idealbild hinterherjagt, dem man nicht gerecht werden kann. Ein fester Halt in der eigenen Identität und klare Werte im alltäglichen Dasein erleichtern es, mit der inneren Zerrissenheit umzugehen und einen erneuten Absturz in wahnhaftige Realitätsverzerrungen zu verhindern.

Die Psychiatrie-Erfahrung kann zudem neue Interessen erwecken, die in bislang nicht beachtete Tätigkeitsfelder führen, welche dem Selbst besser entsprechen. Da Unzufrieden-

heit mit einer Lebenssituation Stress auslöst, kann das Gefühl, am richtigen Ort angekommen zu sein, eine weitere Krise verhindern. Die psychotische Erfahrung sorgt dafür, bewusster mit krisenhaften Situationen im Leben umzugehen und das innere Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Mit wahnhaften Erlebnissen kann auch eine große Schaffenskraft einhergehen. Ein Kaleidoskop bunter Bilder regt die Psyche an; Texte fließen wie von selbst auf das Papier, das Musizieren gelingt ohne besondere Anstrengung; kreative Veranlagungen nehmen einen ungeahnten Aufschwung. Eine erhöhte Sensibilität stärkt das Erkennen des Falschen und Hässlichen; der Sinn für das „Gute, Wahre und Schöne“ verfeinert sich.



Abb.: © cranach-stock.adobe.com

Vieldimensional und komplex

Die Erlebnisse psychotischer Menschen basieren keineswegs ausschließlich auf frühkindlichen Traumata und Mangelserfahrungen, wie dies häufig angenommen wird. Sie gehen zeitweilig mit positiven Wahrnehmungen und großen Glücksgefühlen einher, die das Bewusstsein in nie gekannte Höhen führen. Eine Erweiterung aller bis dahin gekannten Möglichkeiten des Sehens, Fühlens und der intuitiven Wahrnehmungen begleitet häufig eine Psychose. Die Botschaften sind vieldimensional, komplex und zugleich einfach zu verstehen.

Psychotische Zustände können die Fähigkeit zur Empathie, das Verständnis für menschliche Emotionen und Reaktionen aufgrund der persönlichen Kenntnis des krankhaften Geschehens verbessern. Der psychotische Wahn zeigt, welche widersprüchlichen Kräfte im Individuum ste-

cken; Kräfte der Zerstörung und der Heilung, Destruktives und Konstruktives. Die Psychose ist ein Umweg zum Selbst, der durch starke Ängste, Verzweiflung und Entfremdung hindurchführt. Manchmal wird sie zur Einbahnstraße, manchmal zu einer Straße, die zum Gipfel führt.

Das intensive Erleben in der Psychose kann eine heilende Wirkung haben und eine Art Transformation auslösen. Vieles erscheint doppeldeutig und weist neben Fragen, welche die individuelle Vergangenheit betreffen, über die eigene begrenzte Persönlichkeit hinaus. Der Raum, in dem sich das Bewusstsein bewegt, ist weiter geworden und hat etwas von seiner einengenden Begrenztheit verloren. Die Erfahrungen innerhalb der außergewöhnlichen Zustände sind vielschichtig und beinhalten existentielle Themen, die sich mit den grundlegenden Fragen der Menschheit beschäftigen.

Spirituelle Kern

Viele Psychosen enthalten einen spirituellen Kern und können daher als spirituelle Krise verstanden werden, die einer psychotherapeutischen Verarbeitung zugänglich ist. Die psychotischen Erlebnisse werden bei weitem nicht durchweg als sinnlos und chaotisch empfunden, sondern die teils atemberaubenden Bilder von Weltuntergang, Höllenerfahrungen und Himmelsreisen wirken überaus bereichernd auf die Psyche. Die Betroffenen haben in psychotischen Zuständen den Eindruck, einen universalen Sinn zu erkennen. Sie erleben ein euphorisches Einssein mit der Welt, fühlen sich zum ersten Mal geborgen und sind von einem metaphysischen Wissen durchdrungen, das sie am liebsten aller Welt mitteilen wollen.

In einer psychotischen Krise kommen die Menschen mit einer anderen Wirklichkeit, einem hinter der normalen Realität liegenden Bereich in Berührung. Das Erleben kosmischer Dimensionen ermöglicht es dem Bewusstsein, das begrenzte Diesseits zu transzendieren und andere Daseinsbereiche wahrzunehmen. Die „normale“ Realität erscheint nicht mehr so festgefügt wie bisher, sondern wird als durchlässig und brüchig erkannt. Andere Wirklichkeiten geraten ins Blickfeld, denen ebenso viel Berechtigung zugemessen wird wie der Alltagswelt.

Allerdings können nicht alle Menschen, die unter psychotischen Zuständen leiden, darin auch heilsame Aspekte erkennen. Die Erfahrungen sind mitunter äußerst bedrohlich und lösen starke Ängste aus, die in die Untiefen des Seins führen, aus denen eine Befreiung kaum möglich erscheint. Viele sind gefangen in inneren Dialogen, die sie ängstigen und keinen Sinn ergeben, oder fühlen sich verfolgt von finsternen Mächten, die ihren Lebensmut untergraben.

Psychotischen Symptomen können tatsächlich geistige Verwirrung und tiefgehende Realitätsverzerrungen zugrunde liegen. Oft handelt es sich aber um eine vorübergehende Krise auf dem Weg der geistigen Erneuerung. Wohin der Weg führt, hängt von der psychischen Stabilität des Betroffenen, seinen bisherigen Erfahrungen, Ängsten und Vorbehalten

ab. Intuitive Einsichten spielen bei der Einordnung des Erlebten eine bedeutsame Rolle.

Wendepunkt in der Entwicklung

Der psychotische Mensch bringt auf seine Weise kollektive Ängste und Fragen nach dem Sinn des Daseins zum Ausdruck. Damit steht er einer Psychiatrie gegenüber, die viel zu häufig auf dem Boden einer engstirnigen Normalität reagiert und sich vor allem auf Medikamente verlässt. Nachdenkliche Autoren sprechen vom „Wahnsinn der Normalität“.

Für Menschen in persönlichen Krisen stellt die Gesellschaft generell wenig Raum zur Verfügung. Jede Form von Desintegration erscheint negativ und bedrohlich. Als „ich-schwach“ eingestufte Menschen werden stigmatisiert und ausgegrenzt, da sie den Anforderungen der Realität nicht zu entsprechen scheinen. Nur gering ist die Bereitschaft in der Allgemeinheit, die Herausforderung und den Veränderungsdruck, der von Erfah-

rungen mit dem Unbekannten ausgeht, anzunehmen.

Psychotische Erfahrungen können als Prüfungen aufgefasst werden, die dem Individuum zu mehr Selbsterkenntnis verhelfen. Oftmals zeigt sich in psychotischen Zuständen klarer, als dies im Alltag möglich ist, wer man im Grunde seiner Seele ist. Diese Einsicht kann einen Wendepunkt in der Entwicklung einleiten. Durch eine veränderte Betrachtungsweise, die in Psychosen einen Sinn zu erkennen sucht, kann sich vieles im Leben zum Positiven wenden. Eine dieser Sinnfindungen mag für manche darin liegen, sich den Zugang zur Spiritualität zu wahren.

Jede Psychose geht vorüber. Wenn ein Betroffener die Kraft aufbringt, sie anzuschauen und zu verarbeiten, kann daraus eine tiefere Verankerung in einem sinnvollen Leben entstehen. Der Umweg über eine Psychose kann letztlich eine Chance bieten, sich selbst besser kennenzulernen und zu einem umfassenderen Menschenbild zu gelangen. ☞



Birgit Waßmann war Bankkauffrau, studierte Pädagogik und arbeitete einige Jahre in einer psychiatrischen Klinik, bis sie die geheimnisvolle Welt der Spiritualität und Parapsychologie für sich entdeckte und erforschte. Kontakt über BirgittW@ok.de

Birgit Waßmann:
Psychotische
Grenzerfahrungen:
Die übersinnliche
Seite seelischer
Erkrankungen
TWENTYSIX 2019



YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU



UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRASSE 10

Im **Meditationsraum** (ca. 100 qm) bieten wir an:

Yoga- und Achtsamkeitsangebote

Osho-Kundalini-Meditation (Mo bis Fr 17:30 bis 18:30)

Satsangs und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen

Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch

Großer Veranstaltungsraum (Galerie) für Seminare, Ausstellungen und vieles mehr

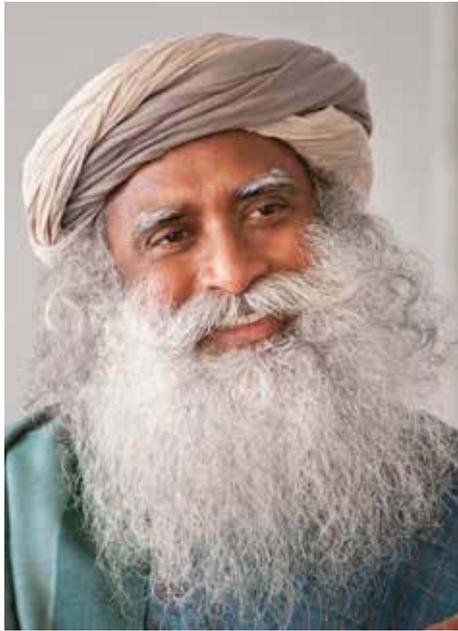
Sterntal
Rheinstraße

Sterntal e. V. – Rheinstraße 10 – 12159 Berlin – rheinstrasse@sterntal.de

Infos unter www.sterntal-rheinstrasse.de – Tel 030 8510 9998

Umgang mit Erwartungen

Wir können die Erwartungen anderer an uns als Druck empfinden oder als Antrieb, über uns selbst hinauszuwachsen. Ein Training, um uns bis an die äußerste Grenze unserer Fähigkeiten auszudehnen. Gedanken von Sadhguru.



Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Erwartungen an dich, und diese Erwartungen überschneiden sich. Deine Frau möchte, dass du um 17:30 Uhr zu Hause bist, aber dein Chef verlangt, dass du bis 19:30 Uhr abends im Büro bleibst. Du hast nur vierundzwanzig Stunden Zeit, aber wenn du die Erwartungen deiner Eltern, deiner Kinder, deines Chefs und vor allem die deines Ehepartners erfüllen willst, brauchst du eigentlich sechzig Stunden am Tag. „Woher bekomme ich diese zusätzlichen Stunden?“ Das ist die Frage.

Oft stellen andere Menschen Erwartungen an dich, die weit über deine Kapazitäten hinausgehen. Fluch nicht darüber! Es ist ein großer Segen, dass die Menschen große Dinge von dir erwarten. Wenn die Menschen dich anschauen und denken würden „Oh! Wir können nichts von ihm erwarten“ und hätten keinerlei Erwartungen an dich, glaubst du, das wäre gut für dich? Wenn dein Chef keinerlei Erwartungen an dich hat, wirst du gefeuert, denn dann braucht er dich ja nicht. Chef, Kinder, Ehepartner – sie alle erwarten vieles von dir. Das ist aber eben

nicht nur eine Bürde, sondern auch eine Gelegenheit für dich, über deine Grenzen hinauszugehen und etwas aus deinem Leben zu machen.

Tun ohne Perfektionsanspruch

Bedeutet es, dass du etwas Perfektes tun musst, um die Erwartungen aller zu erfüllen? Nein, das wird nie geschehen. Aber wenn alle ständig mehr erwarten, als du erfüllen kannst, bedeutet das, dass dein Leben gut läuft. Genieß dein Wohlergehen, beschwer dich nicht darüber. Tue dein Bestes, und das reicht vollkommen aus. Es geht nicht darum, in deiner Aktivität perfekt zu sein. So etwas wie Perfektion gibt es im Leben nicht. Es gibt nur eine Sache, die perfekt abläuft, und das ist der Tod. Wenn du nach Vollkommenheit strebst, wirst du unbewusst den Tod suchen. Such nicht nach Vollkommenheit im Leben. Das Leben wird nicht schön, weil du vollkommen bist, das Leben wird schön, weil du dein Herz in alles steckst, was du tust. Das Leben wird nie perfekt sein, denn wie auch immer du im Augenblick beschäftigt bist: Du könntest immer ein bisschen besser sein, nicht wahr? Vom Erreichen einer Perfektion kann also keine Rede sein. Aber wenn es große Erwartungen gibt, wirst du dich über deine Grenzen hinaus ausdehnen. Wenn du dich ausdehnen kannst, bedeutet das, dass du deine Grenzen noch nicht erreicht hast. Wenn es keine Erwartungen gibt, wirst du nie dein volles Potenzial finden.

Über uns hinauswachsen

Es bräuchte allerdings eine völlig andere Art von Bewusstsein und Bewusstheit, um dich selbst – ohne die Erwartungen anderer – bis an die äußerste Grenze auszudehnen. Das erfordert etwas anderes in dir als die Erwartungen anderer zu erfüllen. Im Augenblick stehst du da aber noch nicht. Du wirst nur von den Erwartungen der Menschen angetrieben. Lass sie also immer größere Dinge von dir erwarten. Du bewältigst

sie in dem Ausmaß, wie du sie bewältigen kannst. Manches wird immer wieder außer Kontrolle geraten, und je mehr du machst, desto mehr wird in deinem Leben auch schief laufen. Aber vieles andere wird auch klappen. Die Qualität deines Lebens oder der Erfolg deines Lebens braucht aber nicht daran gemessen zu werden, ob du etwas perfekt erfüllst. Sie muss daran gemessen werden, ob du dich ganz einbringst oder nicht. Was geschehen soll, wird geschehen gemäß deinen Fähigkeiten, den Gegebenheiten und wie alles zusammentrifft – dazu gehört vieles. Aber bringst du dich selbst zu hundert Prozent ein in das, was dir in deinem Leben wichtig ist? Das ist die zentrale Frage.

Leben: mehr als nur überleben

Du gehst zur Arbeit, du hast deine Familie zu organisieren – das ist Überleben, keine große Sache. Aber viele Menschen tun so, als ob es ihre lebenslange Aufgabe sei. Ihr ganzer Lebenszweck ist es, den Lebensunterhalt zu verdienen und irgendwie zu überleben. Das muss aber nicht so sein. Ein Mensch ist zu viel mehr fähig als nur dazu. Wenn diese Fähigkeit Ausdruck finden soll, dann brauchst du ein gewisses Maß an geistiger Reinigung. Es gibt einfache Werkzeuge und Praktiken, um daran zu arbeiten. Wenn du eine bestimmte Zeit lang daran arbeitest, wirst du sehen, dass es in deinem Kopf viel mehr Klarheit gibt, einfach, weil diese Klarheit zu deinen Fähigkeiten gehört. Diese Bewusstseinsarbeit ist etwas, was du immer tun kannst und was du dir selbst schuldig bist... ➔

Sadhguru wird zu den 50 einflussreichsten Persönlichkeiten Indiens gezählt. Er ist ein Yogi, Mystiker und Visionär und ein New-York-Times-Bestseller-Autor. Sadhguru hat „Inner Engineering Online“ entwickelt, einen Intensivkurs für Persönlichkeitsentwicklung, der praktische Werkzeuge an die Hand gibt, um unsere körperlichen, emotionalen und mentalen Fähigkeiten zur Entfaltung zu bringen.

Mehr Infos: www.innerengineering.com/de/

Inner Engineering Online

Ein umfassender Kurs für
inneres Wohlbefinden



Verbessere geistige Klarheit,
emotionale Ausgeglichenheit und Produktivität.

Verbessere Kommunikation und
zwischenmenschliche Beziehungen.

Beseitige Stress und Angst.

Für mehr Informationen & Anmeldung:
ishaeu.org/Sein



Abb.: © Daniel Fuhr-stockadobe.com

Hinter Stacheldraht und doch frei

Das UnFreispiel

Warum im Müssen die größte Freiheit liegt

von Mario Hirt

„Ich hab' doch keine Wahl!“ „Ich muss mich und Oma schützen und die Maske tragen!“ „Ich muss mich dagegen wehren!“ „Ich muss zur Groß-Demo und für die Freiheit kämpfen!“ „Ich fühl mich so unfrei, ich muss so vielen Vorschriften und Gesetzen fol-

gen.“ „Da muss ich mich raushalten, ich weiß doch nicht, was wahr ist!“ „Ich muss mich erstmal finden!“ So oder so ähnlich klingt zurzeit unser zwanghaftes Kopfkino. Wir sind gedanklich gefangen in einer Welt, die keine Wahrheit kennt, sondern nur verwirrendes, sich oft wi-

dersprechendes Wissen, eine Welt, in der die ursprünglichen Werte (Acht-samkeit, Respekt, Höflichkeit, Demut, Mitgefühl, Menschlichkeit, Hilfsberei-t-schaft) völlig wertlosen und wahrlich wahnsinnigen Ideen und Vorstellungen von Glück und Erfüllung gewichen sind.

Hier materialisiert und traumatisiert der Mensch so vor sich hin. Es ist nicht nur eine Welt voller Gesetze, Paragraphen, Verordnungen und Regeln, sondern auch eine Welt voll falscher gedanklicher Konzepte, die „höher, schneller, weiter“ und „mehr, mehr, mehr“ als Lebenssinn proklamieren und damit – vielleicht sogar mit voller Absicht – „die Karre mit Vollgas an die Wand fahren“. Die Beschäftigung mit dem Essentiellen, dem Sein, wurde vom Materiellen, dem Haben, Wissen und Können, nahezu vollständig abgelöst. Die Erfüllung wird nicht im Innen, sondern im Außen gesucht. Und da sich die Erfüllung, trotz aller Extreme, nicht einstellen will, wird alles scheinbar immer absurder und unbegreiflicher. Es leiden nicht nur das Klima, die Natur und die Tiere, sondern vor allem der Mensch. Oberflächlich betrachtet leidet er unter seinen selbstaufgelegten Zwängen und Vorschriften und ist 24 Stunden, 7 Tage pro Woche sowohl zeitlich als auch inhaltlich von sich und dem Leben überfordert.

Etwas tiefgründiger betrachtet ist erkennbar, dass dieses Verhalten eigentlich ein klägliches, aber determinierter (im Sinne von vorherbestimmt, aber auch dieses Wort stimmt nicht ganz, da Zeit ja auch nur eine Illusion ist) Versuch ist, der inneren Leere und Einsamkeit zu entkommen, die übrig bleiben und erfahrbar werden würde, sobald die zwanghafte Erfüllung aller externen und internen Vorgaben wegfallen würde.

Die Angst vor dem Tod

Noch tiefgründiger betrachtet leidet der denkende Mensch ausschließlich unter seinen Innenwelten, vor allem unter seiner Angst vor dem eigenen Ende, vor dem eigenen Tod. Es ist eine Angst, die sich oft auch in Form von Traurigkeit und Wut und den daraus resultierenden Ablenkungsmanövern zeigt und dem Menschen dann trauersauer entweder die Täter- oder die Opferrolle aufzwingt.

Wenn wir irgendwann noch weiter in die tiefsten Tiefen des Menschseins vordringen, stellen wir fest, dass auch „Mensch“ an sich nur ein gedankliches Konzept ist

und bei genauerer Überprüfung überhaupt nicht getrennt von etwas anderem existiert. Sowohl selbst mit einfachen Körperübungen überprüfbar als auch quantenphysikalisch erklärt und bewiesen ist Materie reine Illusion, die überhaupt erst in einem Verstand, der denkt „ich existiere“ zu etwas Realem wird. Das „Ich“, die Persona, die Maske der Schöpfung, ist das unwahrnehmbare und illusorische Zentrum dieser Illusion, die wir Realität nennen. Mit dem Ich, der verstandesmäßigen Identifikation mit dem Körper und seiner Existenz an sich, entsteht erst das Du und die duale Scheinwelt, die Zweiheit, mit Raum und Zeit, Materie und Energie, Zwängen und Verpflichtungen, Gesetzen und Gesetzeslücken, Überforderung und Entspannung, Steuerklärungen und Rechtsempfindungen, Viren und Bakterien, Müssen und Wollen, der Suche nach Sinn und Liebe, dem Besuch von Mutter und Schwiegermutter und allem, was projizieren, triggern, drücken und unterdrücken kann. Dieses Ich, das meistens erst ab dem Ende des ersten Lebensjahres mit dem Beginn von Denken und Sprache langsam immer mehr den Körpertraum illusorisch entstehen lässt, wächst, ebenso wie der Körper, in der illusorischen Zeit zu einer erdachten Persönlichkeit heran. Diese denkt – spätestens mit dem Ende des siebten Lebensjahres –, dass sie der Körper ist inklusive seiner Gedanken und Gefühle, seiner Lebensgeschichte und seinem freien Willen.

Die Illusion, das Leben kontrollieren zu müssen

Ausgestattet mit dem Glauben an diesen freien Willen denkt es, das Leben kontrollieren zu können. Doch spätestens, wenn sich die Aufmerksamkeit auf den Atem richtet, muss man sich eingestehen, dass man nicht selbst atmet, sondern geatmet wird. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass jeder Gedanke, der uns einfällt, schon bis zu drei Sekunden vorher elektrisch messbar und auswertbar ist. Das bedeutet: Ich denke nicht, sondern ich werde gedacht. Ebenfalls messbar und nachweisbar laufen alle körperlichen Vorgänge immer schon lange vor der eigentlichen Bewegung oder Handlung ab. Der Körper be-

wasserkontor.de
nachhaltige Produkte rund ums Wasser

gesund & lecker trinken
lassen Sie sich beraten

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

ginnt zum Beispiel schon bis zu dreißig Sekunden vor einer Aktion bestimmte Körperbereiche zu durchbluten, damit ein Aufstehen und Loslaufen überhaupt möglich ist, wenn uns der Gedanke in den Sinn kommt „Ich muss mal... auf die Toilette“.

Dieses Ich tut allerdings so, als könnte es selbst entscheiden, „ob ich das mache, was ich machen muss oder eben nicht – und dann dafür die Konsequenzen trage“. Wenn das Ich denkt, die freie Wahl zu haben, erscheint das zwar einerseits als die pure Freiheit, andererseits kann das Ich dann aber auch Fehler machen und folglich unfähig und an allem schuld sein. Damit werden alle Ich-bin-falsch-Glaubenssätze aus der Kindheit angetriggert, die das emotionale Karussell aus Scham, Schuld, Neid, Gier, etc. richtig schön in Fahrt bringen, was sich wiederum alles andere als frei anfühlt.

Wenn wir uns nun aber nochmals den illusorischen Charakter des Ichs in Erinnerung rufen, bzw. verstehen, dass es gar kein Ich gibt, das getrennt vom Rest der Welt existiert, dann kann es auch den freien Willen nur insofern geben, als dass er frei von jeglicher Beeinflussung durch das Ich ist und die Schöpfung sich in jedem Moment so träumt und entfaltet, wie es eben geschieht.

Unfreiheit des Willens

Albert Einstein zitiert in seinem „Glaubensbekenntnis“ Worte von Arthur Schopenhauer. Sie weisen unmissverständlich auf die obige Wahrheit hin, die sich in dem alltäglichen gedanklichen Hin-und-Her zwischen „freiem Willen“ und dem dauerüberforderten zwanghaften „Müssen“ völlig verliert. Einstein sagt: „Ich glaube nicht an die Freiheit des Willens. Schopenhauers Wort: 'Der Mensch kann wohl tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will', begleitet mich in allen Lebenslagen und versöhnt mich mit den Handlungen der Menschen, auch wenn sie mir recht schmerzhaft sind. Diese Erkenntnis von der Unfreiheit des Willens schützt mich davor, mich selbst und die Mitmenschen als handelnde und urteilende Individuen allzu ernst zu nehmen und den guten Humor zu verlieren.“ So sprach Albert Einstein 1932. Seitdem haben diverse Wissenschaftszweige das untermauert und aus Vermutungen und dem vermeintlichen Glauben wurde Wissen, das aber bisher noch keinen Eingang in das allgemeine Wissenschaftsbild gefunden hat. Hinter diesem Wissen verbirgt sich eine Weisheit, die uns für das illusorische irdische Dasein die Absolution erteilen und die bedingungslose Freiheit bedeuten kann. Die Freiheit des Willens ist demnach eine Illusion, so, wie die gesamte Schöpfung auch. Allem voran das immer im Mittelpunkt stehende „Ich“. Da Ich und Schöpfung nur rein illusionärer Natur sind, stellt sich die Frage nach dem, was „echt“ ist... Was ist die Wahrheit? Einen Hinweis für diejenigen mit einem offenen Geist liefert das Advaita Vedanta – die Lehre vom Nondualismus, der Nichtzweiheit, die besagt, dass alles das Eine, das AllEine ohne ein Zweites ist. Das, was wir Ich, Leben und Realität nennen, ist in Wahrheit „Lila“... eine Bezeichnung aus dem Sanskrit, die übersetzt so viel heißt wie „Schein, Scherz oder Spiel Gottes“. Das Leben als „Cosmic Joke“, als kosmischer Witz, in dem das Absolute sich völlig sinn- und grundlos als Ich träumt und in diesem Traum wieder schmerz- und leidvoll zu sich selbst erwacht. Für dieses Durchschau-

en der Traumphänomene gibt es dann Begriffe wie Aufwachen, Erwachen und Erleuchtung, wobei es natürlich noch mehr bzw. weniger als das ist.

Das Ich als leidvoller Traum

Abgesehen von allen weisen Schriften findet man diese allumfassende Wahrheit vor allem in den eigenen Innenwelten. Mit der Frage „Wer bin Ich?“ und „Wo in mir fühle ich mich?“ wird das „Ich“ auf sich selbst und seine Nichtexistenz zurückgeworfen, um sich, wie ein Wassertropfen, der zurück in den Ozean fällt, wieder im Ganzen aufzulösen. Eine Erfahrung, die einem Sterben und Überleben gleichkommt – jedoch ohne, dass ein Überlebender übrig bleibt. Denn die Nichtexistenz des Ichs wird paradoxerweise erfahren ohne jemanden, der sie erfährt, und alle Identifikationen lösen sich in diesem Moment auf – genauso wie der Existenzgedanke an sich. Übrig bleibt „DAS“. Das, was keinen Namen kennt und braucht und trotzdem das einzige ist, was jenseits aller Sinneswahrnehmungen existiert. DAS ist das, wonach jedes Ich sein Leben lang sucht. DAS bist Du. Ein zustandsloser Zustand. Etwas, was man nicht beschreiben kann, da es keine Eigenschaften hat. Gott, Brahman, das Absolute, der Schöpfer, der Urgrund, das AllEine ... kein Wort kann DAS beschreiben, da es jenseits aller Worte ist. In der Bibel heißt es „Sei still und wisse, ich bin Gott“ und das sagt keine fremde Stimme, sondern die eigene!

Wir haben nun erkannt, dass, ganz einfach formuliert, ein Mensch kein Mensch, sondern das Absolute ist, das sich als Mensch träumt. Damit ist auch glasklar, dass jedes weltliche „Müssen, Sollen, Dürfen“, jeder Zwang, jede unfreie Verpflichtung ohne persönliche Entscheidungsfreiheit so ist, wie es ganz natürlicherweise zu sein hat. Mit einem solchen echten Erkennen geht eine völlige Freiheit einher. Das gesamte Weltgeschehen mit allen Pandemien, Zwangsimpfungen und Verschwörungstheorien, allen Merkels, Spahns, Trumps und QAnons, allen Kriegen, aller Zerstörung und

allen „Ichs“ ist aus diesem Bewusstsein heraus nur ein leidvoller, aber illusionärer Traum ohne einen Träumer.

Jedes weltliche „Muss“ ist ein göttliches „Will“

In der Automobilbranche diskutiert man gerade das autonome (fahrerlose) Fahren – dabei läuft sowieso alles bereits auf Autopilot... „autonomes Leben“ sozusagen. „Gedanken kommen, Taten geschehen, aber es gibt keinen Denker der Gedanken und keinen Täter der Taten“ soll Buddha gesagt haben. Dabei gab es nie einen Buddha, der die Erde betreten hat. Es gab weder einen Buddha, noch gibt es dich (setze hier deinen Namen ein). Es gibt nur DAS und das bist DU. Nur DU bist wahr. Der „Cosmic Joke“ inklusive des jetzigen Moments ist eine Lüge – zwar schöpferbedingt, aber trotzdem nicht wahr. DU bist völlig unberührt von dem, was auch immer in dem Spiel passiert. Krieg, Frieden, Zwang, Unterdrückung, Freiheit – nichts kann dich verändern. Du bist das, was Freiheit ist, ohne sie zu brauchen, geschweige denn überhaupt zu wissen, was Freiheit ist. Diese Erkenntnis ist die ultimative Heilung, die absolute Freiheit und die einzige Wahrheit.

Nun gehen wir mit dem aktuellen Kenntnisstand aber noch einmal zurück zu dem Lebensgefühl andauernder Überforderung und Unfreiheit angesichts der diversen Du-musst-Regeln, Vorschriften und Gesetze. Müssen, Sollen, Dürfen: Die Heilige Dreifaltigkeit des „Ichs“ wirkt, genauer betrachtet, eher einfältig, da niemand existiert, der müssen, sollen, dürfen überhaupt könnte... Jedes weltliche „Muss“ ist ein göttliches „Will“ und generell nichts weiter als ein „Gedankenmus“, ein konditioniertes und durch ständige Wiederholung zum Wissen erstarktes breiiges Glaubensmus, dass die Ich-haften Synapsen emotional verklebt. Es ist ein auf seinen Wahrheitsgehalt hin nicht überprüfter Glaube, der mit dem Beginn des illusorischen Ich-Gedankens einherging und seitdem die eigene unfreie Existenz vorgaukelt.

Du denkst nicht, du wirst gedacht

Selbst mit dem Satz „Wer will, muss nicht“ kommt keiner aus dem Unfrei-frei-Spiel raus, da gar keiner drin ist. Es ist ein FreiSpiel, was sich nur unfrei spielt... frei von Dir und damit frei von allem. Welche Brisanz hat zum Beispiel ein Leiden, das keiner erfährt? Welche Schuld kann aus einer falschen Entscheidung entstehen, die niemand getroffen hat? Gibt es Richtig und Falsch überhaupt, wenn es niemand beurteilen kann? Wenn du etwas „Falsches“ tun sollst, wirst du nicht drumherum kommen, es auch zu tun. Wenn etwas „Richtiges“ durch dich passieren soll, kannst du es ebenfalls nicht verhindern. Der Mensch kann scheinbar tun, was er will, aber nur wollen, was auch gewollt werden soll. Einer Schöpfungs-Marionette gleich wird er nicht nur bewegt, sondern auch gedacht, gefühlt, gesprochen und gehandelt, so, wie es der Gesamttraum der Schöpfung gerade braucht.

Wenn du nun denkst, du fühlst dich unfrei, überfordert, unter Druck gesetzt, manipuliert, ausspioniert, ausgenutzt, dann wisse: Du denkst nicht, du wirst gedacht; du fühlst nicht, du wirst gefühlt; du sprichst nicht, du wirst gesprochen – ohne, dass es ein „du“ gibt, mit dem das geschieht. Das zu leben ist die pure Freiheit. In dem Lila-Traumspiel Gottes spielen sich die noumenalen* Spieler völlig spielerlos. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen findet statt ohne einen Seher, Hörer, Riecher, Schmecker, Fühler. Wahrnehmung geschieht ohne einen Wahrnehmenden – und das Ganze ist auch nur illusorisch. In Wahrheit geschieht niemals irgendetwas wirklich. ≈

**Noumenon nach Kant:
Vorstellungen nicht erfahrbarer Gegenstände – „Gedankendinge“ mit den Sinnen nicht erfahrbar aber trotzdem da.*

Sei still und wisse...

Du, als DAS, das AllEine ohne ein Zweites, bist das, was Freiheit ist. Du, als ein Ich, bist frei, weil du musst, was du willst. Du bist frei – sowieso.



Mario Hirt ist spiritueller Lehrer und Heilpraktiker für Psychotherapie. Er bietet unter anderem Einzelgespräche, Satsang, Retreats, pferdegestütztes Coaching, Termine im Satsang-Mobil u.a. an.

Info und Kontakt unter:
Tel.: 0173-2329500 oder info@mariohirt.de
www.mariohirt.de www.freiraumzeit.de

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
www.lucas-scherpereel.com



Abbildung © Luna Bürger

Die „Braveheart Woman“ in mir

Wie mich ein Fotoshooting in die Selbstliebe brachte

von Katja Marzahn

Ein langer Sandstrand, der Sehnsuchtschrei einer Möwe, ganz kleine Wellen, die das Ufer berühren. Ich rieche die Frische, den Seetang, das Salz, versinke im endlosen Horizont. Und fühle, wie sich etwas in mir weitet und ganz tief zur Ruhe kommt. Gleichzeitig kribbelt mein Bauch vor lauter Aufregung. Ich bin am Meer, meinem Herzensort, und es ist ein ganz besonderer Tag.

„Schließe deine Augen“, sagt meine Begleiterin. „Geh in Kontakt mit Mutter Erde. Nimm die Geräusche wahr. ... Fühle, was in dir ist. ... Und dann verbinde dich mit der Braveheart Woman in dir.“ Was sich hier wie der Beginn einer Natur-

therapie- oder Coaching-Session anhört, ist die Vorbereitung eines Fotoshootings. Ich lausche nach innen, spüre in meinen Körper hinein. Meine nackten Füße graben sich in den kühlen, festen Sand. Nach einem Gewitter in der Nacht ist er noch nass, der Strand menschenleer. Perfekt für das, was wir vorhaben! Ich habe mich nur ganz leicht geschminkt und freue mich darauf, nicht posieren oder mich verstellen zu müssen. Stattdessen verleihe ich, mal still, mal überschwänglich, der grenzenlosen Freiheit Ausdruck, die ich hier wieder atme. Ich stürme ans Wasser, balanciere auf den Bühnen, hebe die Arme in die Luft. Immer wieder betätigt Luna

den kaum hörbaren Auslöser. Der Himmel ist klar bis auf ein paar Wolkenfetzen. Das weiche Licht des frühen Augustmorgens hüllt uns ein.

Ich fühle mich sicher und aufgehoben

„Wie fühlst du dich gerade?“ fragt die Fotografin mit den honigblonden Haaren und dem sonnigen Lächeln dann. Ich spüre hinein: „Irgendwie spielerisch.“ Und so suchen wir aus den Lieblingskleidungsstücken, die ich mitgebracht habe, jenes aus, das zu dieser Stimmung passt. Und dann spielen wir! Mit einer aufgesammelten Blüte, Wasser und Sand, Körper und Bewegung ... mit allem, was in mir ist und

aus mir heraus will! Nur ich, ganz pur, die auf eine behutsam forschende Kameralinse trifft. Ich nehme Lunas aufs Wesentliche reduziertes Equipment kaum wahr. Es verschwindet hinter ihrer kraftvollen und ruhigen Präsenz, die mich immer wieder zurück in den gegenwärtigen Moment bringt.

Freiheit im Flow oder Halt und Ermunterung? Achtsam erspürt Luna, was es gerade braucht, und kommuniziert stets wertschätzend und offen mit mir. So gelingt es ihr, einen Raum zu schaffen, in dem ich mich sicher und aufgehoben fühle. Sogar als die Hüllen von meinem Körper fallen und alle Masken von meinem Gesicht.

Wer bin ich in meinem tiefsten Innern? Was empfinde ich in diesem Moment? Was will und brauche ich wirklich? Und traue ich mich, all das auch zum Ausdruck zu bringen? Ich prob(ier)e es in diesem Shoot. Da ist die Befangenheit des jungen Mädchens, das sich so anders und manchmal hässlich fühlt. Die vor Begehren fast platzende Liebende, die so selten zurückgeliebt wurde. Aber auch die in sich ruhende, erfahrene Frau, die schon so viel bewältigt hat und nun bereit für die nächste Stufe ist. Bereit zum Aufblühen, zum Losfliegen! Sie will malen, performen, Bücher schreiben, die Menschen und die Erde heilen ... sie will ein waches, freies, schöpferisches Leben!

Ich springe ab und es macht nichts, dass ich nicht wie eine Tänzerin schwebe. Es macht nichts, dass der Sand heute nicht wie Zucker rieselt. Oder dass ich meinen Schmuck vergessen habe. Ich versuche immer wieder zuzulassen, dass ich selbst und dieser Augenblick nicht vollkommen – aber vielleicht gerade deshalb genau richtig sind. So wird das Agieren vor der Kamera zu einem Spiegel – oder einer Übung - für mein Leben.

Annehmen des eigenen Körpers

Genau das scheint Teil des Konzepts von Luna Bürger zu sein, die sich seit jeher für die vielen Facetten gelebter Spiritualität und weiblicher Selbstermächtigung begeistert – und dies nun auch in ihre Art zu fotografieren einfließen lässt. Im Februar 2019 entwickelte die junge Frau ihre „Braveheart Woman“-Fotosessions,

mittels derer sie andere Frauen im (Aus-)Leben ihrer wahren Weiblichkeit bestärken möchte: mutig, ursprünglich und frei im Selbstaussdruck und beim Verfolgen des ureigenen Herzensweges. Die Pfade der Frauen sind so individuell wie sie selbst, ihre Themen aber ähneln sich, be-

richtet Luna. Es geht um Urvertrauen und das Lauschen auf die Intuition. Um das Annehmen des eigenen Körpers oder das gesunde Setzen von Grenzen in Beziehungen. Um die Wiederentdeckung der „Wilden Frau“ und Verbundenheit mit Mutter Erde ...

Dennoch fragt Luna in ihrem Vorbereitungsgespräch jede von ihr begleitete Frau wieder ganz neu und offen: „Was ist für dich eine „Braveheart Woman“? Die Antwort darauf macht jedes Shooting anders und neu. Auch in die Gestaltung meiner Session lässt Luna einfließen, was sie in unserem Zoom-Telefonat vor zwei Wochen erfragt hat: Gefühle, mit denen ich mich schwertue, meine Stärken und Herausforderungen, Krafttiere und Lieblingslandschaften ... und die Ängste und Erwartungen bezüglich des Shoots. Da ich mich von Wasser und besonders vom Meer magisch angezogen fühle, beschließen wir für die Session an die Ostseeküste zu fahren. Luna fotografiert am liebsten an einem persönlichen Kraftort der Porträtierten (auch wenn das für eine oder jede von beiden mit Reisen verbunden ist), immer jedoch draußen in der Natur, da diese eine Interaktion mit den Elementen erlaubt und die Frau in Kontakt mit ihrer eigenen Natürlichkeit und Wildheit bringt.

Die Unsicherheit da sein lassen

Strand, Düne, Brandung, Wald: Während meiner zweistündigen Session variieren wir immer wieder die Umgebung und die dazu passende Kleidung. Mit jedem neuen Outfit gehe ich in eine neue äußere, aber auch neue innere Landschaft. Und immer wieder in eine neue Unsicherheit.



Luna hatte mich jedoch angeregt, sie als natürlichen Teil meiner „Braveheart Woman“ zu begreifen. Und jetzt hilft die Fotografin mir, diese Unsicherheit auch zu fühlen, sie einfach da sein zu lassen, bis ich sie irgendwann vergesse und immer freier agiere. Weil ich auch hier, vor der Kamera, einfach ich selbst sein darf, steigen Emotionen auf, die Luna sensibel wahrnimmt und auf ihren Bildern auch einzufangen vermag.

Als ich mich ärgere, dass die Feuchtigkeit des Sandes eines der Kleidungsstücke, das ich anziehen wollte, hässlich durchnässt hat, fordert sie mich auf, in den Ärger hineinzuspüren und ihm Ausdruck zu verleihen. Erst zögere ich. Doch dann brülle und schreie ich, lasse es einfach raus – wie ich es sehr lange nicht mehr getan habe. Als die Wut verebbt ist, überrollt mich eine Welle von Traurigkeit. Ich schaue aufs Meer, versinke in Erinnerungen, Tränen benetzen meine Wange. Leise und respektvoll fotografiert Luna weiter. „Sag Bescheid, wenn's dir zu viel wird“, raunt sie mir zu. Ich fühle mich verwundbar, aber zutiefst gesehen. Und als sie mir nach einer Weile anbietet zu „teilen, was mich bewegt“, spreche ich über meine Trauer und Sehnsucht. Es ist die Sehnsucht danach, all meine Lebendigkeit zu leben und zu zeigen – und mit einem Liebespartner teilen zu können. Meine Trauer darüber, wie selten mir das bisher vergönnt war. Über die Trennung von meinem Freund, mit dem ich vor gut einem Jahr nicht weit von hier Urlaub machte.

Verletzlichkeit ist ein Schlüsselbegriff für Luna. Wenn du dich nicht mehr versteckst und mit all deinen Gefühlsregun-



gebe mir einen Ruck und ergreife die Gelegenheit: Ich ziehe mein Oberteil aus und den transparenten Spitzenslip an, den ich schließlich extra dafür eingepackt habe! Dann schlinge ich ein schwarzes Häkeltuch um meine nackten Brüste, die ich oft nicht leiden mag. Lunas sanfte Worte und das Ostseewasser helfen, die Scham hinter mir und auch das Tuch irgendwann weg zu lassen. Wie eine Geliebte des Meeres verschmelze ich nun mit der Brandung und lasse mich ganz von ihr umfassen. Ein frischer feuchter Kuss, dem ich nicht widerstehen kann. Minutenlang treibe ich auf dem weichen Sand in den Wellen, die rauschend an den Strand schlagen. Werde selbst zum Wasser, so gelöst und selbstvergessen. Es ist, als käme ich nach Hause ...

Und das sieht man auf den wundervollen Fotos, die Luna von dieser Szene gemacht hat. Zwei Wochen später sehen wir über Zoom gemeinsam die gut fünfzig Bilder vom Shooting an, die sie sorgsam ausgewählt und aufbereitet hat. Ich bin unglaublich berührt und erstaunt: Bin das tatsächlich alles ich? In dieser Sinnlichkeit, Vielfalt und Ausdruckskraft? Wie originell Luna mit Licht und Komposition, Frames, Farben und Perspektiven gespielt hat! Sie umrahmen und verstärken meine Persönlichkeit, die ich noch nie so kraftvoll und klar auf ein Foto gebannt gesehen habe. Wie eine – meine! - innere Essenz, die Luna nach außen transportiert hat. Die sich in der intimen Atmosphäre dieser Session so gut entfalten konnte. Und an die ich durch diese Aufnahmen noch einmal neu und anders erinnert werde. Ich in meinem

gen und Eigenarten, ja sogar deinen vermeintlichen Schwächen oder Makeln zeigst, wirst du angreifbar und riskierst, verletzt zu werden. Deshalb braucht es dazu ein mutiges Herz – a brave heart! Doch was du dabei gewinnst, ist höchste Freiheit und Lebendigkeit.

Meine innere Essenz auf Bildern

Am Ende des Shoots er-mut-igt mich die junge Fotografin, etwas mehr Nacktheit zu wagen. Einerseits bin ich schüchtern und nicht mit jedem Teil meines Körpers im Reinen. Andererseits aber doch gerade hier, um herausgefordert zu werden! Um mich zu zeigen, wie ich es noch nie getan habe. Und hatte ich mir nicht immer erotische Aufnahmen von mir selbst gewünscht? Und so atme ich tief durch,

Leuchten. Meiner Melancholie. In meiner Wahrheit und Einzigartigkeit. In den folgenden Wochen klicke ich mich immer wieder durch die großartigen Bilder. Sehe mich träumend mit dem Meer und sinke zurück in jenen besonderen Moment. So verbunden mit dem Wasser, dem Seewind, dem Licht. Mit der Buchenrinde und dem Dünengras ... Vor Lunas Kamera schreiend und tanzend. Die Schönheit der Landschaft schließt mich mit ein. Ja, ich bin schön! Damals und dort. Jetzt und hier – mit allem, was an und in mir ist! ☺



Abb.: © Luna Bürger

Katja Marzahn fühlt sich in fast allen Künsten zu Hause. Sie fotografiert, singt und malt und genießt es, die Schöpfung durch ein schöpferisches Leben zu begreifen, zu

bereichern und zu feiern. Katjas versiertestes und liebstes Ausdrucksmittel ist das Wort. Schreibwerkstätten, Lesungen, gemeinschaftliche Kreativprojekte sowie Veröffentlichungen in Zeitschriften, Kalendern und Anthologien durchziehen ihre Biografie. 2014 entstand ein vielfältiges, mit eigenen Fotos bebildertes Blog, 2019 eine große Poesieperformance. Derzeit schreibt sie an ihrem ersten Roman. Daneben lebt Katja ihre Passion für rückverbindende Spiritualität, Kreiskultur und Naturerfahrung.

Kontakt über katja.marzahn@gmx.de und Facebook: Katja Marzahn



Abb.: © Yeshi Choredon

Luna Bürger ist leidenschaftliche Portraitfotografin für Frauen, die in ihrer natürlichen weiblichen Kraft erstrahlen wollen, um mit Authentizität von Herzen in der Welt

zu wirken. Ihre Vision ist ein Miteinander, in dem sich jeder Mensch frei ausdrücken und verletzlich zeigen darf und sich ohne Urteil in seiner einzigartigen Schönheit entfalten kann. Deshalb unterstützt sie Frauen im Ausdruck ihres Körpers, ihrer Stimme und ihrer Seele und ermöglicht ihnen durch Fotos, zu sehen, wie wunderschön sie sind.

Info und Kontakt unter

Tel.: 0176-845 079 92
oder photography@lunabuerger.com
www.lunabuerger.com
www.braveheart-woman.com
Instagram: @braveheart.woman
Facebook: Luna Buerger Photography



Abb.: © Martin Scharke

Die Magie des Eisbadens

Eisbaden: Was zuerst als verrücktes Experiment begann, hat mein Leben stark verändert! Und nicht nur meines...

Von Illian Sagenschneider

Nicht wenige Menschen sind am Ende des Sommers traurig, dass die Badesaison an den Berliner Seen schon wieder vorbei ist. Viel zu kurz war die schöne Zeit draußen im Wasser! Jetzt zieht man sich zurück in die warme Wohnung und wartet auf den nächsten Sommer...

Bei mir ist das mittlerweile anders. Ich freue mich über das Fallen der Temperaturen, denn damit beginnt eine neue, andere Saison: die des Eisbadens! Und wer einmal in richtig kaltem Wasser gebadet hat, weiß, dass dies genauso großartig sein kann wie das Schwimmen in der Sommerhitze.

Schon mehrfach habe ich an dieser Stelle über die verschiedenen Aspekte des Eisbadens geschrieben. Ein bisschen habe ich mich wohl in dieses Thema verliebt und nach fast zwei Jahren Kältetraining möch-

te ich ein kleines Resümee ziehen – nicht ohne den Hintergedanken, auch andere für dieses Thema so zu begeistern, dass sie vielleicht diesen Winter auch mal ins kalte Nass springen...

Angefangen hat alles, als mir ein Freund von Wim Hof erzählt hat. Dieser holländische Extremsportler hält aktuell 26 Weltrekorde im Zusammenhang mit Kälte. So bestieg er 2009 nur in Shorts und Schuhen innerhalb von zwei Tagen den Gipfel des Kilimandscharo. Nördlich des Polarkreises lief er so auch einen Marathon in nur fünf Stunden bei Temperaturen von minus zwanzig Grad Celsius. 2014 stieg er in einen mit Eiswasser gefüllten Behälter und blieb dort eine Stunde, 53 Minuten und 10 Sekunden – ohne Schaden zu nehmen. Wim, der mittlerweile liebevoll

wie ein Superheld "The Iceman" genannt wird, ist auch nie krank. Über das Kältetraining und seine Atemtechniken schafft er in seinem Körper ein Millieu, in dem Keime keine Chance haben. 2011 wurde ihm diese Fähigkeit vom University Medical Center St. Radboud in einem klinischen Versuch bestätigt.

Ein Hochleistungs-Immunsystem

In diesem medizinisch überwachten Experiment wurden ihm Endotoxine – also Giftstoffe von Bakterien – in den Körper injiziert. Jeder normale Mensch wäre danach sofort krank geworden und hätte mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Fieber reagiert. Nicht so Wim Hof. Er war nachweislich dazu in der Lage, sein Immunsystem so zu beeinflussen, dass ihm diese Gifte nichts anhaben konnten. Eine Sen-

sation, denn eine solche bewusste Steuerung galt in der Wissenschaft bis dato als unmöglich!

Hatte dieser Mann also sehr spezielle Fähigkeiten, über die nur er verfügte? Bei der Klärung dieser Frage half ein besonderer Zufall: Wim hat nämlich einen genetisch identischen Zwillingbruder. Bei weiteren Untersuchungen mit beiden Brüdern konnte gezeigt werden, dass sein Bruder über keine dieser Besonderheiten verfügt, die den "Iceman" auszeichneten. Somit war schnell klar, dass allein sein Training und seine Lebensweise der Grund für diese Stärke war.

Das volle körperliche Potential erleben

Es ist sehr beeindruckend zu sehen, dass später auch die Teilnehmer von Wims Seminaren schon nach wenigen Wochen Kältetraining in der Lage waren, ihr Immunsystem ebenso zu beeinflussen wie der "Iceman" selbst. Ich war sehr fasziniert von all dem und wollte unbedingt ähnliche Erfahrungen machen. Angefangen habe ich mit kaltem Duschen, und nur kurz darauf habe ich dann den buchstäblichen Sprung ins kalte Wasser gewagt: Es war schrecklich phantastisch! In den ersten Sekunden habe ich gedacht, ich kriege das nie hin, als sich die Kälte wie tausend kleine Nadelstiche anfühlte. Aber dann zu erleben, wie schnell der eigene Körper die rettende "Mitochondrien-Heizung" anschmeißt und für eine angenehme Körpertemperatur sorgt, war

sehr beeindruckend. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass mein Körper so etwas überhaupt kann. Am Ende hat es mir sogar gefallen, möglichst lange im Wasser zu bleiben. Ich werde nie vergessen, wie ich dann wieder am Ufer stand, mein Körper anfang, regelrecht zu glühen, und mein Gehirn nur so von Endorphinen überschüttet wurde... ich war so dermaßen glücklich und zufrieden... und dabei habe ich mich schlicht und ergreifend nur ein paar Minuten in kaltem Wasser aufgehalten.

Ich möchte jetzt aber gar nicht so viel auf die enormen physiologischen Veränderungen eingehen, die das Kältetraining mit sich bringt: Die Veränderungen in der Fettgewebsstruktur, die Vermehrung der Mitochondrien, ein gesteigerter Energie-Stoffwechsel, ein phantastisches Immunsystem usw. sind sicherlich tolle Effekte auf der körperlichen Ebene, aber was mir mittlerweile viel wichtiger erscheint, sind die psychologischen Veränderungen, die dabei ebenso eintreten. (siehe SEIN 02/2019 und 03/2020)

„Grundlos“ energiegeladen...

Diese regelmäßigen Erfahrungen im kalten Wasser haben nämlich meinen Alltag stark verändert. Ganz allgemein bin ich im Winter nun wesentlich lebendiger, energiegeladener und wacher als sonst. Wichtige Arbeiten gehen mir schneller von der Hand. Und permanent ist dieses furcht-

bar kitschig-klingende Gefühl des "Das-schaffe-ich-alles" oder "Alles-wird-gut" als Grundstimmung da. Ich habe eine viel stärkere Verbindung zur Natur, zu der "Wildnis" da draußen im Stadtpark – und ebenso zu mir selbst. Mein Denken ist klar und fokussiert. Sachen, die ich lange vor mir herschiebe, werden plötzlich mit dem Gefühl "Das-kriege-ich-jetzt-auch-noch-hin" erledigt!

Bemerkenswert ist, dass sich dieses Gefühl beim Schwimmen im Sommer nie einstellt. Erst am Ende des Herbstes, wenn das Wasser so richtig kalt ist, bekommt man diesen starken Schub aus Glückshormonen. Generell ist meine Erfahrung: Je kälter das Wasser, desto stärker der Kick danach!

Veränderungen durchs Eisbaden

Den letzten Winter hindurch habe ich eine Gruppe von Menschen dazu motiviert (böse Zungen sagen „genötigt“), regelmäßig mit mir zum Eisbaden zu kommen. Dazu möchte ich sagen: Niemand hat es bereut und jeder der Teilnehmer hat davon stark profitiert. Hier ein paar von diesen sehr unterschiedlichen Erfahrungen aus der Eisgruppe:

„Als ich eine Zeit lang fast täglich im kalten Wasser war, freute ich mich immer mehr auf das nächste Mal. Schon ein bisschen wie eine Sucht. Vielleicht kann man diese Euphorie mit dem Gefühl vergleichen, das andere Menschen beim Extremsport beschreiben. Vielleicht ist es aber auch das Glücksgefühl, sich selber derartig intensiv spüren zu können.“

„Das Eisschwimmen ist inzwischen eine Konstante in meinem Leben. Meine Verbundenheit zur Natur hat sich verstärkt. Ich bin robuster, weniger krank und unempfindlicher gegenüber Kälte. Das bedeutet, ich kann bei niedrigen Temperaturen lange Zeit draußen sitzen oder mich mit normaler bis leichter Bekleidung bewegen, ohne dass ich friere. Meine Heizung in der Wohnung schalte ich seltener an. Ich habe ein besseres Körpergefühl als vorher, ich fühle mich beweglicher, flexibler, aktiver, energiegeladener, besser gelaunt. Ich kann Anspannung, Ängste und Wut im kalten Wasser abbauen. Da-



Abb.: © Martin Scharke

nach fühle ich mich entspannter und ausgeglichener."

„Seit einiger Zeit bin ich wegen Depressionen in Behandlung und habe mich letzten Winter zum Kältetraining überreden lassen. Ich werde auf jeden Fall weiterhin eisschwimmen. Es ist wie ein kostenloses und zusätzliches wunderbares Therapeutikum."

„Ich habe über mehrere Jahre hinweg Drogen verschiedenster Art konsumiert, zu Beginn nur Ecstasy und GHB, später waren es auch härtere Sachen wie Crystal Meth. Anfang des Jahres hatte ich einen heftigen Tiefpunkt und habe beschlossen, keine Substanzen mehr zu konsumieren. Aber so einen Entschluss auch umzusetzen ist sehr schwer. Drogen haben eine sehr intensive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Wenn man diesen Reiz aus seinem Leben entfernt, ohne dafür einen adäquaten Ersatz zu finden, wird man schnell wieder rückfällig. Ich habe also nach so einem starken Ersatz-Stimulans gesucht. Im Januar und Februar bin ich dann teilweise täglich ins Eiswasser schwimmen gegangen. Jetzt bin ich seit sechs Monaten drogenfrei..."

„Wenn ich jetzt in eine Sauna gehe, kann ich mich länger als eine halbe Stunde in dem Eisbecken aufhalten und meine Atemübungen machen ohne zu frieren. Danach bin ich energiegeladener und erfrischt. Aber allein die ungläubigen Blicke der Leute, die sich da nur wenige Sekunden reintrauen, sind unbezahlbar..."

„Einmal hatte ich zufälligerweise direkt nach dem Eisbaden und den Atemübungen Sex. Das war der Hammer: Mein Körper hat alles viel heftiger gespürt und der Orgasmus war wesentlich intensiver als normal..."

„Für mich ist der meditative Aspekt sehr stark. In dem Moment, in dem ich ins eiskalte Wasser eintauche, bin ich absolut präsent. Im Hier und Jetzt. Kein Gedanke ans Einkaufen später, an die Arbeit, irgendwelche Sorgen... ich bin einfach voll da..."

„Ich mag dieses witzige Gefühl unter der Haut, wenn man wieder aus dem Wasser rauskommt: ein Wechselspiel zwischen der Kälte auf der Oberfläche und der Wärme von innen her... Es ist großartig, wenn Freunde sich zum ersten Mal mit ins kalte Wasser trauen und nach anfänglicher großer Skepsis hinterher ganz begeistert sind."

Gemeinsam ins kalte Wasser

All diese kurzen Rückmeldungen zeigen, was für ein mächtiges Werkzeug "Kälte" sein kann, wenn man in seinem Leben etwas verändern oder wieder in die richtige Bahn lenken möchte.

Für mich ist Eiswassertraining eine sehr effiziente Art, um an mehr Energie zu kommen, weil es kaum Vorbereitung braucht, wenig Zeit in Anspruch nimmt, einen sehr starken Effekt nach sich zieht und dieser Effekt sofort spürbar ist und über viele Stunden anhält. So lässt sich ein gesamter Tag in eine positive Richtung lenken. Ich kenne keine andere Methode, mit der man so kurzfristig schnelle Erfolge erzielen kann.

Auch diesen Herbst werden wir wieder neu mit einer Eisbadengruppe starten. Kombiniert mit Atemtechniken, Hintergrundwissen zur Physiologie und Psychologie, kleinen Ernährungstipps und praktischer Unterstützung starten wir wieder im Oktober. Ausführlichere Infos dazu gibt es bei den kommenden Vorträgen zu "Magie der Kälte". Denn tatsächlich ist der erste Schritt – und nur der erste Schritt – das einzige große Problem bei dieser Sache. Den Rest macht euer Körper nämlich allein und am Ende wollt ihr dieses tolle Gefühl immer und immer wieder haben. Es ist quasi ein positiver "Teufelskreis" mit nur einer einzigen Nebenwirkung – ihr werdet dabei glücklicher...

P.S.: Die Berliner Seen sind im Winter rund um die Uhr geöffnet. Täglich. Gratis. Und ich garantiere, im Dezember im Weißensee gibt es keinerlei Probleme, den Abstand zu den anderen Schwimmern einzuhalten... 🐾

Fasten - Intervallfasten Vegan-Basenfasten

In unseren Fastenkursen tanken Sie neue Kraft, werfen Ballast ab, erholen und regenerieren sich, verlieren Gewicht, entgiften, erhalten Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen und finden neuen Zugang zu Bewegung und Aktivität. Wir fasten nach den neusten Erkenntnissen auf der Grundlage von Dr. Buchinger und dem Vegan-Basenfasten-Konzept. Schwerpunkte im Begleitprogramm sind: Wandern, Radeln, Yoga, Pilates, Qigong, Klangschalen-Meditation, Stressmanagement und Energieaufbau. Zertifizierte MitarbeiterInnen (BV-FE, dfa) begleiten Sie auf Ihrer „Reise zu sich selbst“.

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg
Tel. 040 - 34 85 99 74
0151 - 56 32 52 69
info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de



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 leichterfallen.

Vorträge:

Do, 8. Okt. 2020, 19 Uhr: Vortrag „Antioxidantien – Rostschutzmittel für den Körper“
Di, 20. Okt. 2020, 19 Uhr:
"Vitamin D und Immunsystem"
Mo, 26. Okt. 2020, 19 Uhr:
"Die Magie der Kälte"
Fr, 20. Nov. 2020, 19 Uhr:
"Die Magie der Kälte"
Eintritt Vorträge jeweils 10 €

„Wochenendseminar Abenteuer Ernährung“

am Sa/So, 31. Okt./1. Nov. 2020
von jeweils 11 bis 17.30 Uhr
Kosten: 220 € inkl. tropischem Buffet
Ort: KUNSTRAUM Pankow, neben dem Lotto-Laden, Waldstraße 88, 13156 Berlin

Vortrag: Fr, 24. Nov. 2020, 18 Uhr: „Die Magie der Kälte“

Ort: Zahnarztpraxis Dr. med. Jasmina Riedel, Grolmanstraße 44, 10623 Berlin
Nahe S Bahn Savignyplatz

Info und Anm. bei Illian Sagenschneider
unter Tel.: 0176-844 843 33
www.abenteuer-ernahrung.com

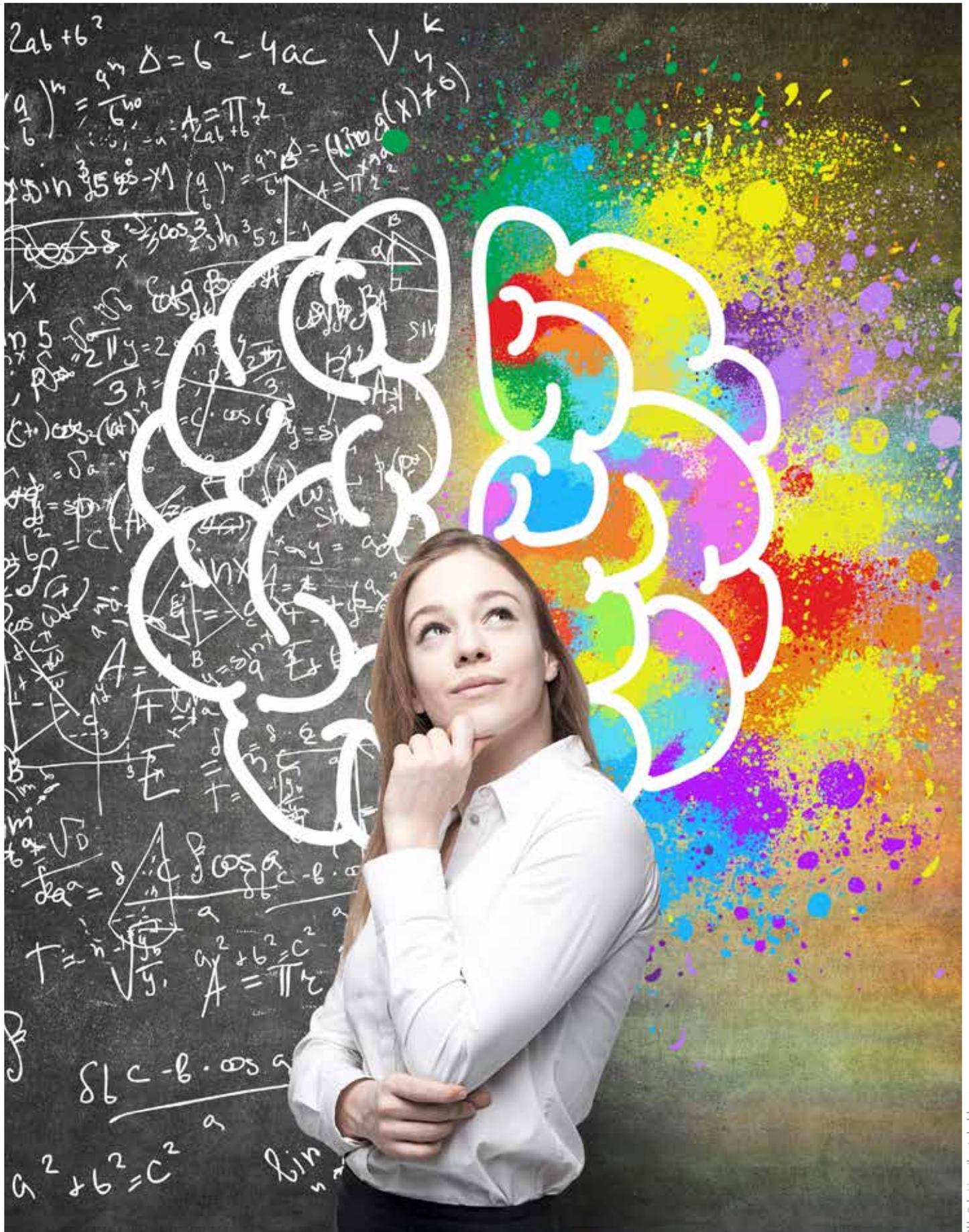


Abb. © denismaglov-stock.kaudr.com

Spezialisten hat das Land!

Die Welt befindet sich in einer Phase großer Veränderungen. Gerade im Arbeitsbereich werden in den nächsten Jahren große Herausforderungen an uns gestellt, die Höchstleistungen in Bezug auf vernetztes und komplexes Denken verlangen – und die nicht jeder bewältigen kann. Doch es gibt Menschen, die genau dafür geschaffen sind – es oft aber überhaupt nicht bemerken und ihre Potenziale nicht kennen: die Hochsensiblen und Hochbegabten. Ein Job-Coaching hilft ihnen, ihre Talente zu erkennen und passende Arbeitsplätze zu finden.

Von Cordula Roemer

Frau S. sitzt mir gegenüber, höflich, zurückhaltend. Sie wirkt unsicher und aus einfachen Verhältnissen kommend. Wir kommen trotz dieser formellen Vorstellungssituation schnell in ein anregendes Gespräch – nicht nur über den Grund ihres Wunsches nach einem Jobcoaching. Sie überrascht mich mit einer auffallend gewählten Sprache, schnellen Denkcüngen und rascher Auffassungsgabe. Gut, denke ich, heutzutage rutschen leider etliche gut gebildete Menschen und Akademiker in berufliche Krisen oder gar ins berufliche Aus. Im Laufe des Gesprächs frage ich sie dann nach ihrer Berufsausbildung. Keine! Aha. Ich frage sie nach ihrem höchsten Schulabschluss – Sonderschule! Oh ...?! Was ist da passiert?

Um dies besser zu verstehen und mehr über das Pilot-Projekt „(Job)Coaching für Hochsensible und Hochbegabte“ der Erfolgsmanufaktur Berlin (EM) zu erfahren, hilft ein Blick hinter die Kulissen.

Die Perlen entdecken

Wären Frau S. und ich im Gespräch nur von den – nicht vorhandenen – Zertifikaten und den bisherigen Berufs- bzw. Joberfahrungen ausgegangen, hätte Frau S. möglicherweise ein klassisches Jobcoaching mit den entsprechenden Standard-Bausteinen erhalten. Ihre verdeckte Veranlagung wäre dabei nicht zum Thema geworden und man hätte sie daher auch nicht berücksichtigen können.

Die jedoch im Erstgespräch zu Tage getretene Diskrepanz zwischen (beruflicher) Lebenssituation und bestimmten Verhaltensweisen von Frau S. ließen mich hellhörig werden und anderes vermuten. Anhand speziell entwickelter Fragebögen

für das Pilot-Projekt der Erfolgsmanufaktur Berlin sowie gezielter Fragen und Beobachtungen im Gespräch formte sich ein genaueres Bild, das die Vermutung einer Hochsensibilität nahelegte. So erhielt Frau S. ein Coaching für Hochsensible und Hochbegabte.

Das Pilot-Projekt

Im April 2019 startete in der Erfolgsmanufaktur Berlin das erste Berlin- und wohl auch bundesweite Pilot-Projekt zur Förderung arbeitsloser hochsensibler und hochbegabter Menschen. Ausgangspunkt ist, dass diese Menschen in der Regel aufgrund ihres sehr begrenzten Budgets kaum die Möglichkeit haben, sich ein Coaching zu leisten. Noch seltener ist jedoch die Kombination, ein Coaching unter der spezifischen Berücksichtigung der erwähnten Veranlagung(en) im Zuge einer beruflichen Orientierung oder Integration zu erhalten.

Ziel des Projekts ist es daher, diese Menschen zu entdecken, sofern sie selbst von ihren Veranlagungen noch nichts wissen, um mit ihnen dann im Coaching einen wesensgerechten beruflichen Weg zu entwickeln sowie einen passenden Arbeitsplatz zu finden. Was braucht es dafür? (Unerkannte) hochsensible und/oder hochbegabte Klienten, hochsensible und/oder hochbegabte Coaches sowie

Firmen, die sich dieser Thematik bewusst sind und sich dafür engagieren.

Die Details machen den Unterschied

Beginnen wir aber zuerst beim Ursprung der Herausforderung: den beiden Dispositionen. Hochsensibilität und Hochbegabung sind Veranlagungen, also genetisch bedingt. Bei der Hochsensibilität nimmt die Person überwiegend unbewusst mehr innere und äußere Informationen wahr und verarbeitet sie wesentlich komplexer, tiefer und intensiver, als dies bei Normalsensiblen geschieht. Dieser Prozess findet in der Regel unbemerkt statt, so dass selbst die Betroffenen oft nicht wissen, was da bei ihnen alles im Gange ist. Was sie und auch ihr Umfeld jedoch bemerken, ist das „Andersein“, das stets wie kleine Lichtpunkte durch einen löchrigen Lampenschirm schimmert. Auch bei einer Hochbegabung wird vermutet, dass ihr eine Hochsensibilität zugrunde liegt. Die Psychologin A. Brackmann hat in ihrem Buch „Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?“ eine Brücke zwischen beiden Dispositionen dergestalt

Manuel Lavilla
 SPIRITUELLE BERATUNG

Spirituelle Unternehmens-
 & Lebensberatung

Hellsichtige Analyse
 Privat- & Geschäftsberatung

01522 6731505 | www.lavilla-beratung.de



Abb.: © metamorworks-stock.adobe.com

geschlagen, dass sie davon ausgeht, dass ein Organismus, der zu Höchstleistungen in der Lage ist, dafür im Vorfeld ein entsprechend hochleistungsfähiges neuronales System benötigt, das die entsprechenden Grundlagen zur Verfügung stellt. Das Anderssein kommt im alltäglichen Leben allerdings nur bedingt zum Tragen. Wie bereits aus der Forschung bekannt ist, ist eine Veranlagung tatsächlich erst einmal nicht mehr als eine Veranlagung, die nur zur Entfaltung kommt, wenn sie entsprechend berücksichtigt und genutzt wird. Sie zieht sich in dem Maße zurück, in dem ihr nicht die gebührende Beachtung widerfährt. Dieser Rückzug hat jedoch seinen Preis!

Unterfordert statt überfordert

Stellen Sie sich bitte vor, Sie haben ein Auto gewonnen, eines mit einem starken Motor. Jetzt können Sie ihr altes, aber mittlerweile schon etwas rauchendes Schätzchen in den Ruhestand schicken. Das neue Auto fährt gut und wenn Sie mögen, auch schnell. Aber da Sie die Umwelt nicht so stark belasten wollen, fahren Sie immer sehr niedertourig und langsam. Eine Weile wird Ihr Wagen das mitmachen, aber ir-

gendwann beginnt er Macken und Ausfallerscheinungen zu zeigen. Auch hat er seine Spritzigkeit verloren und ist lahm geworden, kann also sein eigentlich angelegtes Potenzial nicht mehr erbringen. Denn auch ein Motor muss immer mal wieder in dem für ihn festgelegten Grenzbereich gefahren werden, damit er seine Power behält. Das bedeutet: Durch die dauerhaft zu geringe Auslastung ist Ihr Auto kaputt gegangen.

Ebenso funktioniert das mit den Veranlagungen Hochsensibilität und Hochbegabung. Es ist inzwischen durchaus bekannt, welche gravierenden Ausfallerscheinungen bei den nicht erkannten Hochbegabten, den sogenannten Underachievern, auftreten können. Eine permanente Unterforderung kann zum Beispiel Unruhe, Konzentrationsprobleme, Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen oder auch massive Selbstzweifel, Ängste, Lebensuntüchtigkeit und chronische Erschöpfung auslösen. Für eine unerkannte Hochsensibilität gilt das Gleiche!

Wenn diese Menschen sich selbst und ihre innewohnenden Potenziale nicht erkennen oder sie gar für nicht existent halten, schätzen sie auftretende Probleme im

eigenen Leistungsbereich tendenziell eher als Überforderung – „Ich bin nicht in der Lage zu ...“ – denn als Unterforderung ein. Eine fatale Fehleinschätzung, die übrigens auch oftmals vom Umfeld geteilt wird. Die Folgen sind häufig mangelndes Selbstvertrauen, defizitäre Selbsteinschätzung, Vermeidung von Herausforderungen sowie wachsende Unsicherheiten und Ängste. Die Abwärtsspirale nimmt ihren Lauf. Dies tritt zwar nicht immer in einer solchen Dramatik wie bei Frau S. auf, aber auch in abgeschwächter Form kann es das Leben stark beeinträchtigen.

Sinn und Zweck von 300 PS

Möglicherweise stellt sich Ihnen die Frage, wofür – sinnbildlich – ein 300 PS starker Motor überhaupt nötig wäre. Diese Überlegung bringt uns zu dem Punkt der Unterschiedlichkeit der Dinge und Menschen. Warum sollten also manche Menschen über ein stärker vernetztes und aktiveres neuronales System verfügen als andere? Die Antwort ist recht einfach: Weil uns das Leben unterschiedliche und auch unterschiedlich schwierige Aufgaben stellt. Einen Acker zu bewirtschaften und die Ernte einzubringen ist harte Arbeit und existenziell wichtig. Hierfür sollte der Landwirt körperlich robust und beständig sein, Routineaufgaben mögen und ein Händchen für Natur und Tiere haben. Das Erkennen der Zusammenhänge von Landwirtschaft und Umwelteinflüssen sowie die Entwicklung innovativer umweltfreundlicher Verfahren ist allerdings eine völlig andere Aufgabe und erfordert ganz andere Kompetenzen. Hier sind vernetztes Denken, die Fähigkeit, auch große Zusammenhänge in großen Strukturen zu überblicken, und das Vermögen, qualitativ hochstehende und komplexe Lösungen zu entwickeln, notwendig. An dieser Stelle kommen Hochsensible und Hochbegabte ins Spiel, denn ihre Kompetenzen sind genau für solche Herausforderungen ausgelegt – in jedem Berufsfeld. Und interessanterweise können sie dies in der Regel ohne einen größeren Kraftaufwand leisten, denn das Lösen derart komplexer Aufgaben liegt ihnen im Blut – es sei denn, sie haben diese Kompetenzen in der Vergangenheit nicht entfalten dürfen oder können.

Was tun wir im Coaching?

Ziel im Coaching hochbegabter und hochsensibler Menschen ist die Entdeckung dieser brachliegenden Ressourcen sowie die Entwicklung eines neuen, angepassten Wirkraums. Neben dem wachsenden Verständnis über die eigene Wesensart, der Stärkung des angeschlagenen Selbstwertes sowie der Erlaubnis, die veranlagungsbedingten Bedürfnisse und Grenzen zu leben, gehört auch der akzeptierende Umgang mit aufkeimenden Ängsten und Zweifeln dazu. Diese können entstehen, wenn sich die Person aus der zwar schmerzhaften, aber gewohnten Zone bewegt. Werden diese Themen auch im Jobcoaching berücksichtigt, entwickelt sich die Arbeitssuche bzw. Neuorientierung deutlich und klar am eigenen inneren Potenzial und den damit verbundenen Bedürfnissen. Die bisherige Resonanz gecoachter Klienten ist eindeutig: Sie fühlen sich gesehen, angenommen und haben – teilweise zum ersten Mal in ihrem Leben – den Eindruck, wirklich das zu leben und auszudrücken, was in ihnen steckt. Es gibt fraglos auch Hochbegabte und Hochsensible, die sich gut im (Berufs-)Leben zurechtfinden, jedoch kann es auch bei ihnen im Leben Phasen geben, in denen sie ihre berufliche Ausrichtung überdenken oder anpassen wollen. Zudem kommt es vor, dass sich die eigene Veranlagung als wegweisender Aspekt im Leben erst im Laufe des Arbeitslebens bemerkbar macht und nach Gehör verlangt. Diese Menschen finden im speziellen HSP/HB-Jobcoaching ebenfalls Unterstützung.

Was tun mit den Perlen im Getriebe?

Ein für Hochbegabte und Hochsensible spezialisiertes Coaching wäre nur bedingt hilfreich, wenn nicht auch die Seite der (zukünftigen) Arbeitgeber berücksichtigt würde. Für Unternehmen, Teams und Organisationen stellt sich die Frage, wie ein solcher Mensch in sinnvoller und effektiver Weise und dennoch organisationsfreundlich ins Arbeitsgeschehen integriert werden kann.

Eigentlich ist die Lösung ganz einfach: Es braucht die Schaffung von Arbeitsplätzen, in denen Hochsensible und Hochbegab-

te nicht nur Aufgaben im Bereich ihres Kompetenzspektrums erhalten, sondern auch Rahmenbedingungen, in denen sie sich wohlfühlen und sowohl ihr Höchstleistungssystem ausreizen als auch hin und wieder entspannen können. Denn im Laufe eines Arbeitstages muss ein Höchstleistungs-Organismus anhalten können, um den Motor abzukühlen und wieder aufzutanken. Ansonsten kann er ausfallen oder ausbrennen.

Welche Bedingungen hierfür wichtig sind, das variiert zwar von Mensch zu Mensch, aber es gibt einige grundlegende Kriterien, wie zum Beispiel eine ruhige Arbeitsumgebung, die Reduzierung sensorischer Reize (Geräusche, Gerüche, Licht etc.), transparente, achtsame und respektvolle Kommunikation, individuell regulierbare Arbeitszeiten, klare Strukturen, an Ergebnissen und nicht an Arbeitszeiten orientierte Leistungsbemessung sowie Wertschätzung der betreffenden Person inklusive ihrer ungewöhnlichen Wahrnehmungen und der daraus resultierenden Handlungen. Dies erfordert ein Umdenken bei den Kollegen, aber vor allem auch bei den Führungskräften.

Wer mit hochsensiblen und hochbegabten Menschen zusammenarbeiten möchte, braucht Innovations- und Integrationsgeist. Hochsensible und Hochbegabte sind nicht unbedingt einfache und bequeme Mitarbeiter, aber unter den richtigen Arbeitsbedingungen können sie Ungewöhnliches schaffen und damit wertvolle Beiträge für ein Unternehmen oder Projekt leisten.

Ein Coaching für New Work

Zurück zu Frau S.: Im Laufe des Coachings in der Erfolgsmanufaktur konnte sie nicht nur mehr über ihre unerkannte Disposition erfahren, sondern auch deren belastende Auswirkungen besser verstehen. Dies war für sie nicht immer ein einfacher Prozess, denn auch sie musste ihre alten Glaubenssätze über sich selbst verabschieden und umdenken. Aber sie entschied sich im Coaching, dieses Wagnis einzugehen, denn ihr wurde immer deutlicher, dass im Bergen ihrer schlummernden Potenziale die Lösung für ihre ständige latente Unzufriedenheit im Leben liegt.

Alcelsa®

Internationale
Aus- und Weiterbildung
deutschsprachig

Hochwirksam begleiten mit

- Zellerfahrungen
- indiv. Ur-Informationen
- vieldimensionalen Informationsfeldern

für: Komplementärmedizin,
Coaching, Therapie, etc.
als Einzel- und Gruppenarbeit

www.alcelsa.com
+49 (0)8382 - 9422130

Inzwischen hat sie bei einer kleinen Firma, die bewusst Hochsensible und Hochbegabte für bestimmte Aufgaben engagiert, mit einer Teilzeitstelle begonnen. Ihre natürlich auch aufkeimenden Zweifel, Unsicherheiten und Ängste werden im berufs begleitenden Coaching aufgefangen, überwiegen aber nicht ihre Freude über den beglückenden Zustand, sich endlich viel mehr selbst zu finden und eingeladen zu sein, sich auf ihre ganz eigene Weise beruflich auszudrücken. ☺



Cordula Roemer ist HSP-Projektkoordinatorin der Erfolgsmanufaktur Berlin

www.erfolgsmanufaktur.berlin
www.sensibel-beraten.de

Buchtipp:

Cordula Roemer: Perlen im Getriebe – Hochsensible im Beruf, Humboldt 2018



Die Pflanze als Coach

Wie Räucherstoffe unsere Persönlichkeitsentwicklung unterstützen

Von Anna Purath

Viele kennen das Räuchern von den Raunächten oder von schamanischen Sitzungen. Man reinigt damit Räume oder taucht diese in eine wohlige Atmosphäre. Aber das ist längst nicht alles: Pflanzen sind wahre Meister des Lebens und können uns in jeder Situation beim persönlichen Wachstum helfen.

Persönlichkeitsentwicklung – das ist eigentlich natürlicher Bestandteil einer guten Erziehung. Jedes Kind sollte von den Eltern ermutigt werden, zu seinem vollen Potenzial heranzuwachsen und es dann zu leben. Das war bei mir leider nicht so: autistisch, Einzelkind, enormer Leistungsdruck, emotionale Unterdrückung... In

der Schule wurde ich gemobbt und hatte mit dreizehn Jahren das erste Mal Suizidgedanken. Auch später begegneten mir kaum gute Lehrer oder Berater. Ich wurde schwer krank und war gezwungen, mich allein auf den Weg zu machen, mich quasi selbst zu „erziehen“. Meine Ängste und Defizite waren dabei meine Wegweiser.

Vor etwa zwölf Jahren kam ich zum ersten Mal mit Räucherstoffen in Berührung. Ein Bekannter, der ein Channel-Medium ist, räucherte bei mir zu Hause und ließ mir einiges von dem Material da – sowie die Adresse eines Räucherfachhandels. Da begann meine Reise zu und mit den Pflanzen. Ich wurde selbst Heilerin und Medi-

um und begann nach wenigen Jahren, die Auren der Pflanzen zu sehen. Da begriff ich: Pflanzen sind mehr als nur ein wenig belebtes Grün, welches die eine oder andere nützliche Substanz liefert. Sie sind Götter, voller Weisheit und Verständnis für uns Menschen, mit Botschaften über das Leben und unsere Entwicklung – sowohl individuell als auch kollektiv.

Die Fesseln sprengen – Der Wacholder

Persönlichkeitsentwicklung – wohl jeder braucht sie. Wer von uns hatte schon das ideale Elternpaar, das einem alles Wichtige vermittelt hätte? Selten hat jemand solches Glück. Die meisten von uns ler-

nen nicht nur Gutes und Hilfreiches von ihren Eltern oder Lehrern, sondern auch jede Menge einschränkende Muster. Das gilt es zunächst zu erkennen: dass wir nicht frei sind. Und dann gilt es, die Fesseln zu sprengen. Da sind wir schon mitten im Thema der ersten Räucherpflanze, die ich hier gern vorstellen möchte: des Wacholders. Genauer gesagt: der Wacholderbeeren.

Der Wacholder ist eine der ältesten Schamanenpflanzen der Nordhalbkugel und eine der ehrwürdigsten Pflanzen überhaupt. Er wirkt auf allen Ebenen und in jedes Lebensthema hinein. Aber bleiben wir bei den Wacholderbeeren: Mit der richtigen Intention geräuchert, helfen sie uns bei der Befreiung aus dem mentalen Gefängnis unserer Prägungen. Wir erhalten plötzlich die Kraft, uns loszureißen und vor den Erwartungen der Familie davonzurennen – in eine Zukunft, die zwar ungewiss sein mag, aber Freiheit verspricht! Diese Vorstellung kann Angst machen. Ja, Freiheit macht Angst. Die Wacholderbeeren umhüllen uns schützend mit ihrem süßlichen Duft und vermitteln uns die Zuversicht, dass alles gut wird. Mit ihrer Hilfe sprengen sich die Fesseln fast von selbst. Wir müssen nichts tun, außer Zeuge sein unserer eigenen „Geburt“ in die Freiheit hinein. Und man kann viel davon räuchern, ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen.

Sei du selbst – Der Fenchel

„Was denken die anderen über mich?“ Wer hat sich diese Frage nicht schon einmal gestellt und dabei ängstlich hinter irgendeiner notdürftigen Fassade Schutz gesucht? Ich kenne diese Frage zur Genüge – sie war für mich eine Art „zweites Ich“. Schrecklich! Dabei gibt es nichts Schöneres, als man selbst zu sein! Wenn man es aber nicht gelernt hat, dann macht einem das eigene Spiegelbild Angst. Einfach mal sagen, was man denkt. Einfach drauflos machen, ohne sich um die Urteile der anderen zu kümmern. Wem das schwer fällt, dem sei der Fenchel ans Herz gelegt. Fenchelsamen müssen leicht angemörsert werden, bevor man sie räuchert. Auch sie bieten dem Hilfesuchenden Schutz, wenn er zum ersten Mal die eigenen Grenzen überwindet. Wenn sich nach einer Fen-

chelräucherung eine geeignete Lernsituation bietet, sollte man sie auch nutzen. Rein ins Geschehen! Es ist wie Magie: Plötzlich traut man sich, anderen Menschen Dinge ins Gesicht zu sagen, die man früher nie über die Lippen bekommen hätte. Der Fenchel macht's möglich! Man wird selbstbewusster und kümmert sich immer weniger um die Gedanken anderer – es sind ja ihre Gedanken.

Selbstbewusstsein – Der Rhododendron

Nichts hindert uns so sehr daran, den Weg unseres Lebens zu gehen wie ein schwaches Selbstbewusstsein. Während der Fenchel uns eine gewisse Abgrenzung gegenüber anderen ermöglicht, hilft Rhododendron uns dabei, uns zu zeigen. Auf die Bühne zu treten und aus uns selbst heraus zu strahlen. Allein das Wort „Bühne“ macht manchen Menschen schon Angst. Nach vorne zu treten vor alle anderen – das ist nicht selbstverständlich. Man kann vom stolzen Rhododendron das Holz oder die Blüten räuchern, um in dieser Hinsicht an sich zu arbeiten. Hier gibt es eine kleine Nuance in der Wirkung: Das Holz hilft uns, in der entsprechenden Situation einfach das andere zu tun, das Neue, das wir uns vorher nicht getraut haben. Wir machen es dann einfach, auch wenn wir anfangs vielleicht etwas holprige Schritte dabei tun. Die Blüten wirken subtiler. Sie werfen ein Licht in die Ecken unserer Persönlichkeit, von der wir immer dachten, sie sei selbstbewusst. Man kann sich prima etwas vormachen, indem man sich einfach nie in bestimmte Situationen begibt: Zum Beispiel auf eine richtige Bühne zu treten und vor Publikum zu sprechen.

Den Mund aufkriegen – Der Anis

Sprechen – das ist auch so eine Hürde, an der viele Menschen in ihrem Leben scheitern. Sie kriegen in vielen Situationen einfach den Mund nicht auf und schweigen dann lieber – egal wie schlecht es ihnen dabei geht. Dabei ist Sprechen gar nicht so schwer. Der Anis, ein Verwandter des Fenchels, gehört in die Familie der Dolddenblütler. Das sind sehr mächtige Schutz- und Zauberpflanzen, die dem Menschen wohlgeneigt sind. Auch beliebte Küchenkräuter wie Dill, Petersilie oder Koriander gehören dazu.

Ist der „Frosch im Hals“ das Problem, kann eine Anisräucherung das Hals-Chakra – unser Kommunikationszentrum – befreien. Dann fließt dort endlich wieder Energie und man hört sich plötzlich in Situationen reden, in denen man sich selbst oftmals gar nicht wahrgenommen hat vor lauter Angst. Ja, Räucherstoffe können ein wenig zaubern. Deshalb sind sie so gute Lehrer: Man macht plötzlich einen Schritt nach vorn und merkt erst hinterher, dass man erfolgreich war.

Klarheit des Geistes – Eukalyptus und Jasmin

Wenn man nun gelernt hat, munter drauflos zu plappern, sich nicht mehr um die Meinung der anderen schert, sich mutig zeigt, wie man ist, wäre es gut, seine nun frei fließenden Gedanken ein wenig zu sortieren. Hier kommt der Eukalyptus ins Spiel: Man kann seine Blätter ebenso wie die Früchte räuchern. Eukalyptus hat eine sehr besänftigende, warme Note. Er bringt unseren regen Gedankenfluss zur Ruhe, so dass wir leichter überblicken können, was uns gerade durch den Kopf geht. Schließlich ist es nicht nur wichtig, dass wir reden, sondern auch was. Eine gute Ergänzung bildet hier der Jasmin, dessen Blüten allerdings beim Veräuchern nur wenig duften. Gerade, wenn es darum geht, anerzogene Muster zu erkennen und zu durchbrechen, ist Jasmin eine wundervolle Hilfe. Man kann zusätzlich Jasminöl auf die Stirn auftragen. Das hilft enorm beim Verständnis seiner selbst. Das Gehirn plappert unaufhörlich irgendwelche Kommentare über alles, was wir tun oder tun wollen. Jasmin macht deutlich, wessen Stimmen das sind, und hilft, die unbrauchbaren davon über Bord zu werfen.

Sich durchsetzen – Die Gelbholzsäule

Manchmal reicht es nicht, einfach nur authentisch zu sein. Manchmal muss man kämpfen, für sich oder eine Sache eintreten. Ich bin so vielen Menschen begegnet, die lieber nachgeben und abwinken, anstatt sich wirklich für ihr Ziel ins Zeug zu legen. Abwinken geht schneller und ist bequemer. Aber macht es auf Dauer auch glücklich? Wer immer nur den Weg des geringsten Widerstandes geht, lernt



sich selbst und seine Möglichkeiten nie wirklich kennen. Man muss auch mal ungemütlich werden können, mehrmals an eine Tür klopfen und notfalls sogar mit der Faust auf den Tisch hauen. Wer das nicht kann, versteckt sich oftmals lediglich hinter einem vorgeschobenen Pazifismus. Dabei hat er in Wahrheit ein unterentwickeltes Solarplexus-Chakra. Die im Mörser leicht angestoßenen Gelbholzsamen (auch bekannt als Szechuanpeffer), entfachen das Feuer in unserer Mitte und lehren, dass Kämpfen sogar Spaß machen kann. Schließlich ist das Leben ein Spiel – der Ball rollt nicht von alleine ins Tor!

Schluss mit Perfektionismus – die Kirschbaumrinde

Apropos Ball: Es gibt Menschen, die fangen nie an zu spielen. Immer ist ihnen irgendetwas an sich selbst oder an ihrer Situation nicht perfekt genug. Sie haben Angst vor den Konsequenzen, die ein Schritt haben könnte. Aber das ist der größte Fehler, den man machen kann: keine Fehler machen zu wollen. Wie kann ein Kind laufen lernen, wenn es nicht immer wieder hinfällt und aufsteht? Natürlich hat jeder Schritt, den wir machen, Konsequenzen. Nur so lernen wir.

Ich selbst war von Hause aus extrem perfektionistisch – geradezu krankhaft. Es hing zum Teil mit meiner autistischen Wahrnehmung zusammen, dass ich E-Mails fünfmal las, bis wirklich jedes Komma stimmte, bevor ich sie dann endlich abschickte – immer noch mit dem Gefühl, ich hätte sie vielleicht noch ein sechstes Mal Korrektur lesen sollen. Aber nichts ist dazu verdammt, so zu bleiben,

wie es ist: Auch Autisten können lernen, Dinge anders zu machen als bisher. Seit ich immer wieder Kirschbaumrinde geräuchert habe, ist mein Perfektionismus dahingeschmolzen wie ein Schneemann im Frühling. Ich lese meine Mails jetzt nur noch dreimal! Aber Spaß beiseite:

Es ist für mich eine Art Sport geworden, stolz auf meine Fehler zu sein. Vielleicht nicht so sehr auf die Fehler selbst, aber auf meine neu gewonnene Fähigkeit, Fehler stehen zu lassen und sogar liebevoll zu umarmen.

Handeln ist immer besser als nicht handeln – das sagt Krishna in der Bhagavadgita. Die Kirschbaumrinde mit ihrem verführerisch süßen Duft zieht die Herzenergie zusammen, so dass wir sie gebündelt auf ein Ziel richten können. Von Herzen handeln, einfach machen, ohne Angst vor Fehlern! So lautet ihr Motto. Fehler können so rührend sein. Wenn kleine Kinder Fehler machen, finden wir das putzig. Warum behandeln wir uns selbst so streng? Wir alle sind Kinder!

Empfangen wie ein Kind – Die Birke

„Wer das Himmelreich nicht empfängt wie ein Kind, der geht leer aus“. So lautet ein Zitat Jesu aus dem Neuen Testament. Empfänglich zu sein für das Schöne, das Himmlische, die Wunder des Lebens – das ist Thema der Birke. Sie war der heiligste Baum der Kelten und galt als Bindeglied zwischen Himmel und Erde. Ihre weiße Rinde hat etwas Überirdisches. Auf ihr wurden die ersten Veden, die ältesten Schriften der Menschheit, niedergeschrieben. Sie steht für das reine Empfangen ohne Erwartungen oder Hintergedanken. Für Offenheit, die durch keinerlei Ängste oder Widerstände verstellt ist.

Die Birke lässt uns wieder Kind sein und verbindet uns mit unserer naturgegebenen Kreativität. Jeder Mensch kann ein spirituelles Medium sein, sofern er sein Kronen-Chakra öffnet und sich befreit von

allen einschränkenden Gedankenmustern. Als Kinder sehen wir noch Elfen und Kobolde. Wir erschaffen uns unsere eigene Welt durch unsere Fantasie. Später verlieren die meisten Menschen diese Fähigkeit zur Imagination. Mit der Birke können wir sie wiedererlangen. Man räuchert hierzu die Rinde oder Zweige.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Räuchern und Experimentieren. Noch ein Tipp: Eine klare Formulierung deiner Intention, ein Gebet oder eine Meditation verstärken die Wirkung der Räucherstoffe um ein Vielfaches. ∞



Anna Purath ist Heilerin, Medium, Malerin und Coach. Sie gibt Einzelberatungen und Workshops, führt Räucherzeremonien durch und erstellt aus über 150 Pflanzen individuelle Räuchermischungen gemäß der Aura und den Themen ihrer Klienten.

Veranstaltung:

Der Online-Kurs „Die Pflanze als Coach“ ist ein einzigartiges Konzept aus Persönlichkeitsentwicklung und Räucherpraxis. Die Programmgestaltung ist interaktiv.

Termine 2020:

Sa, 24. Oktober, 15-19 Uhr:
Solarplexuschakra
Sa, 14. November, 15-19 Uhr: Herzchakra
Sa, 12. Dezember, 15-19 Uhr: Halschakra

Weitere Termine folgen im Januar und Februar. Die Themen „Wurzelchakra“ und „Sakralchakra“ sind als Videoaufzeichnung verfügbar. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

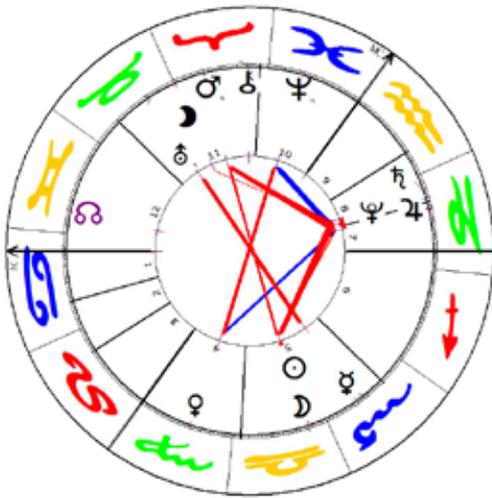
Kosten pro Einheit: 59 € oder 299 € für alle 7 Teile. Zusätzlich kann jede/r Teilnehmer/in ein Räucherset pro Chakra erwerben mit jeweils 9 verschiedenen einheimischen und exotischen Räucherstoffen. Kosten 25 € pro Set.

Info und Kontakt:

Tel.: 030-440 530 37 o. 0152-044 860 49
annapurath@gmail.com
www.annapurath.com

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch

von Mona Riegger[©]



Neumond am 16.10.2020 um 21:30 Uhr

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 Oktober und November

Ein Jahr, das zweifelsohne in die Geschichte eingehen wird, neigt sich dem Ende zu. Derzeit wird jedoch scheinbar weniger in Zeiteinheiten wie Monat und Jahr gerechnet, als vielmehr in Wellen und Kurven. Kommt eine zweite Welle?, steigt die Kurve weiter an?, gibt es einen weiteren Lockdown?, sind Fragen, die viele bewegen und auch mir, als Astrologin, häufig gestellt werden. Sie zu beantworten, bräuchte es aber eher den Blick in eine Wahrsagekugel anstatt des Blicks ins Horoskop. Hellsehen kann ich nicht, aber im Hinblick auf aktuelle und noch kommende Konstellationen bestätigt sich, was die meisten eh schon ahnen: die Herausforderungen nehmen zu...

Die ersten zwei Wochen des Oktobers fallen noch in die Jungfrau-Neumondphase (17.9.-16.10.), deren Neumondhoroskop einen einigermaßen entspannten Neumond an der Spitze des 10. Hauses zeigt. Dem 10. Haus werden u.a. die Regierung und Behörden zugeordnet, aber auch gesellschaftliche Belange und Berufliches. Die Herausforderungen dieser Neumondphase, die sich durch Quadrate von Merkur/Pluto, Venus/Uranus, Mars/Saturn und Mars/Pluto abbilden, dürften zahlreich, aber von Regierung (Sonne) und Gesellschaft (Mond) dennoch zu meistern sein. Am 7.10. steht Merkur außerdem exakt in Opposition zu Uranus, was sich durch seine Rückläufigkeit (vom 14.10.-4.11.) noch zweimal wiederholen wird. Für Planungen aller Art, Reisen, Bildungsangelegenheiten, Medien und Verkehr (alles Merkur-Entspre-

chungen) eine äußerst unruhige Zeit. Mit Planänderungen sowie aufwühlenden Nachrichten muss vor allem um den 7.10., den 20.10. und 17.11. herum gerechnet werden. Eine besonders angespannte Neumondphase folgt vom 16.10. bis 15.11. Im dazu gehörenden Neumondhoroskop haben ausnahmslos alle Planeten Spannungsaspekte zu anderen Planeten. Vor allem aber der Waage-Neumond selbst, der in Opposition zu Mars und im Quadrat zu Jupiter, Saturn und Pluto steht. Dieses sogenannte T-Quadrat lässt vermuten, dass in dieser Zeitphase etliches aus dem Ruder läuft. Möglicherweise auch die Infektionszahlen. Da dieser Neumond bei uns ins 5. Haus fällt, dem u.a. Kinder zugeordnet werden, ist sogar vorstellbar, dass zeitweise Schulen und Kitas wieder geschlossen werden müssen. Ansonsten regiert das 5. Haus auch noch alles was Spaß und Vergnügen bereitet, doch bei einem derart schwierig gestellten Neumond im 5. Haus, dürfte es an Vergnügungsmöglichkeiten eher mangeln.

In diese Neumondphase fällt ausgerechnet die US-Wahl am 3.11. Die Konstellationen sind auf der ganzen Erde gleich, nur Aszendent und Häuser ändern sich von Region zu Region. Im Neumondhoroskop für die USA, fällt der Neumond ins 8. Haus. Aus unserer Sicht, mit schwierigem Neumond in 5, hält die US-Wahl vielleicht nichts Erfreuliches bereit, aus amerikanischer Sicht ist diese Neumondstellung in 8 aber auch nicht der Hit. Das passt eher dazu, dass viele US-Amerikaner der Meinung sind, sich bei dieser Wahl zwischen „Pest und Cholera“ entscheiden zu müssen.

Von einer Beruhigung der Lage kann auch noch in der Skorpion-Neumondphase (15.11.-14.12.) nicht die Rede sein. Doch immerhin wird Mars einen Tag vor Beginn dieser Phase wieder direktläufig und steht im Neumondhoroskop auch nicht mehr im Quadrat zu Saturn und Pluto. Das seit Monaten sprichwörtliche „Fahren mit angezogener Handbremse“ hat vorerst ein Ende. Bislang stagnierende Projekte könnten wieder in die Gänge kommen, und neue Vorhaben zumindest in die Bereiche des Möglichen rücken. Auch die Stellung des Neumonds im 1. Haus sowie seine harmonischen Aspekte zu Jupiter, Saturn, Neptun und Pluto, lassen auf Lichtblicke hoffen. Im Dezember erwartet uns zudem ein astrologisches Highlight, doch dazu im nächsten Heft mehr.

„Bereit sein ist viel, warten können ist mehr, doch erst den rechten Augenblick nützen, ist alles.“
Arthur Schnitzler

Die wichtigsten Konstellationen im Oktober und November

Vollmond Widder/Waage – exakt am 1.10. um 23:05 Uhr
Vollmond Stier/Skorpion – exakt am 31.10. um 15:49 Uhr

Mars Quadrat Pluto – exakt am 9.10.
Gute Zeit für: Konfliktvermeidung durch Loslassen, Instinktsicherheit beweisen, Dinge auf den Punkt bringen, spirituelle Kampfsportarten. Schlechte Zeit für: Destruktive Machtspiele, manipulatives Handeln.

Sonne Quadrat Pluto – exakt am 15.10.
Gute Zeit für: Krisenmanagement, den Dingen auf den Grund gehen, schmerzhaften Wahrheiten ins Gesicht blicken, einen radikalen Schlussstrich ziehen. Schlechte Zeit für: Machtkonflikte mit Autoritäten, das Festhalten an wackligen Stühlen.

Sonne Oppo Uranus – exakt am 31.10.
Gute Zeit für: Ausgefallene Unternehmungen, verrückte Ideen in die Tat umsetzen, Veränderungen, der plötzlichen Art. Schlechte Zeit für: Routinearbeiten und Entspannung.

Venus Quadrat Pluto – exakt am 15.11.
Gute Zeit für: Intensive, leidenschaftliche Erfahrungen, ehrliche Aussprachen, Tabuthemen ansprechen. Schlechte Zeit für: Verletzende Streitgespräche in Liebesbeziehungen (Gefahr von übersteigerter Eifersucht und Zwanghaftigkeit).

Venus Quadrat Jupiter – exakt am 16.11.
Gute Zeit für: Kreative Betätigungen, Freundschaften pflegen, Verbesserungen im Out fit. Schlechte Zeit für: Zu hoch gesteckte Ziele und, für Verschwendungssüchtige.

Für wichtige Vorhaben im Oktober und November

Eher gute Zeiten: 5.10., 12.10., 26.10., 2.11., 8.11., 11.11., 24.11., 29.11.
Eher schwierige Zeiten: 10.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 19.11., 26.11.



Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin und Herausgeberin des astrologischen Online-Magazins „Sternwelten“
www.sternwelten.net

Tel. 030 - 89 50 22 38
info@astrologie-in-berlin.de
www.astrologie-in-berlin.de

Die Luft wird knapp...

von Werner Baumeister

Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Die homöopathische Bedeutung von Sauerstoff und Stickstoff



Abb.: © kleberpicui-stock.adobe.com

Welcher Stoff fehlt uns eigentlich kollektiv gerade am meisten? Der Sauerstoff! Das zeigt die aktuelle globale Luftnot durch das Tragen von Corona-Masken. Und diese Luftnot aktiviert unsere Geburtstraumata. Denn auch bei unserer Geburt war die zentrale Überlebensfrage: Reicht der Sauerstoff oder muss ich ersticken? Wir fühlen uns alle gerade in die Enge getrieben, wissen nicht, wo das Ganze hingeht. Gefühle wie Angst und Panik machen eng und führen uns in die Hyperventilation, weil unser System denkt, es bekommt nicht genug Luft. Unser Zwerchfell verkrampft und die Atmung wird flach. Was vielen dabei im Moment fehlt, ist Vertrauen und Hingabe in den Prozess – genau wie bei der Geburt.

Lebensnotwendige Trennung

Stickstoff und Sauerstoff, das sind nicht nur die Hauptbestandteile unserer Atemluft, sie repräsentieren homöopathisch auch die Austreibungsphase unserer Geburt vom Beginn der Wehen bis zu unserem ersten Atemzug. Das Thema dahinter heißt: Trennung und Überleben aus eigener Kraft. So betrachtet ist die aktuelle

Corona-Situation auch eine Chance, mit Homöopathie das Geschehen energetisch aufzulösen, in dem wir damals steckengeblieben sind und woraus sich bestimmte Glaubenssätze entwickelt haben. Wir haben uns Lebenssituationen geschaffen, die diese Enge so lange darstellen, bis wir sie bewusst gemacht und integriert haben. Es lohnt sich daher, das Profil der beiden Arzneien *Oxygenium* und *Nitrogenium* näher zu betrachten. Zentrales Thema ist hier die Bedürftigkeit. Im Erwachsenenalter macht sich dieses Thema bei uns als kindliche Abhängigkeit in Partnerschaften, Familien- oder Arbeitssituationen bemerkbar, aus denen wir uns nur schwer lösen können. Aus Angst, uns zu separieren und von der versorgenden Quelle abgeschnitten zu werden, zögern wir anstehende Trennungen dann endlos hinaus. Doch Trennung ist bei der Geburt nicht nur unausweichlich, sondern für das Überleben auch zwingend notwendig. Der Fötus muss zu einem unabhängigen Neugeborenen werden. Die ganze Kraft ist hier darauf gerichtet, sich aus der symbiotischen Abhängigkeit mit der Mutter zu lösen.

Die Bedürftigkeitsfalle

Wenn es in unserem Leben eine Bedürftigkeit gibt, dann die nach Sauerstoff. 12 bis 15 mal pro Minute atmen wir ihn ein. Im Mutterleib sind wir ja noch mit dem System der Mutter verbunden. Sie ist es, die uns über die Nabelschnur mit Sauerstoff versorgt. Aber auch danach als selbst atmendes Baby brauchen wir die Mutter zum Überleben. Spätere Sucht und starke Bedürftigkeit spiegeln diese Notwendigkeit: Ohne deine Mutter krepierst du und ohne Sauerstoff krepierst du genauso! Oft schwingt das dann auch in unserer heutigen Beziehungskommunikation mit. Wir alle sind auf irgendeine Weise Spielball unserer Bedürftigkeiten, und darum sind die meisten Beziehungen auch so ein Krampf. Dieses unterschwellige „Ich brauche dich zum Überleben!“ erzeugt natürlich auch beim anderen sofort Luftnot durch ein Anspruchs- und Überforderungsgefühl. Doch dieses Beziehungsmuster kann auf Dauer nicht funktionieren! Mit den homöopathischen Informationen von Stickstoff/Sauerstoff hört dieses „Brauchen“ in der Partnerschaft auf. Beide Mittel helfen uns, den Ort in uns selbst zu finden, an dem wir nichts mehr brauchen. In dem Moment, in dem wir dort angekommen sind, sind wir überhaupt erst beziehungsfähig, weil wir keine Beziehung mehr brauchen und im Partner nicht mehr ausschließlich die nährenden Mutterbrust suchen.

Stickstoff – für ein bisschen Liebe mache ich alles!

Wir werden aus dem geschützten Raum der Gebärmutter in die Enge des Geburtskanals getrieben, durch den wir durch müssen, wenn wir nicht ersticken wollen. Wir müssen uns da rausdrücken und die Mutter auffordern, ebenfalls Druck auszuüben, sonst können wir nicht herauskommen. Das Gefühl hier ist: Wenn ich nicht genügend Druck mache und alle Unterstützung fordere, werde ich sterben. Stickstoff sprengt jeden Rahmen und will

sich ausdehnen. Im Stickstoff ist geballte, gebundene Bewegungskraft eingeschlossen, daher wird er auch zur Sprengstoffherstellung genutzt. Diese Kraft liegt auch in uns, und sie kann befreit werden.

Das homöopathische Stickstoffprofil des „Brauchens“ kann in allen Geburtssituationen unserer Biographie auftreten, in denen wir – wie auch immer – hängengeblieben sind. Wir stecken fest, fühlen uns eingekengt. Wir haben das starke Gefühl, vorkommen und uns befreien zu müssen, begegnen dabei aber gefühlt dem ständigen Widerstand einer feindlichen Umgebung. Die Luft wird knapp und wir explodieren schnell. Verbindungen zu Eltern oder Partnern werden als zu eng erlebt. Es gibt ein Verlangen, diese Beziehungen zu lockern oder zu lösen. Aber wir schaffen es nicht oder die anderen blockieren oft auch noch unseren Befreiungsversuch. Zudem nehmen wir unser ganzes Leben aus dem engen Blickwinkel der Bedürftigkeit wahr. Aus dieser Enge befreit uns Nitrogenium. Mir selbst zeigt Stickstoff noch einmal ganz deutlich, wie ich diese Bedürftigkeit in immer wiederkehrenden Enge-Szenarien auf dem Feld der Partnerschaft darstelle. Regelmäßig nach sechs Monaten muss ich mich aus Beziehungen freisprengen. Das ist mein Stickstoffthema. Da gibt es einen traumatischen Punkt, über den ich aus Angst zu ersticken anscheinend nicht hinauswachsen kann. Nach Nitrogenium spüre ich eine unglaubliche Entspannung. Stickstoff hat diese ganzen kindlichen Ängste bei mir gelöscht. Vor allem die Angst, dass ich dann, wenn ich sexuell nicht auf eine bestimmte Art abliefern, verlassen oder ersetzt werde durch jemandem, der die gestellten Erwartungen besser erfüllt. Es befreit mich von einer Rolle, die ich in Beziehungen meinte erfüllen zu müssen, und sprengt mich so aus der Bedürftigkeitsfalle frei.

Sauerstoff – das vernachlässigte Kind

Haben wir es durch den engen Geburtskanal bis nach draußen geschafft, müssen wir uns nun selbst um unseren ersten Atemzug kümmern. Die Symbiose mit der Mutter ist unterbrochen. Wir müssen ganz alleine Luft holen, um am Leben zu bleiben. Keiner kann für uns atmen. Eigenständigkeit heißt hier auch, dass ich

selbständig nach Nahrung von der Mutter verlangen kann. Ich muss mein Überleben von der Umgebung einfordern, meine Bedürfnisse meiner Mutter mitteilen, indem ich schreie. Selbst fordern, was ich brauche, weg von der überfürsorglichen Nabelschnur, der allzeit verfügbaren Überlebensquelle, die quasi wie ein bedingungsloses Grundeinkommen war.

Der Säugling kann ohne Nabelschnur leben und ist fähig – obwohl noch ganz fragil und verwundbar –, seine Forderungen deutlich zu machen. Und er muss das auch tun. Analog zeigt sich später in einer Art Überzeichnung und Verdrehung das unbewusste und unerlöste Sauerstoffthema zum Beispiel darin, dass wir hart arbeiten und versuchen, unser Leben alleine zu meistern (also selbst etwas tun für die Versorgung) – bis hin zur totalen Erschöpfung und zum Burnout.

Das Lebensnotwendige einfordern

Wie ein Kind fordern wir auch als Erwachsene immer wieder ein, was uns wie selbstverständlich zusteht, was wir haben MÜSSEN, um zu überleben! Themen des Sauerstoffs im späteren Leben sind der Verlust des Selbstwertes und das Gefühl, vernachlässigt und zu kurz gekommen zu sein. Es ist das vernachlässigte Kind in uns, das fordert wie ein Bettler und nur sich und seine Bedürfnisse sieht. Es ringt verzweifelt nach Luft und Wertschätzung für seine Eigenleistung, nämlich selbst atmen zu können. Diese eindringliche kindliche Botschaft ist oft auch in einem späteren Asthmaanfall verschlüsselt: Mir steht zu, dass ich sofort permanente Aufmerksamkeit von dir bekomme! Wenn nicht, bist du schuld, wenn ich erstickte.

Eine andere Darstellungsform ist das Betteln. Selten habe ich in Kreuzberg einen Bettler so eindringlich in seiner Forderung erlebt wie nach der eigenen Einnahme von Sauerstoff. Der Blick des Bettlers war so zwingend, dass sich ein Zwei-Meter-Typ – nachdem er sein gesamtes Münzgeld gegeben hatte – fast hilflos zu rechteckigen suchte mit dem Satz: „Mehr hab´ ich wirklich nicht.“

Sauerstoff fordert so eindringlich, dass sein Gegenüber gar nicht anders kann, als sich schuldig zu fühlen! Mein persönli-

Die Luft wird knapp... Die homöopathische Bedeutung von Stickstoff und Sauerstoff

7 Intensiv-Arbeitskreise im Oktober (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Der Intensiv-Arbeitskreis beinhaltet eine lebendige Annäherung an die Themen der homöopathischen Arzneien Sauerstoff und Stickstoff sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 3.10.,
Wiederholung So, 4.10. & Sa, 10.10.
& So, 11.10. & Sa, 17.10. & So, 18.10.
& Sa, 24.10., je 13-19 Uhr, 90 €,
Anm. erforderlich., Reichenberger Straße. 114
Tel.: 0172-391 25 85



Werner Baumeister:
Arzt, individuelle
homöopathische
Begleitung.

25 Jahre Erfahrung
in eigener Praxis in
Berlin. Einzeltermine
nach Vereinbarung.

Nur online auf www.sein.de:
Medorrhinum – ein homöopathischer
Heilungsimpuls

cher Sauerstoff-Glaubenssatz lautet: Nur wenn ich Leistung bringe, dann werde ich geliebt und anerkannt. Die Anerkennung MUSS immer von außen kommen – und wenn das nicht geschieht, dann entstehen unglaubliche Selbstzweifel. Zwar strahle ich das oft gar nicht mehr aus, aber das innere Kind ist noch da und schreit in mir. Dadurch halte ich mich begrenzt und klein und zeige mich nur kontrolliert, statt mich auszudehnen ins volle Potential.

Was ich vor allem mit homöopathischem Sauerstoff bemerke, ist eine neue Souveränität und Geradlinigkeit. Ich löse mich auch in meiner homöopathischen Praxis-tätigkeit noch mehr aus der Perspektive des kleinen Kindes, das fokussiert ist auf die „strengen Erwartungen“ der Eltern/Klienten und bemerke deutlich mehr gesunde Selbstwertschätzung. ☺

Lesen & Hören



Ilka Eckhoff

ist HP Psych. und im Bereich lösungsorientierte Lebensberatung und Coaching tätig. Sie war bis 2019 Inhaberin der Daulat-Buchhandlung in Berlin-Steglitz.
Kontakt: endlicheloest@web.de



Renate Graßtat

(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.
Mehr Infos: www.worteinbewegung.de



Barbara Kiesling Wenn kein Arzt mehr helfen kann. Neue Wege der Heilung wagen.

Starkmuth Publishing 2020
274 Seiten, 19,95 Euro
ISBN: 978-3947132157

Energetische Heilprozesse

Barbara Kiesling, promovierte Psychologin, geht hier der Gesundheit auf den Grund: Wie wenig sinnvoll ist doch die Behandlung von Symptomen, die doch nur zeigen wollen, woran die Seele leidet! Dies ist keine neue Erkenntnis. Den einst von Dethlefsen/Dahlke beschrittenen Weg geht sie jedoch noch ein paar Schritte weiter. Bei Kiesling kranken nicht nur die Schulmedizin, sondern auch viele alternative Heilweisen daran, dass sie an der Oberfläche bleiben. Da Krankheiten immer eine energetische Ursache haben – denn der Mensch ist Energie –, ist ihnen letztlich nur mit energetischen Methoden beizukommen. Dazu zählen etwa die traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder das Ayurveda, aber auch Imaginationenübungen, Kinesiologie oder ThetaHealing sind „Instrumente“, die ins Energiefeld wirken. Immer sollte es dar-

um gehen, die Selbstheilungskräfte anzustoßen. Was unter dem Begriff „Spontanheilung“ kursiert, sei schließlich nichts anderes als dies.

Der etwas provokante Einstieg („Ihnen fehlt etwas, Herr Doktor!“) weicht bald einem wohlthuenden Plauderton. Sicher läuft in unserem Gesundheitssystem vieles grundlegend schief. Tatsächlich ist die „Kampfansage“ an die Ärzteschaft jedoch Ausdruck eines Wunsches nach sinnvoller Zusammenarbeit, die Kiesling in manchen Kliniken sogar bereits erfüllt sieht – etwa bei ganzheitlich orientierter Krebstherapie.

Viele Beispiele, Fakten, Studien und eigene Erlebnisse füllen anschaulich die Seiten. Hier liegt die Stärke der Autorin. Sie möchte uns vor allem teilhaben lassen: an ihrer eigenen Entwicklung hin zu intuitivem und spirituellem Wissen, dem „Lesen“ im Energiefeld, an Schlussfolgerungen aus den Fehlern der Vergangenheit und den sich abzeichnenden Möglichkeiten für die Zukunft. So setzt sie viele kleine Puzzleteile zusammen, unsere Perspektive wird erheblich ausgedehnt.

Fazit: Ein Buch, das zum Nach- und Überdenken einlädt, ohne mit Theorie zu überlasten – gleichzeitig aber viele Quellen nennt und so wissenschaftlich fundiert wie möglich vorgeht. Das schließt auch das Eingeständnis mit ein, dass manches nicht genügend erforscht ist, weil bisher keine Messinstrumente für bestimmte Phänomene vorliegen. Was sich an Fallgeschichten, Erfahrungswissen und schlicht Überraschendem hier zusammenfindet, ist allerdings die Lektüre wert.

Renate Graßtat



Wolfgang Schmidbauer Raubbau an der Seele

Oekom Verlag 2017
Paperback-Ausgabe 2019
256 Seiten, 18 Euro
ISBN: 978-3960060093

Warum perfekt nicht positiv ist

Die Depression ist inzwischen eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Ist sie ein Problem des Individuums, eine Krankheit, die den Menschen plötzlich trifft? Nein, laut dem Psychoanalytiker und Autor Wolfgang Schmidbauer handelt es sich um eine Folge unserer Leistungs- und Konsumgesellschaft. In den archaischen Kulturen wurden die Menschen vom Hunger getrieben und wer satt war, konnte aufhören, nach Essbarem zu suchen. Heute werden wir von dem „unersättlichen“ Bedürfnis nach Sicherheit getrieben und der Illusion, diese durch mehr Leistung und Konsum erzwingen zu können.

Um in einem auf Erfolg, Karriere und sozialer Anerkennung ausgerichteten System mithalten zu können, werden eigene Belastungsgrenzen ebenso verleugnet

wie die Tatsache, dass auch Misserfolge und Scheitern zum Leben gehören. Dieser Mechanismus, der hier als „manische Abwehr“ bezeichnet wird, ist eine Form von Größenwahnvorstellung, dass das Leben eine kontinuierliche Aufwärtsspirale sei.

Doch auch dieses Abwehrsystem hat seine Grenze. Wird sie überschritten, z.B. durch Rückschläge, Kränkungen, etc., folgt der Zusammenbruch. Hier stellt Schmidbauer den Vergleich zum Ökosystem her. Bei mäßiger Ausbeutung können sich die Ressourcen noch regenerieren, ist aber die Grenze zum Verträglichem überschritten, kippt das System. In unserem Streben nach Wachstum und Perfektion betreiben wir Raubbau auf physischer und psychischer Ebene.

Wie diese seelische Raubbauwirtschaft aussieht und warum die Orientierung am Erfolg so riskant ist, beschreibt er anschaulich anhand von Fakten und Fallbeispielen aus eigener Praxis. Dabei werden fast alle Lebensbereiche betrachtet: Berufsleben, Partnerschaft, Erziehung, Leistungsdenken etc. Außerdem erklärt Schmidbauer, warum Antidepressiva, deren Konsum in den letzten Jahren rasant angestiegen ist, keine Lösung sind. Sie konnten auch die Anzahl der an Depression Erkrankten nicht reduzieren.

Den alleinigen Appell an die Bereitschaft zur Selbstdisziplin hält er für wenig wirksam. Er betrachtet das Problem gesellschaftskritisch und fordert demzufolge sowohl gesellschaftliches Umdenken als auch politische Entscheidungen. Dazu bietet er eine Palette an Lösungsvorschlägen.

Fazit: Ein Buch, dem man mit dieser knappen Inhaltsangabe auf keinen Fall gerecht werden kann, absolut lesenswert für alle, die therapeutisch oder als Coaches arbeiten. Ein wachrüttelndes Thema, das uns alle betrifft, tiefgehend und vielschichtig untersucht, aber für Laien vielleicht etwas schwierig zu lesen.

Ilka Eckhoff



Karsten Duse Das Kind in mir will achtsam morden

Heyne Verlag 2020
476 Seiten, 10,99 Euro
ISBN: 978-3453439689
Auch als Hörbuch und Download erhältlich

Krimi auf der Couch

Schreiben kann er. Karsten Duse ist von Hause aus Rechtsanwalt wie seine Hauptfigur Björn Diemel. Dieser Umstand kann vermutlich etwas zur Erklärung seiner feinziselierten Formulierungsfähigkeit, weniger jedoch seiner humoristischen Seite beitragen. Aber er wurde als Drehbuchautor auch bereits mit dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet und für den Grimme-Preis nominiert. Letztes Jahr erschien sein Roman „Achtsam morden“ und schnellte in steile Höhen auf den Bestsellerlisten. In diesem Sommer folgte „Das Kind in mir will achtsam morden“ und belegte ebenfalls Rang 1 auf der Taschenbuch-Belletristik-Liste des Spiegels. Ein Titel, der klingt wie Blasphemie. Schließlich veranschaulicht „Das Kind in dir muss Heimat finden“ von Stefanie Stahl, auf das hier parodistisch Bezug genommen wird, ein erwiesenermaßen erfolgreiches psychologisches Vorgehen. Darf man so respektlos sein? „Parodistisch“ ist das Schlüsselwort: Dusses Protagonist hat bereits die Achtsamkeit erlernt

und macht nun Bekanntschaft mit seinem inneren Kind. Im stillen Dialog mit diesem und in vernehmlichen Sitzungen bei Joschka Breitner, (fiktivem) Coach und Verfasser des (natürlich fiktiven) Buches „Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte“, entspinnt sich eine wilde Kriminalgeschichte. Sie beruht auf Emotionen, die wir alle kennen – etwa Ärger, weil man uns ignoriert. Dem schenken wir natürlich nicht genügend Achtsamkeit, um diese Bösewichte umzubringen. Ganz anders dieser Diemel. Er geht den Weg konsequent bis hin zum Mord, jongliert mit mächtigen Mafia-Bossen, die er für seine Zwecke einspannt, und bringt nebenbei noch seine private Welt in Ordnung. Der „kleine Björn“ in ihm wird so aus jahrelanger „Haft“ befreit.

Das Konzept vom inneren Kind führt der Autor also ad absurdum, wie in seinem ersten Buch schon das der Achtsamkeit. Oder ist er gar der Einzige, der es wirklich ernst nimmt? Grund gäbe es, hier Geschmacklosigkeit ins Feld zu führen – wäre da nicht offensichtlich die profunde Kenntnis eben dieser Konzepte, die in geradezu brillanter Weise verwendet wird, um Wirkung durch Paradoxe zu erzielen. Und ein Feuerwerk an Wortwitz. Wer schwarzen Humor mag, wird voll auf seine Kosten kommen. Auch Lachen nämlich kann das innere Kind befreien.

Fazit: Eine kluge und literarisch durchaus anspruchsvolle Satire, die tiefe Wahrheiten aus dem Reich der Stille enthält und beim Lesen einfach ein Brüller ist. Spannend ist die Geschichte übrigens auch. Eine großzügige Haltung ist bei der Lek-

SEIN Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform
für Inspiration,
Kompetenz und
Veranstaltungen

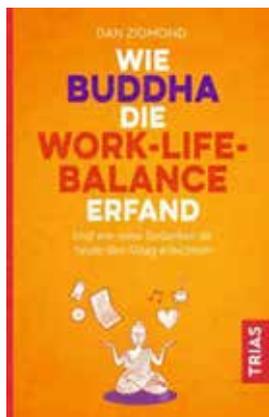
Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de



türe dennoch gefragt. Nicht immer entwickelt sich die Handlung ohne Merkwürdigkeiten, nicht immer mag man über alles schmunzeln, was die Lächerlichkeit mancher Klimarettungsversuche oder vielleicht überzogener politischer Korrektheit angeht. Doch: Schreiben kann er eben, und er lässt sich – besagte Großzügigkeit vorausgesetzt - mit großem Vergnügen lesen. Vergnüglich und unbedingt zu empfehlen sind auch die Hörbücher zu beiden Romanen. „Achtsam morden“, wunderbar ironisch gesprochen von Matthias Matschke, bekannt als Professor T. der gleichnamigen Krimiserie, erhielt bereits den Deutschen Hörbuchpreis 2020. „Das Kind in mir ...“ liest der Autor selbst.

Renate Graßtat



Dan Zigmond Wie Buddha die Work-Life-Balance erfand

TRIAS-Verlag 2020
180 Seiten, 16,99 Euro
ISBN: 978-3432111773

Mit Buddhas Hilfe gegen Burnout

Arbeitsbedingter Stress ist die fünft häufigste Todesursache in den USA – und jetzt gibt es auch noch ein Buch über das Thema Arbeit in Verbindung zu Buddha. Verheißungsvolle Kapitel wie „Arbeiten, ohne zu arbeiten“, „Schlafen, um zu erwachen“ oder auch „Buddha im Bus“ laden zur Lektüre ein. Der Weg der Mitte macht hier einen Abstecher in unsere moderne Arbeitswelt. Und auch der amerikanische Titel, „Buddha's office“, zeigt, wohin die Reise geht. Doch zunächst einmal räumt

Dan Zigmond mit unseren Erwartungen auf. Buddha hat zum Beispiel nie für Geld gearbeitet. Ohne festen Wohnsitz zog er durch die Lande, war nie an den Schreibtisch gefesselt und ein Büro besaß er auch nicht. Wieso sollte ausgerechnet er uns als ein Vorbild dienen – uns, die wir abhängig sind von einem Job?

Das Buch umfasst vier Teile mit jeweils übersichtlichen Kapiteln. „Erkenntnisse“ betrachtet Buddha, den Buddhismus und vor allem dessen Sicht auf das Leiden, das auch mit Stress gleichgesetzt werden kann. In den „Übungen“ handeln sich vertraute Themen wie Achtsamkeit, Meditation, Ernährung und Bewegung nur oberflächlich an den Aussagen des alten Herrn entlang, sie sind mehr durch heutige Erkenntnisse geprägt. Der dritte Teil, „Hindernisse“, geht dann aber tiefer: Gibt es eigentlich ein „Ich“? Was ist eine sinnvolle Tätigkeit? Und wann ist es Zeit zu gehen? In „Vollendung“ schließlich erwartet uns die Umsetzung in einem größeren Kontext: arbeiten und den Menschen dienen. Den eigenen Weg finden. Zigmond hat die historischen Schichten abgestreift und den Kern der alten Lehren gut erfasst. Neben seinem spirituellen Leben als Zen-Priester ist er auch noch Data Scientist mit einer bewegten Vergangenheit bei Unternehmen wie Google und Microsoft. Heute berät er verschiedene Firmen. Ein Widerspruch in sich vielleicht – oder aber eine große Kunst. Eines schafft der Autor offenbar sehr gut: die Vereinbarkeit von zwei höchst unterschiedlichen Welten, und Zufriedenheit in beiden.

Fazit: „Wie Buddha die Work-Life-Balance erfand“ ist äußerst kurzweilig zu lesen. Der locker-flapsige Ton ist auch in der Übersetzung von Bettina Snowdon gut getroffen, und so kommen große Weisheiten in leichten Gewändern daher. Die Übertragung auf Büros und Busse ist natürlich spielerisch zu nehmen. Auch wenn es viele Bücher über Buddha gibt, finden wir hier ungewöhnlich konkrete Hinweise und Hilfen für die heutige Arbeitswelt.

Renate Graßtat



Eline Snel Stillsitzen wie ein Frosch – das Arbeitsbuch

Goldmann-Verlag 2020
100 Seiten, 14 Euro
ISBN: 978-3442223190

Achtsamkeit für Kinder

Ein Arbeitsbuch für Kinder? Eline Snel gründete in den Niederlanden eine Akademie für Achtsamkeit, in der es darum geht, Kindern und Jugendlichen beizubringen, auf sich selbst und andere zu achten, besser mit Stress umzugehen, sich besser zu konzentrieren und besser zu schlafen. „Stillsitzen wie ein Frosch“ mit Meditationen für Kinder erschien bereits 2013. Es basiert auf den Achtsamkeits-Übungen von Kobart-Zinn, die nachweislich die Gesundheit fördern. Snels Methode wird bei unseren Nachbarn schon an Grundschulen praktiziert. Nun ist ein „Arbeitsbuch“ hierzu auf Deutsch erschienen. Kurze Geschichten wechseln sich mit Aktivitäten wie Zeichnen, Basteln, Entdecken, Ausprobieren ab. Sie dienen etwa dem Gedächtnistraining, der Fantasie-Entfaltung und der Selbstwahrnehmung. Einige haben sogar „Freundlichsein“ und ein Bewusstsein über Glück zum Ziel. Dabei ist einiges, was Kinder heute alle kennen – Memory oder Unterschiede suchen –, aber auch Kreatives wie die „Geräuschbibliothek“, Visualisierungen, Sticker von Krafttieren oder der „Pausenknopf“ zur Selbstberuhigung. Die Kenntnis des ersten Buches braucht man nicht. Die beiliegende CD – auch als Download – vermittelt dazu Yoga-Übungen, ein Zuhör-Spiel und eine Meditation. Was könnte sinnvoller

sein, als bereits bei Kindern anzusetzen, wenn es darum geht, Resilienz zu stärken? Sich klar zu werden über die Gefühle und den Körper, aber auch die Bedeutung von Freundschaften? In diesem Buch finden sich dazu entzückende Ideen neben einigen anderen, die dann doch durch die Erwachsenen-Brille kommen: „Gestalte dein Leben“ oder „Beherrsche deine Gedanken“ klingt nicht sehr kindgerecht – wie bereits die Bezeichnung „Arbeitsbuch“ und auch manche Anleitungen auf der CD. Ein spielerisches Gruppen-Setting könnte dem vielleicht entgegenwirken. Der Druck in ausschließlich grün-grauen Bildern mag dem eigentlichen Zweck gut dienen; fraglich aber ist, ob er Kinder anspricht, die sonst von bunten Farben überschwemmt werden.

Fazit: Gedacht für Kinder zwischen 5 und 10. Bis zum Lesealter – mindestens – muss die „Arbeit“ von Erwachsenen begleitet werden. Mit Sicherheit bietet das Buch ein großes Potenzial für Gelassenheit, Reflexion, Entspannung und auch Spaß. Ob es jedoch von jedem Kind gern angenommen wird, sei dahingestellt. Die Empfehlung daher: Ausprobieren!

Renate Graßtat



Gibt's denn sowas ? Bücher kostenlos?

Anlässlich der Räumung des Buchbestandes verschenkt der Secondhand-Buchhandel Freitag, in der Oldenburger Straße 33, in 10551 Berlin - Moabit, am Freitag den 9. Oktober von 11:00 bis 16:00 Uhr und am Samstag den 10. Oktober von 14:00 bis 19:00 Uhr jene ca. 4.500 Bücher, die im Verkaufsraum zur Auswahl stehen. Bringt bitte Rucksack oder Trolley mit.

Wolfgang Freitag

Buchhandel Freitag
Oldenburger Straße 33 · 10551 Berlin
Tel: 030 32 70 58 78



Liebe Leser*innen!

Wir alle durchleben gerade eine Zeit, die uns vor viele Herausforderungen stellt. Für einige geht der Alltag wie gewohnt weiter, bei anderen nehmen Lebenswege einen anderen Verlauf als geplant – sie sind vielleicht sogar gezwungen, die Pause-Taste zu drücken –, manche von uns sind auch voller Verwirrtheit und Wut.

Gemeinsam durchschreiten wir gerade ein dunkles Tal. Aber: Immer mit einem Funken Hoffnung im Herzen und im Vertrauen darauf, dass wir es schaffen werden. Auch wenn sich manche Wege verschließen, es ergeben sich auch neue Verzweigungen, Möglichkeiten, Horizonte. Andere Türen öffnen sich und neuen Visionen kann gefolgt werden.

Das ist eben auch einach MenschSein. Generationen vor uns standen vor anderen – aber teils durchaus ähnlichen – Herausforderungen und haben sie gemeistert. Wir haben zudem das unglaubliche Glück, in unserem Land in Frieden und relativer Freiheit leben zu können. Werte, die wir gerade jetzt hoch schätzen sollten, während wir Unglücklicheren achtsam und hilfreich die Hand reichen.

Und ja, ich schreibe dies alles natürlich nicht einfach so. Dies ist mein Abschied von SEIN. Auch mein Pfad macht einen kleinen Knick, führt etwas steiler und mit ein paar größeren Steinchen bestreut in eine andere Richtung. Die letzten 15 Jahre haben mich eng mit dem Verlag verbunden und meine Entwicklung begleitet. Erst als ahnungslose Praktikantin nach dem Studium, dann als erfahrene Rezensentin und Redakteurin. Das Lesen und ehrliche Empfehlen von Büchern, das Schreiben und Redigieren von Artikeln, Interviews

und den thematischen Sonderheften, wie dem Yoga- und Ayurveda-Special, waren über Jahre hinweg feste Bestandteile meines Lebens.

Ich danke allen Leser*innen und meinen wunderbaren Kolleg*innen für die vergangenen Jahre. Für die Gemeinschaft, den Support und die Freude an der gemeinsamen Arbeit.

Natürlich lass' ich nicht ganz meine Finger vom Schreiben. Wer weiter von mir lesen will, kann mich auf meinen Blogs besuchen oder die Nase neugierig in mein erstes Kochbuch „33 süße Rezepte aus der Vorratskammer“ stecken, das im Oktober im Print erscheint.

Ich wünsche uns allen für das Jetzt und die Zukunft viel innere Stärke und ein Netzwerk, das reich ist an liebevollen Menschen und beständiger Hoffnung.

Ihre Shermin Arif

Foodblog: www.magischer-Kessel.de
Experimentelle Food-Archäologie
(englischsprachig):
www.theophanus-cauldron.net



Shermin Arif:
33 süße Rezepte aus der Vorratskammer,
BoD, 2020
ISBN: 9783752606102
96 Seiten

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen
in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



GEBURTSVORBEREITUNG MIT ACHTSAMKEIT - MBCP

Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting – **MBCP** – ist ein Paarkurs, der sowohl einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs als auch einen MBSR-Kurs nach Kabat-Zinn zur Stressreduktion beinhaltet.

- 12.10. bis 14.12. montags 18:30
- 14.10. bis 16.12. mittwochs 18:30

jeweils 9 mal 2½-3 Stunden und ein Übungstag

Die Fähigkeit der Achtsamkeit hilft, mit Stresssituationen besser umgehen zu können, auch während der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem neugeborenen Kind. Während der Geburt hilft dies mit Schmerzen und Ungewissheit besser zurechtzukommen. Damit können sich Ängste, die diese Reise ins Unbekannte häufig begleiten, verringern.

Wird von Krankenkassen bezuschusst.

ab 12. Oktober
ab 14. Oktober

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Bestatterin,
Gesundheitswissenschaftlerin

Tel.: 030-251 86 44
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.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 am 14.10.20 um 17 Uhr im Prenzlauer Berg an!

Infotermin am 14.10.20

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

Infotelefon: 030 - 854 79 506



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.

Erlern 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

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

Meißner Str. 128
01445 Radebeul
0351 - 30 95 04 13



Foto: © Nicole Bolz



Hallo Veränderung, schön, dass du da bist

Coaching | Aufstellungen | Energie- & Körperarbeit

Möchtest du die kommenden Monate dazu nutzen,

- dich selbst noch besser kennen zu lernen
- Energie zu tanken
- deinen Selbstwert und das Vertrauen in dich zu stärken und dich damit tief in dir selbst zu verwurzeln
- dich von Mustern, die einmal nützlich waren, aber nicht mehr dienlich sind, zu befreien
- frische Samen zu säen und
- dich neu auszurichten?

Ich unterstütze und begleite dich gern dabei.

Dafür kombiniere ich Gespräche mit Aufstellungen und feinsten Energie- & Körperarbeit.

In vertrauensvoller, geschützter und zugleich inspirierender Atmosphäre helfe ich dir, Klarheit zu finden, innere Blockaden auf mentaler, seelischer und körperlich-energetischer Ebene aufzulösen und deinen nächsten Schritt zu gehen. Ich freue mich auf dich!

Katja Weber ist Transformationscoach und hilft Menschen dabei, ihren Platz im Leben, in der Familie und im Beruf zu finden, sich zu entwickeln und mehr Lebensfreude zu genießen.

Katja Weber
Business & Life Coach

Praxisetage
Stephensonstr. 16
14482 Potsdam

Tel. 0179 - 131 57 32
kontakt@weberkatja.de

Mehr Infos unter:
www.weberkatja.de



Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 180 Kursen über 4500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren.

Wir betreuen unsere Teilnehmer*innen von der Antragstellung beim Gesundheitsamt bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts

versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie zu uns und profitieren von unserer großen Erfahrung. Auf unserer Website finden Sie auch ein Informationsvideo (5:47 min) oder Sie rufen uns an.

Wir beantworten Ihnen gern alle Fragen.

Infotag: Di, 6. Okt. 11 und 19 Uhr;
via Online (Zoom) am Do, 8. Okt. 18 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de



Das Paartraining „Lebendige Liebe“

Am 7. November startet das neue Paartraining mit Sabine Groth und Peter Liebig

Möchtet Ihr mehr über die Liebe lernen? Darüber, wie man den Alltag lebendig und krisensicher als Paar gestaltet? Wollt Ihr Euch besser verstehen und Eure Sexualität neu beleben? Dann ist das Paartraining das Richtige für Euch!

Das Paar-Training bietet Euch an vier Wochenenden die Möglichkeit, Euch als Paar neu zu erforschen und das Potential Eurer Liebe zu entdecken.

Neue Impulse für die Liebe

Die Wochenenden bestehen aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, therapeutischen Tiefenarbeiten sowie informativen Inputs.

Von der Weisheit der Gruppe lernen

Dabei ist es eine große Hilfe, sich in der Gruppe mit anderen Liebenden und Streitenden auszutauschen und Anregungen und Solidarität durch die anderen Frauen und Männer zu erfahren. Der geschützte Rahmen und der Kontakt mit anderen Paaren machen es möglich, sich neu zu reflektieren und andere Verhaltensmöglichkeiten kennenzulernen und einzuüben. So könnt Ihr vom Gegner zum Entwicklungshelfer werden und das Optimum aus Euch herauslieben.

Infoabend am 14.10.
von 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Grunewaldstr.10, 12165 Berlin
(Nähe S/U-Bhf. Rathaus Steglitz)

Information und Anmeldung:

Sabine Groth
Peter Liebig
Tel.: 0159 01 46 28 15
E-Mail: contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Individuelle Paarberatungen und Paartherapie auf Anfrage

Informationen dazu auf der Webseite.
Wir freuen uns auf Euch!

Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Ihre Veranstaltung!

Anzeigenschluss für die SEIN-Dezember/Januar-Ausgabe: 10. November 2020

Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · programm@sein.de · Tel.: 030 - 34 35 65 69



Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

ab 27.10.2020

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: 27.10., 10.11., 8.12., 20 Uhr

Wochenendseminare:

30.10. - 1.11. und 4.-6.12.

Sonderseminar: Heilungswege für

alleinlebende Zwillinge: 13.-15.11. in Berlin

Ausblick - 2 Jahre Wachsen und Lernen:

Familienaufstellung / Integrative Systemische Therapie, ab 11.12.20 neue Ausbildungs- und Wachstumsgruppe in Berlin,

Infobroschüre anfordern unter: ifosys@msn.com

Infoabende zur Weiterbildung:

Do 1.10., 29.10., Mi 11.11., 20 Uhr

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



© 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 Claras engagierte 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, Nachhaltigkeit 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 und bei www.fabelhaftewelten.com.

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030-46 99 87 61

www.welten-institut.de



Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Unsere Praxen

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

Seminare und Workshops

Familien- und Systemaufstellungen, Authent. Reiki, Kreatives Schreiben, Gewaltfreie Kommunikation, „Verborgener Sinn“, Ausb. „Methode Wildwuchs“

Raumvermietung • Ausstellungen

Regelmäßige Gruppen

Mo: Feldenkrais, GfK
Di: Autobiografisches Schreiben, Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen
Mi: HeilYoga, MSC, Yoga
Do: Luna Yoga, MBSR
Fr: Offene Aufstellungsabende

Zum Kennenlernen – offene Abende:

Familien- und Systemaufstellungen, WIYS, Kinesiologie, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, TRE, Hypnose, Weiblich sein.

Ruheraum und Bibliothek

Oktober und November 2020

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

Tel. 69 80 81-0

www.aquariana.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



Traditionelle Philippinische Geistheilung

Vereinbaren Sie einen Termin

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



Ausbildung in Integrative Psychotherapie

Informationsfilme auf unserer Website und YouTube

Die Integrative Psychotherapie ist ein schulen- und methodenübergreifender Ansatz, der sich an der Psychotherapieforschung orientiert. Dieser Therapieansatz ist eine logische und sinnvolle Zusammenführung von Modellen und Methoden verschiedener Ansätze mit den Schwerpunkten Schematherapie, Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse und systemischer Therapieansätze. Weiterhin gehören dazu die Logotherapie, die Existentielle

Psychotherapie sowie verschiedene eigene Entwicklungen. Dieses Konzept ist emotionsfokussiert, lösungsorientiert und integriert durch sein Menschenbild alle psychotherapeutischen Grundströmungen.

Infoveranstaltung: Di, 6. Okt. 13 Uhr

Termine: Beginn IPT Basiskurs als

Wochenendausbildung (3 WE)

31. Okt./1. Nov.; 21./22. Nov.; 12./13. Dez. 2020

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9

10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de



Ayurveda-Fasten mit Yoga

Vom 6. - 12. November

Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm, bei dem Ihr Wohlbefinden, ein entspanntes Loslassen und Regeneration ganz oben stehen. Ayurveda-Fasten ist nie Verzicht, es ist die beste Gesundheitsfürsorge, die Sie sich schenken können. Sie werden sich in Ihrem Körper zu Hause fühlen und den Stress der letzten Wochen und Monate hinter sich lassen können. Lernen Sie die Vorzüge der sanften Lehre Ayurveda kennen. Yoga und Meditation sind auch für An-

fänger geeignet und helfen die Balance im Körper wieder herzustellen. Eine naturbelassene Umgebung, ein liebevoll eingerichtetes Haus und eine liebevolle, kompetente Begleitung unterstützen Sie. Die Unterkunft in Mecklenburg-Vorpommern, liegt in einem nostalgischen 12-Häuser-Dorf. Großzügige Zimmer und ein Wellnessbereich warten auf uns.

**Ihre Fragen & Anmeldung richten Sie bitte an:
Birgit Larisch**

6. - 12. November

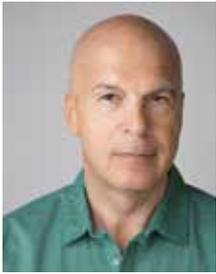
Birgit Larisch

- Ayurveda-Fastenleiterin
- Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Systemischer Coach
- Trainer für Entspannungstechniken und Burnout-Prophylaxe

Telefon: 0152 5361 5937

E-Mail: coaching@birgit-larisch.de

weitere Infos: www.birgit-larisch.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**
Infoveranstaltungen: Di 6. Okt 11 und 19 Uhr, online Do. 8. Okt 18 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
Infoveranstaltung: Di 6. Okt 13 Uhr
- **Integrative Psychotherapie**
Infoveranstaltung: Di 6. Okt 13 Uhr
- **EMDR** Infoveranstaltung: Di 6. Okt 13 Uhr
- **Schematherapie**

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de



Online-Seminar mit Christine Longaker: Die befreiende Kraft des Selbstmitgefühls -

Stress abbauen, Burnout vermeiden und Resilienz stärken

Dieses Seminar vermittelt praktische Fertigkeiten, die es uns erleichtern, auch inmitten komplexer Situationen präsent zu bleiben, ohne uns überfordert zu fühlen. Mit Achtsamkeit und angeleiteten Meditationen reduzieren wir unser Stresslevel und lernen uns von innen zu stärken. Außerdem werden Methoden aufgezeigt, wie wir die Präsenz der Meditation direkt in unsere Arbeit und unse-

ren Alltag integrieren können, um uns so wieder mit unserer Quelle von Kraft, Klarheit, Gelassenheit und Freude zu verbinden.

Christine Longaker bietet seit fast 40 Jahren Schulungen zu mitfühlender Präsenz, Meditation sowie Hospizbetreuung an.

Termin: ab 6.11.2020

Termin: 06.11 (19 - 21 Uhr),
07. & 08.11.2020 (10 - 17 Uhr)

Gebühr: Auf Spendenbasis
(Spendenempfehlung 25 € / Sitzung)

Anmeldung: events.rigpa.de
Info: 030.232 55 010,
event@rigpa.de, <https://www.rigpa.de/zentren/dharma-mati-berlin>



Der AugenAufsteller

Christian Zech - AugenAufstellungen, FamilienAufstellungen

AufstellungsWochenenden 2020
2 Tage 150 € ohne eig. Aufstellung 90 €
19./20. Dezember
Sa 13:00 - 20:00 So 11:00-18:00,
ORT: Praxis Lebevoll.de, Berlin, Karl-Hofer-Str. 4-6

Einzelarbeiten, 2 Stunden 140 €
Termine: 0172 26 0 36 47

AugenAufstellungen,
um die Botschaften hinter den AugenSymptomen zu sehen, und die Probleme lösen zu können.

www.AugenAufstellungen.Berlin
weil die Augen ALLE Informationen des Familiensystems speichern, und wir sie gemeinsam ansehen können. Fragen?
CZ@KrummeLankeBrillen.de

Termine ab 19./20.12.

Christian Zech
AugenAufstellungen,
FamilienAufstellungen
OrganisationsAufstellungen

Krumme Lanke Brillen
professionelle, ganzheitliche
Augenoptische Begleitung

Termin Augenuntersuchung:
Tel. 814 10 11



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 Oktober.

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

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

Neue Kurse ab Oktober
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



FORUM anzeigen

Kompetenz
in Berlin
und Umgebung

forum@sein.de

Beratung und Coaching



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

Maggi Wössner (vormals Zech)
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

Teltower Damm 32, 14169 Berlin, S-Bhf. Zehlendorf
Tel.: 0172 - 3 12 40 76

Anmeldung/Fragen: maggi@augenauf-berlin.de
Termine: www.augenaufstellungen.de



Aufstellungen & Schamanismus, Energiemedizin

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

monatl. Online-Energytools zu versch. Themen

Schamanische Aufstellungen in Berlin
31.10./1.11.

Sieben-Generationen-Aufstellungen Berlin
5./6.12. 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



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



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

Live-Besingungen: www.susanne-dobrusskin.de

Tel.: 0172 - 8 61 35 41 · info@susanne-dobrusskin.de



Mediale Kraft Berlin

- mediale Beratung / Coaching
- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlungen
- Seminare
- Rituale & geführte Meditation (auch Online)

Bitte homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:

8.10. **Neuer Online-Kurs: Mitgefühl-, Atem & Achtsamkeits-Training**, 8 Abende, 20,00 Uhr

10.10. **Reiki-Einweihung 1. Grad**, Sa 10-19 Uhr

13.10. **Reiki-Treff** und Austausch: 1.u.2 Grad, 19.30 Uhr

30.10. **Jahreskreisfest** Samhain, Frauen- & Ritualabend, 19.30 Uhr

31.10./1.11. **Seminar: Medialität & Sensitivität,**

Basic, Sa 10-19, So 10-16 Uhr, bitte rechtzeitig anmelden!

21./22.11. **Seminar: Schuld & Vergebung**, Sa 10-17, So 10-15 Uhr

Mirca PreiBler

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

Praxis: Mediale Kraft Berlin, Raum für Körperarbeit

Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 814 520 285

kontakt@mediale-kraft-berlin.de, www.Mediale-Kraft-Berlin.de

Beratung und Coaching



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**
10. - 11.10.: „Mein freier Wille“
14. - 15.11.: „Reichtum & Fülle“
- **Weiterbildungen**
04.10.: „Eltern-Sein“, Talks & Walks
07. - 08.11.: Coachingmethode „Seelen Walk“
- Rückführungen, Bonding, Reiki, Gruppen

Ute Franzmann

Heilpraktikerin Psycho, exam. Krankenschwester

Heilpraxis

Auerstr. 26, 10249 Berlin

Tel.: 030 32 66 44 32, ute.franzmann@web.de

Infos & Termine: 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



Pferde als Spiegel:

Selbstvertrauen und innere Stärke entwickeln

Pferde leben ganz im Augenblick und sind Meister der Körpersprache. Mit ihrer hochsensiblen Wahrnehmung spüren sie genau, ob dein Fühlen und Handeln zusammenpassen.

Mit Pferden als Spiegel erlebst du Verbundenheit, bewusste Kommunikation, Kraft und Freiheit. Pferde laden dich ein, wirklich authentisch zu sein.

Im Kontakt mit Pferden lernst du

- klar und präsent auftreten
- bewusst JA und NEIN sagen
- echte Beziehungen aufbauen
- deiner inneren Stimme vertrauen
- Ruhe und Gelassenheit finden

Begib dich auf ein inneres Abenteuer an der Seite der Pferde!

Katharina Haupt

Tel.: 030 - 61 20 23 25 - www.pferdemomente.de

Nächste Seminartermine:

18.10. Begegnung mit Pferden

18.10. Mit Pferden sein

1.11. Begegnung mit Pferden

13.-20.11. Zaubers des Orients - Seminarreise nach Djerba

Einzelcoaching jederzeit nach Absprache



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 dich Kraft, raubt Energie und belastet dich und deine Beziehung.

Sprachlose Meinungsbildung

~ für harmonische Beziehungen ohne erschöpfende Gespräche ~

In nur einer tel. Beratung harmonisiere ich dich mit deinem Gegenüber, bspw.

- Partnerschaft
- Familie (Eltern, Kinder, Geschwister...)
- Arbeitskollegen/Vorgesetzte
- Freunde/Bekannt/Nachbarn

Empfangen Erkenntnis für Einigung und Harmonie.

Sabine Zacher

Infos und Termine: www.sprachlose-meinungsbildung.de

Tel.: 030 / 850 76 066

mail@sprachlose-meinungsbildung.de



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 tact 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 Wirbelsäulentherapie, 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 - Wirbelsäulentherapie 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

www.nada-nd.de

FORUManzeige buchen!



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

Ganzheitliche Heilkunde

**Medialität & Sensitivität**

zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

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

13.08. kostenloser Infoabend

zu allen angebotenen Themen, 18 Uhr

18.-23.09. Intensivseminar Advance class

„Medialität & Sensitivität“ - Modul II, 10 Uhr

26.08. Reiki-Einweihung 2. Grad, 13 Uhr**30.08.** Supervision für alle Systemischen Aufsteller/innen, 11 Uhr**17.09.** kostenloser Vortrag „Therapieansätze bei Trauma“, 19 Uhr**19.-20.09.** WE-Seminar „Traumaheilung mit Pferden“

(Spreevald) 10 Uhr

Beate Bunzel-DürlichHeilpraktikerin 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

**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,
wohlig 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 KARYONBrigitte 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 ab Oktober**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

**Wenn Sie unter Ängsten, Traumata, Erlebnissen, Depressionen,
Orientierungslosigkeit leiden, dann konsultieren Sie mich**

Erfolg und Heilung durch Kurzzeitmethoden wie:

- Rückführungstherapie (über 30 J. Erfahrung)
- Traumatherapie EMDR
- Atemtherapie
- Auflösung von negativen Energien & Belastungen physikalischer oder mentaler Art

Einzeltherapie nach Vereinbarung**Individuelle Ausbildung** in Rückführungstherapie und Clearing sowie
ergänzenden Methoden. Mit Zertifikat. Eine derart umfassende Aus-
bildung wird nirgendwo sonst angeboten.

1-2 Pers., daher rechtzeitige Anmeldung erbeten.

Dauer zwei Wochen, zeitlich versetzt (Teil 1 & 2)

Mo-Do 10-12 Uhr, Fr 10-14 Uhr

Beginn nach Absprache**Hans-J. Gruber**HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut und Autor**30 Jahre Praxiserfahrung**

Breite Str. 19, 14199 Berlin

Tel.: 030 - 88 71 45 52

0176 - 30 65 86 55

www.reinkarnationstherapie-berlin.de
www.hans-joerg-gruber.com**Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®****3./4. Oktober - PRANA 2 - P2****14./15. November - PRANA 1 - P1****5./6. Dezember - PRANA 3 - P3**Daten für Ausbildung zum zertifizierten Heilen sind in Arbeit.
Interessierte bitte melden, danke.**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.pranahheilung-berlin-brandenburg.de

www.prana-heilung.de

Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)



- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelverträglichk.
- 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

Fr. 16.10. von 18 - 21 Uhr / Sa. 17.10. von 10 - 18 Uhr
Seminar Schröpfen für Heilpraktiker*innen und verwandte medizinische Berufe

Sa. 14.11. von 15 - 19 Uhr
Kursnachmittag Handreflexzonenmassage

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 Kiefergelenkproblematik
- Material- und Störfeldtestung

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

- Methoden:
- Spagytik nach Zimpel/ Dr. Gopalsamy
 - Homöopathie
 - Edelsteine
 - Bachblüten
 - Harmonisierung lebender Systeme,
 - Korrektur der Metamorphose und
 - Psychographie nach Prof. Dr. Ibadov (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.

Praxis Stefan Datt
Weimarer Strasse 29
10625 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 38106 108
www.atlaskorrektur-berlin.de



Praxis Stefan Datt
Moderne Physiotherapie
ganzheitlich · avantgardistisch

Ausbildungen und Trainings



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)
- Mediensuchtttherapeut(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



Grundausbildung Aura-Sehen n. R. Strücker

Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme sind als Schwingungsmuster in unserer Aura vorhanden. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungstagen (Sa oder So) fortgesetzt.

Beginn: 24./25. Oktober
Kostenfreier Infoabend: 7.10. um 19 Uhr und nach Vereinbarung

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: 14.10., 26.11., 16.12. um 19 Uhr, Beitrag: 35 €

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



Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

- 03./04.10. Qualitätsmanagement in der Naturheilpraxis
- 24./25.10. Dorntherapie / Breuss-Massage
- 27.10. Erlebnisabend Massage
- 27.10. Beginn Ausbildung Iridiagnostik
- 03.11. Infoabend Traumatherapie
- 06.11. Beginn Ausbildung Coaching
- 14./15.11. Workshop Kunst der Berührung
- 21./22.11. Erfolg in der Naturheilpraxis
- 24.11. Infoabend HP-Ausbildung

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. Fußreflexzonenentherapie
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

Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)


**Management von
Autonem Nervensystem,
Stress und Trauma (MAST®)**

Weiterbildung für TherapeutInnen aus den Bereichen Körpertherapie, Osteopathie, Manuelle Therapie, Physio-/Ergotherapie etc.
Für mehr Sicherheit im Umgang mit „schwierigen“ Klient_innen

**Kompetenzorientierte Vermittlung von
modernem Wissen, Fähigkeiten und Haltung**

(mehr unter: www.m-a-s-t.info)
Die Kurse können gebucht werden: bei mir in Potsdam (basic 10.-12.12.20 bzw. 25.-27.03.21, adv: 26.-27.02.21) oder bei „Fortbildung in Hamburg“ (www.FIHH.de)
Hamburg base: 16.-19.09.20 adv: 02.-03.03.21
München base: 07.-09.09.20 adv: 18.-19.03.21

Vortragsreihe im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“:

Vier Vorträge bzw. Workshops vom 16.-20.10.
„Die Seele und der Körper – Krise im Feld von Angst und Neubeginn“
Siehe: www.aktionswoche.seelischegesund.net
Anmeldung erforderlich

Therapie&Coaching, Dieter Schrank

Hegelallee 46, 14467 Potsdam.
ds@therapieundcoaching.de
Tel. +49 173 8994365


Gerade und Aufrecht durchs Leben.

original
Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie
nach Anne Hübner

weitere Angebote:
**Körper- und Psychotherapie
Cranio-Sacrale-Trauma Therapie
Reiki/Reiki-Initiationen in alle Grade
Wellness-Shiatsu, Schamanische Reisen**

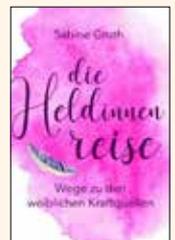
Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

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.


Das Jahrestraining für Frauen startet am 28. Oktober

Das Jahrestraining richtet sich an Frauen, die ihre Selbstliebe, Beziehungskompetenz und Lebensträume entwickeln und verwirklichen wollen. Es läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche. Die Abende bestehen aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten, kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, therapeutischen Tiefenarbeiten, Tanz und Bewegung sowie informativen Inputs.

Infoabend: 07.10. von 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Grunewaldstr.10, 12165 Berlin
(Nähe U/S-Bhf. Rathaus-Steglitz)

Information und Anmeldung:

Sabine Groth
Tel.: 0159 01 46 28 15
E-Mail: contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com


Individuelle Einzelberatung und Einzeltherapie auf Anfrage

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

Gruppen für integrative Körpertherapie im Herbst & Frühling

27-29 November im Neuraum - Schöneberg: Tango Elemente für Therapeuten - Die Frühkindliche Entwicklung

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



„Silvia vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, 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 kraft-tannde Yogastunden erleben.

Silvia Rodeck

Yoga Wochenende in der Ost Prignitz im „Haus aus Waldsee“
www.haus-am-waldsee.de

23. Oktober bis 25. Oktober

„Verbinde dich mit deinen eigenen Kraftquellen“

Yoga über Silvester 30.12.2020 bis 3.1.2021

Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen

Yoga zum Jahreswechsel bietet ein rundum „Wohl-fühl-Program“ im Sonn'Idyll in Rathenow <https://www.sonnidyll.de/> Retreats & Work-entspannen, verwöhnen, aufatmen und Energie tanken.

s.rodeck@basisyoga.de

www.basisyoga.de

www.yogatermine-berlin.de


Wie kann Deine entspannte Lebendigkeit neu geweckt werden?

Was ist zu tun, um Blockaden zu lösen? Mit Biodynamik trage ich seit 1989 von Herzen dazu bei, die Wesenskraft zu stärken, das innere Kind zu nähren und das Göttliche in uns wieder zum Vorschein kommen zu lassen.

Dazu diene ich mit biodynamischen Massagen, die alles wieder wohligh ins Fließen bringen können.

Und Du bist eingeladen in einer Selbstfürsorge-Kleingruppe wöchentlich zu entspannen und Dich neu zu zentrieren.

Ich biete individuell auf die Anliegen der Teilnehmenden abgestimmt, sowie aufs Thema Herbst/Winter orientiert, biodynamischen Übungen aus verschiedenen Quellen, mit Meditation, Bewegung, Atem und Ton, sowie psychodynamischen Yoga & Selbstmassage.

Neue Biodynamik-Kurse starten ab 9. Nov.

für jeweils 10 Wochen in P-Berg & Weissensee:

Es ist auch möglich online dabei zu sein.

Mo. 19:30- 21:00

Di. 18:00-19:30

Do. 10:30-12:00

& Do. 19:30-21:00

Anja Menneking

Körperorientierte Psychotherapie (nach HPG)

Tel.: 030-30608030

<https://selbstfuehrsorge.jetzt/>

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

... einfach und kostengünstig online schalten: www.sein.de

„Berlin NEWS“ sind kostenfrei und unterliegen redaktioneller Auswahl. Einsendungen (max. 800 Zeichen) bitte mit Bild an news@sein.de



Termine

www.sein.de

DONNERSTAG 1.10.2020

19h: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling u. Med. mit den Lichtwelten zum Vollmond im Widder. Dagmar Bolz: T.: 017643018279

19.15h: SELBSTheilend LIEBESLEBEN SEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr.59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord, T.485 6454

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen, Ausbildung Familienaufstellung / Systemische Therapie ab 11.12.2020 mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

SAMSTAG 3.10.2020

10h: Mythologie der Bäume – ein Spaziergang auf der Pfaueninsel. Tel. 8131040, wegedmitte.de

MONTAG 5.10.2020

07.30h: DYNAMISCHE MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, immer Mo, Mi und Fr um 7.30h, 5 Eur. www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 6.10.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema: siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 Eur, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Was uns wirklich verändert. Gespräch über existenzielle Fragen nach dem Lebensinn. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

MITTWOCH 7.10.2020

18.15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a Schöneberg, www.synergetik-berlin.de, 0177/2402427

FREITAG 9.10.2020

10h: Ohashi in Berlin vom 9.-11.10., Masterclass Intensivkurs, Berliner Schule für Zen Shiatsu, www.zen-shiatsu-schule.de, T. 32662832

18.30h: Aktiviere Deine energetischen Flügel - Aktivierung nach Peggy Phoenix Dubro. Dagmar Bolz: 0176 43018279

20h: Meditativer Erfahrungsraum- Zwischentöne(Nichts ist einfach!)im Aquariana,am Tempelhofer Berg 7d,Kosten: 15 € Anmeldung bitte per Email: info@janorowski.de Web: janorowski.de

SAMSTAG 10.10.2020

14h: -18h: 1.berliner walkinggruppe im „fresh 30“ neue steinmetzstraße 6 10827 berlin-schöneberg vorherige anmeldung bei: sybille.fregin@gmx.de

15h: HEIL/FRIEDENS-MEDITATION mit Kristallen für Mutter Erde und ihre Bewohner sowie individuelle Botschaft für jeden Teilnehmer in 12157 Friedenau, Menzelstr. Anmeldung/Info:Jutta Helmecke 01660/92240176 o.Beatrix Dunker 0157/30741254

MONTAG 12.10.2020

20h: MEDITATION, siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 13.10.2020

19h: LIEBE UND LEBENSKUNST – Thema: s. Website - Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 13 Eur, Einlass ab 19.00, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Der Mensch in zwei Welten – Gespräch über menschliche Natur und göttliche Seele. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

BERLIN NEWS



BIODANZA Tanzworkshop Im Fluss des Lebens

Biodanza ist ein ganzheitliches Tanzsystem. Es nutzt die heilsame Kraft der Musik zu freudvollem Selbstausdruck. Biodanza schenkt auf wundervolle Weise mehr Lebensfreude, Genuss und Erneuerung.

Das Leben ist einem ständigem Strom der Wandlung unterworfen. Er fordert auf, zwischen Stabilität und Veränderung zu pendeln. Nur mit Hingabe und Vertrauen sind scheinbare Hindernisse zu überwinden. Im Hier und Jetzt präsent zu sein ermöglicht die Chance den Moment zu nutzen. Der Workshop ist eine Einladung, sich dem Fluss des Lebens ganz zu öffnen und darin zu tanzen.

Termin: Sa, 31.10., 13-17h

Eintritt: 80 € (Ermäßigung möglich)

Ort: La Caminada, Böckhstrasse 21, 10967 Berlin

Info & Anmeldung: Gaby Pistor, T. 01575 480 2853, www.tamoya.de

MITTWOCH 14.10.2020

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. Thema im Oktober bitte erfragen. 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, www.gutes-gelingen.de

18.45h: MEINE ALTERNATIVE, Heute: Japanische Schwertkunst, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 Eur, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

FREITAG 16.10.2020

17h: FrauenSachen: Liebeslust Meditation, Austausch, Selbsterfahrung, nur für Frauen 17-20 Uhr im Zenit, Pariser Str. 7, 10719 Berlin. Kosten: 40,- € Nähere Infos und Anmeldung: www.wege-zum-heilsein.de bzw. anja.engelsing@gmx.de

19h: Neubeginn - Channeling und Meditation zum Neumond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

SONNTAG 18.10.2020

10.30h: Meditative Besinnung im Tempel – mit Vorbereitung durch innere und äußere Stille. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

DIENSTAG 20.10.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema: siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 Eur, www.haus-lebenskunst.de

19h: ? Was ist wahre Spiritualität ?? Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str.77. Eintritt frei. www.vedic-guide.de

19.30h: Der Mensch – ein vielschichtiges Wesen. Gespräch über den Mikrokosmos Mensch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

MITTWOCH 21.10.2020

19.30h: Aschenputtel – Die Sehnsucht der Seele nach dem wahren Sein. Spirituelles Märchen. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

FREITAG 23.10.2020

10h: Lomi Therapie? Komm zur Ausbildung bei KahiLomi. 3 Kurse à 3 Tage mit Supervision +4h Lehrvideos. Mehr auf www.kahilomi.com

SAMSTAG 24.10.2020

15h: Transformation und Heilung von Selbstbestrafungsmustern. Workshop mit den Lichtwelten, Dagmar Bolz: 01764301827

MONTAG 26.10.2020

20h: MEDITATION - siehe Website - Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

19.30: Aussöhnung mit dem inneren Kind, heute Vorgespr. fürs WE 7. und 8.11. VHS Wilmersd. Prinzregentenstr. 33, Voranmeldung notw.

DIENSTAG 27.10.2020

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 Euro, Einlass 18:30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Der Schritt über die Grenze. Gespräch über die Sehnsucht der Seele nach dem Geist. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

20h: Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. Ramoda Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

MITTWOCH 28.10.2020

20h: CHANTING - Lieder aus verschiedenen spirituellen Traditionen, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 Eur. www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 29.10.2020

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen, Ausbildung Familienaufstellung / Systemische Therapie ab 11.12.2020 mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

SAMSTAG 31.10.2020

13h: BIODANZA TanzWorkshop: Im Fluss des Lebens. Info/Anm: Gaby Pistor, T. 01575 4802853, www.tamoya.de

15h: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Med. mit den Lichtwelten zum Vollmond im Stier. Dagmar Bolz: T. 017643018279

DIENSTAG 3.11.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema: Tanzend den Frühling feiern, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 Eur, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Die Bedeutung der Persönlichkeit – Gespräch über Grenzen und Aufgaben des Ichs. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

DONNERSTAG 5.11.2020

19.15h: SELBSTheilend LIEBESLEBEN SEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr.59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), T.485 6454

FREITAG 6.11.2020

18.30h: Offener Abend Weiblich Sein - Einführung, Fragen, Begegnung im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg Infos: www.wege-zum-heilsein.de Anmeldung: anja.engelsing@gmx.de

SAMSTAG 7.11.2020

11h: Workshop: Verborgener Sinn – Bedeutung und aktuelle wie familiensystemische Hintergründe von Krankheiten, hartnäckigen Beschwerden und Symptomen. Fokus: Was ist der gute nächste Schritt für mich? 11-18 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Kreuzberg, Infos und Anmeldung: www.wege-zum-heilsein.de
bzw. anja.engelsing@gmx.de

15h: Die Legende vom Ozeanpianisten. Lesung mit musikalischer Begleitung und anschließendem spirituellem Austausch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

15h: HEIL/FRIEDENS-MEDITATION mit Kristallen für Mutter Erde und ihre Bewohner sowie individuelle Botschaft für jeden Teilnehmer in 12157 Friedenau, Menzelstr. Anmeldung/Info: Jutta Helmecke 0160/92240176 o. Beatrix Dunker 0157/30741254

MONTAG 9.11.2020

20h: MEDITATION – siehe Website – Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 10.11.2020

19.30h: Die Lehre und der Weg. Gesprächsrunde über innere Führung und geistige Erkenntnis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST – Thema: siehe Website - Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 13 Eur, Einlass ab 19.00, www.haus-lebenskunst.de

20h: Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. Ramoda Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

MITTWOCH 11.11.2020

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. Thema im November bitte erfragen. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobliWerk, Feurigstr. 62, 10827 B. Schöneberg, 10€., T. 030 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

18.45h: MEINE ALTERNATIVE, Anne Söllner/Emotionalkörpertherapie, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 Eur, www.haus-lebenskunst.de

19h: 11:11 Lichtportal-Öffnung: Channeling und Meditation mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 0176 43018279, seelenpotential.com

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen, Ausbildung Familienaufstellung / Systemische Therapie ab 11.12.2020 mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

DIENSTAG 17.11.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema: siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 Eur, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Der Schüler und die Geisteslehre – Gesprächsrunde über spirituelle Lebenspraxis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

20h: Welcher Beziehungstyp bin ich? Heute Vorgespr. für Workshop am 28.11. VHS Steglitz, Goethestr. 9-11, Voranmeldung nötig

Freitag 20.11.2020

18h: Channeling-Übungsabend: Erhalte Botschaften im Kontakt mit Deinem Hohen Selbst und den Lichtwelten. Dagmar Bolz 017643018279

SAMSTAG 21.11.2020

10h: BenefitYoga® - Kraft aus der Mitte - für Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Sa./So. 10-15 Uhr. Tel. 8131040, wegdermitte.de

10h: -18h: 1.berliner walkinggruppe im „fresh 30“ neue steinmetzstraße 6 10827 berlin-schöneberg vorherige anmeldung bei: sybille.fregin@gmx.de

14h: 'Entfalte die Kraft Deiner Stimme' - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279, Elisabeth Heijenga: 85075228

19.30h: MANTRA und KIRTAN Mitsingkonzert mit Pana von YOGA & CURE, mehr Infos unter: www.yogacure.de



SCHLOSS TORNOW
AM WINTERSIELE IM NATURPARK DER ÜCKERMÄRKISCHEN SEEN
ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG
HOCHZEITEN FIRMENFEIERN
KLASSENFAHRTEN SEMINARE
NICO SEMSCH 0173 - 6379882
KONTAKT@SCHLOSS-TORNOW.DE

SONNTAG 22.11.2020

10.30h: Öffentlicher Tempeldienst. Gemeinsame Besinnung auf Aspekte des spirituellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 2

MONTAG 23.11.2020

20h: MEDITATION – siehe Website – Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 24.11.2020

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 Euro, Einlass 18:30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 25.11.2020

20h: CHANTING - Lieder aus verschiedenen spirituellen Traditionen, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 Eur. www.haus-lebenskunst.de

MONTAG 30.11.2020

19h: Klärung und Heilung der Gefühle - Channeling und Meditation zur Mondfinsternis mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Buchen Sie eine Kleinanzeigen für die SEIN-Dezember/Januar-Ausgabe

Anzeigenschluss: 10.11.2020

Online unter: www.sein.de/kleinanzeigen



Regelmässige Termine
www.sein.de

MONTAGS

Dynamische Meditation: Mo, Mi, Fr 7:30 - 8:35 h, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, <https://armin-heining.com/kalender>

SAMSTAGS

16h: Anthroposophische Meditation für Anfänger 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



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.vierbeimir-kiezpflege.berlin oder rufen uns an: 030-55224119. Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

Ausbildungen

2 Jahre Wachsen und Lernen: Familienaufstellung / Intergrative Systemische Therapie ab 11.12.20 neue Ausbildungen, Wachstumsgruppe, Infoabende Do. 1.10., 29.10., Mi 11.11., Do 3.12., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Biodynamik

Biodyn. Selbstfürsorge-10-Wo.-Kurs ab 9./10./12.11. in P-berg & 13086: Mo.19:30 Di.18:00 Do.10:30&19:30 www.Selbstfürsorge.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

Energiearbeit

Bianca Zoch Fernsehmoderatorin und Coach bietet Lebensberatung, Klanggabelanwendungen, Edelsteinbehandlung/ Energierreisen.

Telefonisch/Hausbesuche. T. 0151-17849369 T. 030-6646017, 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-diehaufsee.de, 97600765

Esoterik

Beratungsagentur - Zukunftsdeutung leicht gemacht!! www.kartenlegenberatung.de

Counselor - Ihr Ansprechpartner in Magiefragen aller Art! www.mediummaria.de 0201-75948602

Familienaufstellung

Lösungsorientierte Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma-Fachberater) T. 7895 3335 www.dragon-works.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen, Di. 27.10., 10.11., 20 Uhr, Seminar: 30.10.-1.11. und 4.-6.12. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de



Seelen-Bewegung

Diplom-Psychologe Christoph Droß
Familien- und Systemaufstellungen
in Gruppen und in Einzelarbeit

www.seelen-bewegung.de

Tel. 030/ 49787672

FÜR HEILBERUFENE

WEBSITE-WORKSHOP FÜR HEILPRAKTIKER & ANDERE HEILBERUFE - Do it yourself! Kostensparend, professionell, Google-optimiert. Mit fachfräulicher Unterstützung. www.danobis.de • 01762039681

Gesundheit

Sie knirschen oder pressen mit den Zähnen? Dann schauen sie mal hier rein: www.you-are-the-point.de, Tel. 23616217, 0176-63459337

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 Termine nach Vereinbarung 030 23616217 / 017663459337

Golden Path

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelgesprächen u. Workshops. Anna Bahlinger, T. 792 68 84, www.annabc.de

Heilschen

Heilscher schaut für Dich sorgfältig über den gewohnten Tellerrand! www.danielmicali.de

Human Design

Den Schaltplan deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, Tel. 792 68 84, www.annabc.de

Kartenlegen

Kartenleger deckt mit viel Zeit und Herz Deine persönlichen Karten auf! www.danielmicali.de

Learning Love

Shame and Guilt. Seminar with Tabish 02/03/04. Octobre 2020 in Berlin - in english with german translation. All info you find on the website: www.connecting-trusting-loving.de. For questions: 0175-5855566 or out-of-india@t-online.de Info-Evening free of charge on the 4th of Nov.2020 for coming Learning Love Workshops. Please book in advance.

Mediale Beratung

Spirituelle Lebensberatung, Channelings, Rückführungen, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen. Dagmar Bolz: 017643018279, seelenpotential.com

Meditation

„KRAFT DER STILLE“ – MEDITATIONS-COACHING IN PANKOW Du erlernst die Grundlagen des Meditierens für die eigenständige Praxis zu Hause und den Umgang mit Emotionen und Gedanken. <https://meditationscoaching.eventbrite.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.schoepfung-coaching.de

Partnerschaft

Yogalehrerin, stud. 60+ sucht niveauvollen Mann mit Interesse an Fahrradtouren/musizieren für empathische, dauerhafte Beziehung.

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

Tanz und Bewegung

BIODANZA Tanzworkshop: Im Fluss des Lebens. Sa.31.10. 13-17h, X-berg. Info/Anm: Eleonora Ciaili: 01575 2705658, www.biodanza-berlino.com

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

CERTIFICATE PROGRAM IN LABAN / BARTENIEFF MOVEMENT STUDIES

understand
create Intensive Format in English
observe Start: July 2021 in Berlin
experience

EUROLAB
Director: Antja Kennedy
Phone: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

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

Wahrsagen

Wahrsager sagt Dir behutsam und bedacht die ganze Wahrheit! www.danielmicali.de

Wesenskernlesung

Telefonische Wesenskernlesung. Ich lese Ihre ureigene Lebensessenz. Finden Sie Stimmigkeit in allen Lebens-, Geschäfts-, Beziehungs-, Berufsfragen. Sprechen Sie mich gerne an. Johanna Wimmer, über 20 J. Erfahrung darin. www.alcelsa.com, 08382-9422130

Yoga

BenefitYoga® in Zehlendorf - kleine Gruppen, individueller Unterricht, alle Levels. Tel. 8131040, wegdermitte.de/yogakurse



WORKSHOPS

Burnout Prävention Seminare - Vorträge Individuell - Coaching Online - Training Tel: 434 24 24 Alt-Tegel www.konopecta.de

Einführungskurs in die Transaktionsanalyse In diesem zertifizierten Grundlagenkurs erhalten Interessierte einen Einblick in das Menschenbild der Transaktionsanalyse (TA), die wichtigsten theoretischen Konzepte und die Anwendungsfelder der TA. 28./29.11. 10.00-18.00 Uhr Ströme-Institut, Hermannstraße 48 285,00 € inkl. MwSt. 0176/50070272 mail@claudiahorstmann.de www.claudiahorstmann.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 27.10., 10.11., 20 Uhr, Seminar: 30.10. - 1.11. und 4. - 6.12. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

KONTAKTE

3 Frauen suchen Verstärkung zum spirituellen und privaten Austausch, meditieren, für gegenseitige Wahrnehmungsübungen und Freude teilen. 1 Sonntag im Monat zur Kaffeezeit. Jutta Helmecke 0160/92240176

Magst Du (w) mit mir (m, 57J) in beweglicher & warmer Präsenz zu einem neuen Wir werden? Wenn nicht jetzt? Wann dann? Baumfreund500@web.de

Shiatsu, Atem- und Körperarbeit. HP-Psych., w, 48 sucht Übungspartner für Auffrischung von Ausbildungsinhalten. Schöneberg. Info: karenwinter@freenet.de

Sinnliche Frau gesucht, die erotische Tantra-Massage + gemeinsame Zeit genießen möchte, kostenlos, 46, NR echter.mann@liebt-dich.info

Suche liebevollen, ehrlichen Mann für interessanten Austausch bis hin zu dauerhafter Beziehung. Gesucht von sportlicher, jung gebliebener Frau, Hp. Mitte 50. T.: 0179 393 5816

Suche nette, rücksichtsvolle Menschen für gemeinsame Ausflüge, Reisen. tanzen, singen, meditieren von Frau, Hp. Mitte 50. T.: 0179 393 5816

Yacht Segeln für Gruppen www.segeltour.net Sardinien ab Olbia info@segeltour.net

WOHNEN

Reif für die Insel(n)? Lust auf unsere Teneriffa-WG? Oder WohnMobil-Touren/Anmietung auf den Kanaren? Dann: schreibmir-g@web.de

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 de Yoga, Meditationen, div. Workshops wie Massagen, Partner-Yoga, Kochkurse Gong usw, 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, Wilmersdorf, 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

Shiatsupraxis in Wilmersdorf sucht MitnutzerIn. Zeitfenster nach Absprache. Kostenanteil 190 EUR/Mon. Kontakt: 0160 557 04 14

DIES & DAS

Ganzheitliche Heilpraktikerpraxis Hypnose, Rückführungen, Channelings, Zoom Tel HP Regine Brandes www.embrace-healing-center.com

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

AN- und VERKAUF

Schutzzelt gegen Handstrahlen zu verkaufen. Einfach wie ein Moskitonetz. Infos: gemeo@web.de. VHB 920 EUR



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
email: 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, zugang@sein.de

KLEINANZEIGEN:

Bitte über www.sein.de aufgeben

LAYOUT/SATZ:

Lieselotte Wertenbruch

VERTEILUNG: Klaus-A. Ruppert
berlin@harmonie-des-seins.net

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.9.20

ANZEIGENSCHLUSS: 10.9.20

DRUCK: Druckerei Vettres
GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im August/September:
25 000 Exemplare

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.6.2020
Fordern Sie die Mediadaten an!

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



ADRESSEN

www.sein.de

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
Liebesspielzeugshop &
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

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

AUSBILDUNG

Kinesiologie Jahresausbildung
Ki.-Sitzung mit Ch. Wolfes
35 Jahre Erfahrung, kleine
Lerngruppen, viel Humor
Tel: 7870 5040
www.kinesiologie.net

BERATUNG/COACHING

Beratungsstelle für Krebs-
kranke & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke:
891 4049, Angeh.: 893 5429
Krebs-Krisen-Tel: 8909 4119

Lesen im morphischen Feld,
MFL® Klarheit in allen Fragen.
Marion Augustin
Tel: 3628 4492
www.schoepfungscoaching.de

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

Lara - Krisen- und
Beratungszentrum für
vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 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 Faustlich
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

Ganzheitliche Heilpraxis
Integrative Wegbegleitung
für Körper, Seele & Geist
HP Uta Lowack
Eschenstr. 9
12161 Berlin
www.utalowack.com

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 -
vorfahrenzentrierte
Traumatherapie
Gabie Gerbeth
Tel: 213 8301
www.gg-heilpraktiker-
berlin.de/traumatherapie

PSYCHOSOMATIK
und emotionale
Selbstheilung
Anette Droegge
10707 Berlin
Xantenerstr. 206
Tel: 0172-300 4511
www.anette-droegge.de

Transpersonale
Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Tel: 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.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-Luxem-
burg-Str. 89 14806 Bad Belgiz
(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

www.lehmbaukurse.de
Theorie+Praxis+Kost+Logis
von Beatrice Ortlepp im
www.der-kastanienhof.de
399 €/3Tage 01781987624
Urlaub+Lernen+Inspiration

**YOGA-RETREAT/
Ferienwohnung**
17398 SOPHIEHOF
Meck-Pom
Yoga, Meditation, Workshops,
Gong incl. veg. Verpf./ÜN
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

SH Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform
für Inspiration,
Kompetenz und
Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de



Adressen/Kleinanzeigen/Termine für
die SEIN-Dezember/Januar-Ausgabe

Anzeigenschluss: 10.11.2020

Online unter: www.sein.de/kleinanzeigen



Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!



Jahres-ABO
25,00 EUR!

ABONNEMENT Ja, ich möchte 6 Ausgaben **SH** zum Kostenbeitrag von 50,00 EUR (zzgl. 5% MwSt.) abonnieren.
Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

Den Betrag von 50,00 EUR bezahle ich

per Rechnung

Ort/Datum:

Name:

per Bankeinzug *) bitte das

Vorname:

SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken

Unterschrift:

Strasse:

*) Ich achte auf ausreichende Deckung
meines Kontos. Mir ist bewusst, dass im
Falle einer Rücklast zusätzliche Kosten und
Bankgebühren entstehen.

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78

PLZ/Ort:

Telefon:

Einfach Aboauftrag ausfüllen,
abschicken & die nächste Ausgabe
befindet sich in Ihrem Briefkasten!

WIDERRUFSBELEHRUNG: Sie haben das Recht, diese Bestellung innerhalb von zehn Tagen nach Absendung schriftlich beim Verlag zu widerrufen.
Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57, 13465 Berlin.

ÖKO TEST urteilt: sehr gut

Lavera basis sensitiv Handcreme

pflegt die Haut Ihrer Hände sanft und geschmeidig. Bio-Mandelöl und Bio-Sheabutter schützen die Hände auch bei starker Beanspruchung und versorgen sie mit der notwendigen Feuchtigkeit.

75 ml
€ 2,99
€ 2,39

ÖKO TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Lavera basis sensitiv Handcreme
sehr gut
Ausgabe 03/2012



3,19/100ml

Khadi Pflanzenhaarfarbe

verleiht dem Haar eine intensive und gleichzeitig natürliche Farbe. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe stärken das Haar von der Wurzel bis in die Spitzen. Die Haare fühlen sich nach der Anwendung gepflegt an und glänzen gesund. Die Pflanzenpigmente legen sich wie eine Farblasur um die äußere Schicht der Haare. -färbt durch rein pflanzliche Wirkstoffe dauerhaft, ohne die Struktur des Haares anzugreifen enthält keine chemischen Zusätze, keine Konservierungsstoffe oder künstliche Farben.



Alle Farben!
100 ml
€ 8,99
€ 7,99

ÖKO TEST
RICHTIG GUT LEBEN
KHADI Pflanzenhaarfarbe Dunkelbraun
sehr gut
Ausgabe 10/2010

Sanddorn-Vitalisierungsduche

Duschgel pflegt die Haut mit wertvollen Pflanzenölen. Reines Sanddornöl und feinstes Sesamöl bewahren die natürliche Feuchtigkeit der Haut, schützen sie vor dem Austrocknen.

100ml
€ 6,95
€ 5,49



ÖKO TEST
RICHTIG GUT LEBEN
WELEDA Sanddorn Vitalisierungsduche
sehr gut
Jahrbuch Kosmetik 2013

BIOTURM - Lipidlotion Nr.3 mit Urea, Panthenol u. einem hohen Ölgehalt - viel Feuchtigkeit f. trockene u. fettarme Haut.

- hilft bei der Regeneration und Pflege
- Rötungen, Reizungen u. Juckreiz nehmen ab 200 ml

€ 17,95
€ 13,99

ÖKO TEST
RICHTIG GUT LEBEN
BIOTURM Lipidlotion
sehr gut
Öko-Test-App Eltern 08/2017

7,00€/700ml

Dörgerät dörrex

Dörren mit Stöckli ist die natürlichste und einfachste Art Früchte, Gemüse, Pilze und Kräuter dauerhaft zu konservieren. Das Dörgerät behält seinen hohen Nährwert und ist daher nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Das Gerät kann mit bis zu 10 Dörrgittern betrieben werden, hat eine stufenlose Temperatureinstellung und mit aktiver Warmluftzirkulation.

Inkl. 3 Metall-Dörrgitter!
-Muster-abb.-

Ohne Timer!
€ 139,-
€ 99,-



ohne Deko

STÖCKLI

Green Star GS 1000

Mehr Freude an täglich frisch gepressten Säften aus Früchten, Gemüse oder sogar Gräsern. Mit der Saftpresse GreenStar GS 1000 können Sie bis zu 25% mehr Saft aus derselben Menge an Nahrungsmitteln entnehmen, als dies mit herkömmlichen Saftpresen möglich ist. Testsieger bei Stiftung Warentest 07/2003 - Bestnote (1,0) für die Haltbarkeit - größte Saftausbeute im Test - schonende Entsaftung ohne Zentrifuge

€ 599,-
€ 479,-



Vitamix Professional 300 Standmixer mit 2 L Tritan Behälter, schwarz

Der Vitamix Pro 300 gehört mit zu den besten Smoothie-Mixern der Welt - hier werden Ihre Smoothies besonders cremig und fluffig. Es gelingen aber auch:
- leckere Eiskreationen, Sorbets, Frozen Yoghurt & Nicecreams, Crushed Ice
- Frucht- und Gemüsesmoothies
- Suppen und Soßen, die durch Reibungswärme erhitzt werden
- Rohkost
- frischer u. gesunder Babybrei u.v.m.
- 1500 U/Min. bis 22000 U/Min (gedrosselt)
- 19,6 x 44,2 x 23,9 cm
- 100% Tritan-Kunststoff (BPA-frei)
- Speisen bis 100°C erwärmbar
- Messer aus lasergeschnittenem Edelstahl mit 4 Klingen

€ 699,-
€ 529,-



Joghurt Quark & Co

Dank seiner voreingestellten Programme gelingen Joghurt, Trinkjoghurt, Quark & Frischkäse, Dickmilch sowie Kefir im Handumdrehen. Der Einsatzbehälter ist für 1 Liter Milch geeignet, mit Deckel sowie separatem Klarsichtdeckel zur Abdeckung.

- 4 Funktionen
- 3 Temperaturstufen
- Multifunktionsbereiter für die Fermentation
- Zeitenregler mit akustischem Signal

Maße: 170x160x170mm
€ 29,95 € 24,95



SPINNRAD
...gut für mich!

VEGANE KOSMETIK ZUM SELBERMACHEN

Streichelzarte Haut mit der verwöhnenden Kraft wertvoller Pflanzenöle

MULTI EFFEKT ÖLGEL

- reichhaltige Tiefenpflege für den ganzen Körper
- für ein weiches und seidiges Hautgefühl
- zieht schnell ein und verläuft nicht auf der Haut
- mit wertvollen Ölen und Buttern

Kosmetikbaukasten
€ 11,95 € 9,95



NATURKAUFHAUS
Deutschlands größtes Naturwarenangebot

Qualität ist MEHR WERT

Galleria Berlin - Steglitz - Schloßstraße 101, Filiale: Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-2
NATURKAUFHAUS in der Galleria GmbH - Schloßstraße 101 - D-12163 Berlin-Steglitz

www.naturkaufhaus-berlin.de



Naturkaufhaus.GmbH

NATURWAREN auf 8 Etagen!

Galleria
Schloßstraße 101