

# SEIN

25  
Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag  
ist willkommen!

Bewusstsein und Wandel

## Wenn nichts mehr geht...



sein.de

### Ein neuer Blick auf Krisen und Krankheiten

**Wechseljahre – Wandlungszeit: Krisen als Teil einer natürlichen Transformation**

**Homöopathie und Schulmedizin: Zusammenarbeit als Notwendigkeit unserer Zeit**

**Vom Leben ausgebremst: Wie wir innere und äußere Realität wieder in Einklang bringen**



02/03

2021

306/307

## COACHING IN DER KRISE



Wenn eine Krise bei Ihnen Zukunftsangst, Zweifel und Unsicherheit auslöst, setzt dies häufig umfassende Veränderungsprozesse in Gang. Für vertraute Strukturen und Abläufe müssen Sie neue Wege finden und Ihre berufliche Entwicklung erfordert oft hohe Anpassungsfähigkeit von Ihnen.

Mit dem Blick auf gesundheitsfördernde Maßnahmen und den Ausbau Ihrer Resilienzfähigkeit entwickeln wir mit Ihnen in individuellen Einzelterminen Strategien, um Ihre aktuelle und zukünftige Krisen stabil zu überstehen.

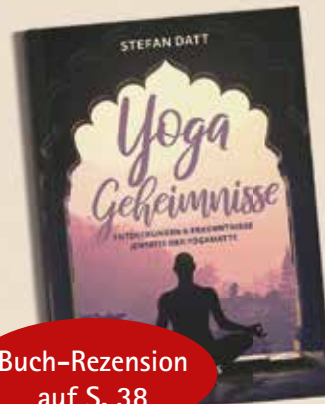
Profitieren Sie von unseren erfahrenen Coaches, von denen viele Experten im Bereich Hochsensibilität und Hochbegabung sind.

Selbstverständlich können Sie Ihre Termine online, telefonisch oder in Präsenz (Berlin) durchführen.

Mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit ist dieses Coaching für Sie kostenfrei!

**Kostenlose Beratung und Information:**

(030) 610 811 890 oder  
[www.erfolgsmanufaktur.de](http://www.erfolgsmanufaktur.de)



NEUERSCHEINUNG  
VON STEFAN DATT

## Yoga Geheimnisse

Softcover  
176 Seiten  
19,90 €



Buch-Rezension  
auf S. 38

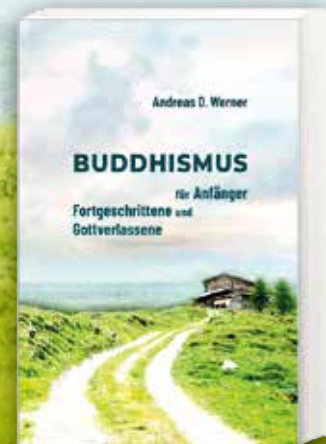
Hier versandkostenfrei bestellen:  
<https://finebooks.myshopify.com/products/yoga-geheimnisse>

## BUDDHISMUS

für Anfänger,  
Fortgeschrittene  
und Gottverlassene

von *Andreas D. Werner*

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



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

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

Manuel Lavilla  
— SPIRITUELLE BERATUNG —

Spirituelle Unternehmens-  
& Lebensberatung

Hellsichtige Analyse  
Privat- & Geschäftsberatung



01522 6731505 | [www.lavilla-beratung.de](http://www.lavilla-beratung.de)



S. 6

Abb.: neterschreiber/medial-stock.adobe.com



S. 10

Abb.: © Kathrin39-stock.adobe.com



S. 18

Abb.: © fizkes-stock.adobe.com

# INHALT



## EDITO

Was tun, wenn das Leben nicht mehr so funktioniert wie gewohnt und die Begrenzungen um uns herum sich immer enger zusammenziehen? Mit dieser Frage müssen sich momentan viele Menschen auseinandersetzen. Manche dürfen sich noch mit Randerscheinungen wie Diskussionen übers Maskentragen beschäftigen, andere trifft das Pendel des Wandels mit voller Wucht – und holt nicht wenige von den Beinen, wenn sie beispielsweise ein Restaurant besitzen, dessen laufende Kosten sie ohne Einnahmen einfach nicht mehr auffangen können. Was früher Einzelfälle waren, häuft sich. Aber wie wäre es, wenn es letztlich darum geht, dass wir tatsächlich auf unserem seit Jahrzehnten eingetretenen Weg, auf dem wir uns mit möglichst risikofreien Schritten entlangangeln, straucheln und vielleicht sogar zusammenbrechen? Denn was da Stück für Stück zusammenbricht, ist ja nicht wirklich das, was uns im Innersten ausmacht, sondern unsere Angst, dass das Leben uns nicht auffängt, wenn wir fallen. Mit dieser Angst sind wir identifiziert, diese Angst sind wir. Ohne dass wir es meist merken, kontrolliert sie unser Leben, redet uns ein, dass wir das eine nicht können, das andere nicht dürfen, ein weiteres aber unbedingt müssen, damit nicht irgendein Elend passiert, das uns überfordert und bedroht. Die meisten von uns sind kaum mehr als ihre eigene Kontrolle – und ihre Komfortzone, der Raum, in dem sie sich tiefenentspannt und freudig bewegen können, tendiert gegen null. Vielleicht zieht uns das Leben genau darum den gewohnten Boden unter den Füßen weg, damit wir erkennen, dass wir auch in der Haltlosigkeit gehalten sind. Genau mit diesem Gedanken stehe ich momentan von morgens bis abends in einer ständigen Auseinandersetzung, weil ich mich zeitweise wie gelähmt fühle und nur sehr begrenzt fähig bin zu arbeiten und meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Dieser Verlust der Kontrolle über mein Leben verunsichert mich total, bringt Verzweiflung an die Oberfläche, was die Situation noch verschärft. Nur: Jedes Ausweichen ist sinnlos. Es bleiben nur Hilflosigkeit, Ohnmacht, Angst und Schmerz, denen ich mich öffne, so gut ich es kann. Was mir hilft, ist der Gedanke: Ich bin nicht allein. Ich habe einen besten Freund, der im wahrsten Sinne des Wortes ein Waffenbruder auf diesem spirituellen Weg ist. Ohne ihn und die Wahrnehmung, dass er genau die gleichen Prozesse durchmacht wie ich, wäre ich wohl schon längst in die Knie gegangen. Vielleicht zeigt uns diese Zeit auch: Wir müssen es nicht alleine schaffen. Es ist in Ordnung, wenn wir um Hilfe bitten und uns Hilfe suchen, egal wie schwach, wertlos, ausgestoßen und ungenügend wir uns fühlen. Also: Come together – die nächste Stufe der Bewusstseinsevolution erreichen wir vielleicht sowieso nur gemeinsam...

Jörg Engelsing

- 6 **Kraftquelle Immunsystem**  
*Lena Grabowski* über ein Wunderwerk der Natur, dem gerade in einer Zeit verstärkter Bedrohung durch Viren ein hoher Stellenwert zukommt.
- 10 **Die Stunde der Integration...**  
...und der Hoffnung, dass die gegenwärtige Zeit vielleicht der Anfang vom Ende der sinnlosen Kämpfe unter Schulmedizinern und Homöopathen ist – *von Werner Baumeister*
- 18 **Wechseljahre – Wandlungszeit**  
Die Wechseljahre als Teil einer natürlichen Transformation verstehen und gestärkt daraus hervorgehen – *von Anja Engelsing*
- 22 **Für eine offene Impfkultur**  
*Simone Forster* im Gespräch mit einer Mutter, deren Sohn mit elf Monaten gegen Masern geimpft wurde und der daraufhin mit heftigen Impfmisern und Diabetes reagiert hat.
- 26 **Krisen und Krankheiten als spirituelle Transformatoren**  
Wie wir unsere innere und äußere Realität harmonisieren können, um Schmerz und Leid zu überwinden – *von Gabriele Körber*
- 29 **Impfung und Immunsystem**  
Was ist von den neuen Impfstoffen gegen Covid-19 zu halten, die genetische Abläufe unseres Zellstoffwechsels verändern? Und: Gibt es Alternativen zu einer Impfung? – *von Illian Sagenschneider*
- 34 **Liebe, Angst und das große Wir**  
(Führungs-)Qualitäten für die Welt nach der Corona-Krise – *von Leila Dregger*
- 41 **Zeitansage:**  
Der Ich-Knopf – *Von Mario Hirt*

## Rubriken

- 4 - 5 Zu Gast in Berlin
- 13, 15 Portrait
- 38 - 39 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Renate Graßat
- 40 Astrologische Betrachtungen für Februar/März – von Mona Riegger
- 41 Online-Vorschau
- 42 - 44 Programm
- 45 - 48 Forum
- 49 - 51 Termine, Vermischtes
- 50 Impressum
- 51 Adressen



Neue Weltbilder  
Bewusstsein  
Spiritualität  
Gesundheit  
Sexualität  
Therapie  
Heilung

Titel: © Stuart Miles-stock.adobe.com

Abb.: © Stuart Miles-stock.adobe.com



**Der Schlüssel zur Musik**

Die schnellste Musiklern-technik der Welt

**Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:**

- Musik ist komplex und schwierig zu erlernen
- Man braucht Jahre, um das zu lernen
- Man braucht Talent dazu
- Musikausbildung ist teuer.

Entdecke die einfachen Strukturen hinter dem in Jahrhunderten aufgebauten komplizierten Schein. Jahrhundertlang wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesen Seminaren werden durch **Duncan Lorien** solche Hürden auf erstaunliche Art abgebaut. Innerhalb kürzester Zeit lernst du **jedes westliche Instrument** zu spielen und mit täglich nur 10 Minuten Übung tatsächlich zu musizieren.

**Garantiert!** Über **35.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

**Musik Verstehen Seminar vom 23. - 25. April 2021 Das Seminar findet nur online statt!**

**Infos:** [www.musik-verstehen.de](http://www.musik-verstehen.de)

**Anmeldung:**  
bernd-jaeger@freenet.de  
Tel.: 030 - 821 17 36

siehe auch:  
die Artikel:  
„Let the Music play“,  
Sein 4/2011 und  
„Das Mysterium der Einfachheit“,  
SEIN 9/2011



**Online-Seminar mit Christine Longaker:**

Von Last zu Leichtigkeit - Durch Selbst-Mitgefühl das Herz befreien

Durch Einsichten, wahres Mitgefühl und Achtsamkeit können wir unsere negativen Gewohnheitsmuster auflösen und unsere Beziehung mit unserem „inneren Kritiker“ von Grund auf verändern. Angeleitete Meditationen und andere Übungen dienen als Sprungbrett zu mehr Resilienz, Leichtigkeit und Freude – und entwickeln in uns ein tiefes Verständnis und Mitgefühl für alle, die uns umgeben.

Christine Longaker bietet seit fast 40 Jahren Schulungen zu mitfühlender Präsenz, Meditation sowie Hospizbetreuung an. Die Referentin spricht Englisch und wird ins Deutsche übersetzt.

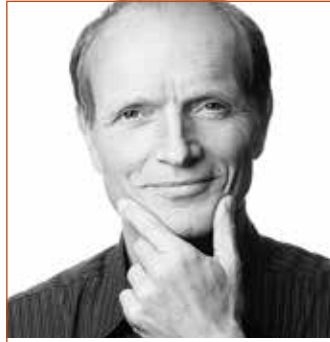
**Termine:**  
Vortrag: 5.3. (18:30-21:00)

Seminar: 6.3. (9:30–17:00) & 7.3. (9:30–13:00)

**Gebühr:**  
Auf Spendenbasis  
(Spendenempfehlung 125,- €)

**Anmeldung:**  
events.rigpa.de

**Info:**  
030.232 55 010,  
event@rigpa.de, www.rigpa.de



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

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

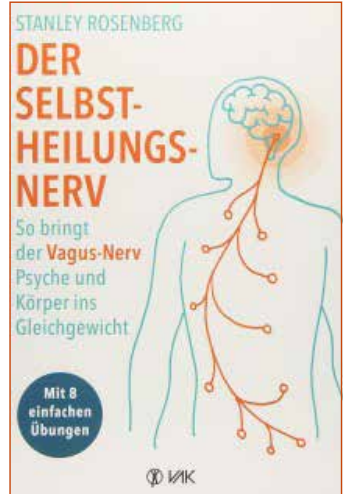
Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

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

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

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

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



**Vagus-Nerv & Atmung**

Zusammenspiel von Vagus-Nerv, Atem, Körper und Psyche

**Kurs mit Thor Philipsen nach Stanley Rosenberg**

**02. - 04. April 2021**

In diesem praxisorientierten Kurs werden Techniken vermittelt, die Stressreaktionen reduzieren und den Muskeltonus ausbalancieren. So kann der Raum für unseren Atem und die Regulation unserer Emotionen erweitert werden.

Der **theoretische** Teil des Kurses basiert auf der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

Im **praktischen** Teil werden die von Stanley Rosenberg entwickelten Übungen und Techniken vermittelt, um den Zustand des vegetativen Nervensystems, über die Atemmuskulatur zu regulieren.

Thor Philipsen lernte Stanley Rosenberg vor 20 Jahren kennen und während der letzten fünf Jahre reisten und verbreiteten sie gemeinsam, die Methode „Die heilende Kraft des Vagusnervs“ in der ganzen Welt.

Kurssprache Englisch mit Deutscher Übers.

**Kosten:** 620,- €



Präsenzseminare in Wilmersdorf

praxis.christiane.hets@mail.de  
**Tel.:** 0176/ 240 18 177



## Darshan mit Benares

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

Benares

**Termine: Februar 2021**

**Fr. 19.02.:**

19:00 bis 20:30 Uhr

**Sa. 20.02.:**

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

19:00 bis 20:30 Uhr

**So. 21.02.:**

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

19:00 bis 20:30 Uhr

**Termine: März 2021**

**Fr. 26.03.:**

19:00 bis 20:30 Uhr

**Sa. 27.03.:**

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

19:00 bis 20:30 Uhr

**So. 28.03.:**

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort:**

ATEMZENTRUM  
JADRANKA KARDUM  
Erkelenzdamm 7  
10999 Berlin  
HH, 4. OG

**Preise:**

Je Darshan 20.- EUR

**Aktuell:**

Während Corona Zeiten bitte kurz erfragen, ob die Live Darshans in Berlin stattfinden.

**Infos unter:**

www.benares-darshan.com  
Padma: 0152 37119361



## Taiji/Qigong nach der Osflow-Methode

**Kurstermine 2021 in Berlin**

- Mehr Dynamik und Leichtigkeit
- durch direktes Ansteuern der Faszien
- Übersetzung der Taijiprinzipien in innovatives Faszientraining
- Einfache Übungsfolgen aus Taiji/Qigong
- Transfer des Prinzips in Alltagsübungen

„Es gibt keine Geheimnisse im Taiji. Es gibt nur Dinge, die zu klein sind, um sie zu sehen. Man muss von einem Lehrer, der den Weg schon gegangen ist, in der Erfahrung begleitet werden.“

Jürgen Lütke-Wenning

**Kursleiter:**

Jürgen Lütke-Wenning  
Physiotherapeut, Taijilehrer  
und Entwickler der  
Osflow-Methode

**Kursleiterausbildung/  
Weiterbildung**

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Übende aus anderen Bewegungssystemen sind willkommen.

**Kurstermine:**

26.2. - 28.2.2021

7.5. - 9.5.2021

24.9. - 26.9.2021

2.12. - 5.12.2021

**Kinomichi Dojo**

Rheinstraße 45  
12161 Berlin/Friedenau  
U-Bahn Walther-Schreiber-Platz

**Information und Anmeldung:**

osflow.berlin@gmail.com  
Tel: 030 873 79 61

**Info:** www.osflow-methode.de

## 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 aus 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 im Augenblick sehr wichtiges Handwerkszeug.

**PSYCH-K Basic Workshop mit Brunhild Hofmann vom 12. bis 14. März 2021**

**PSYCH-K Advanced Workshop mit Brunhild Hofmann vom 27. bis 30. Mai 2021**

**wo:** Schule für Tai Chi Chuan Berlin, Akazienstraße 27, 1. Hof rechts, 5. Stock (Aufzug), 10823 Berlin

**Anmeldung:** Brunhild Hofmann, [www.energyfocus.de](http://www.energyfocus.de) oder Britta Armbröster, [www.britta-armbroester.de](http://www.britta-armbroester.de), [info@britta-armbroester.de](mailto:info@britta-armbroester.de)

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



**Sehkraftseminar mit Philippe Hannelle & Viola Schöpe**  
anerkannte Seminarleiter des Körper-Spiegel-Systems® von Martin Brofman

Im Seminar erforschen wir die physischen, emotionalen, psychologischen und metaphorischen Aspekte des Sehvermögens. Wir entdecken, wie das SEHEN mit dem SEIN zusammenhängt. Durch Zuhilfenahme hauptsächlich mentaler Techniken (Visualisieren, Tiefenentspannung im Alphazustand, Veränderung begrenzender Glaubenssätze sowie Hatha-Yoga-Übungen und Energiearbeit) lernen Sie, vielfältige neue Verhaltensweisen in sich aufzunehmen, die zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit führen. Das Sehkraftseminar & das Körper-Spiegel-System wurde von Ph.D. Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium und Kurzsichtigkeit heilte. Philippe Hannelle wurde von Martin Brofman ausgebildet und ist ein erfahrener Heiler, der sich selbst von Kurzsichtigkeit heilte und die Seminar seit 1990 weltweit lehrt.

**Wochenend-Sehkraftseminar in Berlin: 29.-30. Mai 2021, 9 - 19 Uhr**

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

**Info und Anmeldungen bei Viola Schöpe,**  
Tel.: +49 (0)351 802 50 55 und +49 (0)178 562 37 23,  
[violaschoepe@web.de](mailto:violaschoepe@web.de), [www.koerper-geist-heilung.de](http://www.koerper-geist-heilung.de)

# Kraftquelle Immunsystem – ein Wunderwerk der Natur

*Unser Immunsystem ist ein gut organisierter, komplexer Bestandteil unseres menschlichen Organismus. Wie wichtig diese intelligente System – gerade in einer Zeit verstärkter Bedrohung durch Viren und Bakterien – für uns Lebewesen ist, möchte ich im folgenden Artikel ein wenig beleuchten und einfache Dinge aufzeigen, mit denen wir es stärken können.*

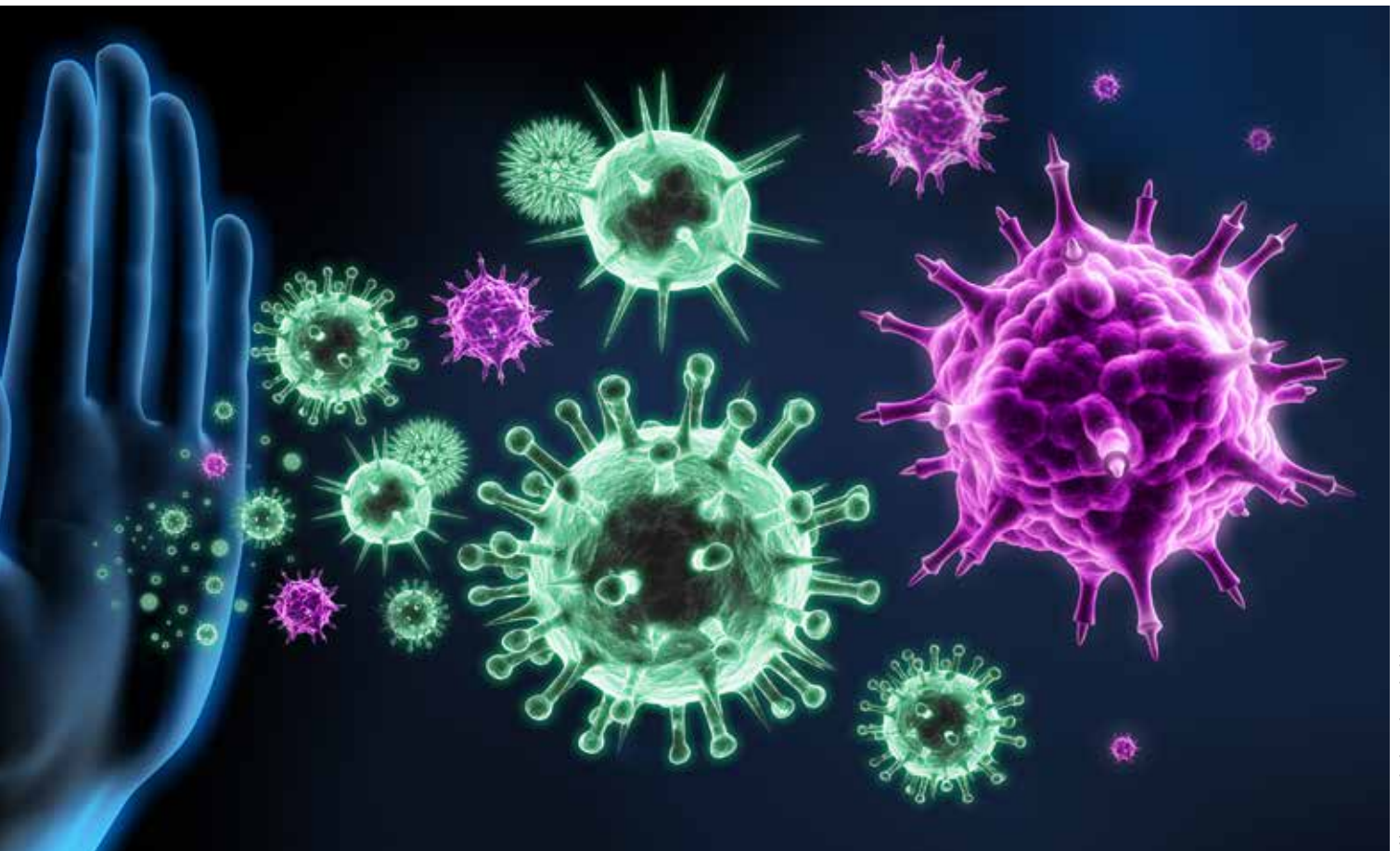


Abb. © peterschrebermedia-stockadobe.com

Von Lena Grabowski

**D**er Aufbau des Immunsystems ist sehr komplex – ebenso wie die Aufgaben, die das Immunsystem des Menschen erfüllt. Es schützt unseren Körper vor krankmachenden Erregern, indem es ihn immun gegen deren Einflüsse macht. Dies geschieht dadurch, dass das Immunsystem zwischen "Fremd" und „Selbst“ unterscheidet und eine entsprechende Immun-

antwort auslöst, wenn ein ungebetener Gast unser körperliches Haus betritt.

Das Immunsystem des Menschen ist in seinem funktionellen Aufbau in zwei Teile gegliedert: in ein unspezifisches (angeborenes) und ein spezifisches (erworbenes) Immunsystem. Teils wirkt die Immunität also von Geburt an, und teils erwirbt ein Mensch die Immunität durch einen Lern-

prozess, bei dem das Abwehrsystem eine biologische lebenserhaltende Antwort auf die artfremden Stoffe entwickeln kann. Trotz dieses zweigeteilten Aufbaus sind das angeborene und das erworbene Immunsystem in ihrer Arbeitsweise ganz eng miteinander verknüpft. Die meisten Krankheitserreger kann das Immunsystem darum auch innerhalb weniger Stun-

den aufspüren und durch die Mechanismen der angeborenen Immunabwehr zerstören.

Wenn es dieser ersten Verteidigung des Körpers nicht gelingt, den Erreger zu vernichten, kommt es nach einem Zeitraum von vier bis sieben Tagen zur erworbenen Immunantwort: Dann haben sich antigen-spezifische Zellen gebildet, die speziell gegen diesen einen Erreger gerichtet sind.

#### Immunantwort:

##### Gemeinsam sind wir stark

Am Aufbau des Immunsystems sowie an der Entstehung einer entsprechenden Immunantwort sind viele unterschiedliche Organe und Zellsysteme beteiligt. Die Organe, die das Immunsystem in seinem anatomischen Aufbau umfasst, heißen lymphatische Organe beziehungsweise Lymphsystem. Man kann sie wie folgt unterteilen:

Zu den primären lymphatischen Organen – das sind jene Organe, die sich während unserer Ontogenese im Mutterleib zuerst entwickeln – zählen das Knochenmark und der Thymus (eine wichtige Drüse im oberen Brustbereich, in der Nähe des Herzens). Die primären lymphatischen Organe sind Bildungsorte, von denen aus sich die Abwehrzellen über das Blut zu den peripheren lymphatischen Organen verteilen, um Infektionen zu erkennen und zu bekämpfen. Hier erfolgt die Einleitung der Immunantworten des erworbenen Immunsystems.

Zu den peripheren, sekundären lymphatischen Organen – das sind die Organe, die sich während der Ontogenese im Mutterleib erst später entwickeln – zählen die Lymphknoten, die Milz und die lymphatischen Gewebe des Magen-Darm-Trakts (auch der Rachenmandeln, des Blinddarms u.a.), der Lunge und anderer Schleimhäute. Hierbei handelt es sich um sogenannte Sammelplätze für Immunzellen, Filtersysteme und Produktionsorte für Antikörper.

#### Der Wirkfaktor Stress und seine immunologischen Folgen

Das Immunsystem in seinem hingebungsvollen Bestreben begreifen und mit sämtlichen inneren und äußeren Stress-Fak-

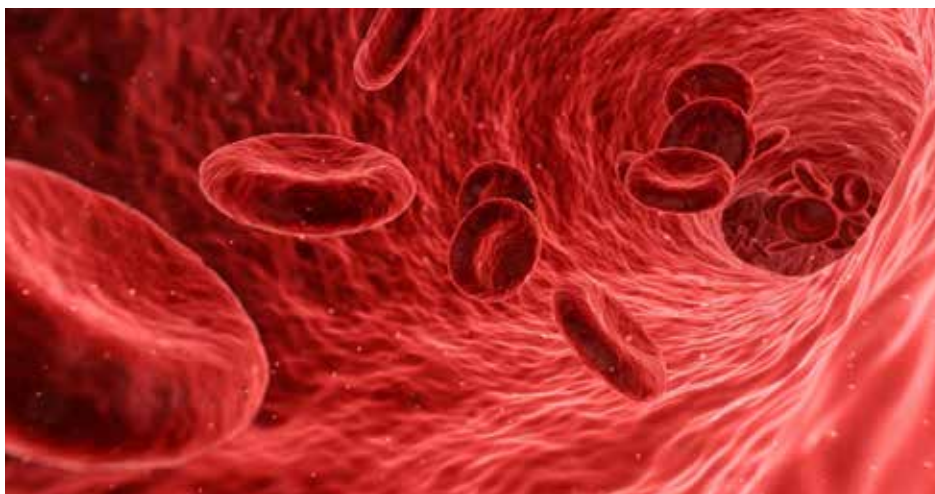


Abb.: © ijmomo, pixabay.com

## So stärken wir selbst unser Immunsystem

- Auf immun-schwächende Nahrungs- und Genussmittel wie Zigaretten, Alkohol, zu viel Kaffee, Zucker, Fastfood, ungesunde Fette, Energydrinks und Ähnliches verzichten.
- Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit möglichst frischen Erzeugnissen umstellen.
- Auf die Zufuhr von ausreichend Antioxidantien, Mineralien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen im Essen achten und diese notfalls ergänzen.
- Ausreichend Sonne tanken bzw. in den dunklen Monaten hochwertige Vitamin-Präparate in Betracht ziehen.
- Den Fokus auf ausreichend Schlaf und eine gute Schlafqualität legen.
- Ein gesundes Gewicht halten.
- Den Lymphfluss durch tägliche Bewegung oder regelmäßige Sporteinheiten aktivieren.
- Spaziergänge und Aufenthalte in der Natur/im Park in die tägliche Routine einplanen.
- Stress regulieren und unnötigen Stress vermeiden lernen.
- Auszeiten und regenerative Momente schaffen.
- Notwendige Grenzen ziehen lernen.
- Den eigenen Geist mit ausgewählten Informationen füttern und nicht wahllos (angsterzeugende) Infos in sich hineinlassen.
- Nach Recherchen bezüglich der aktuellen (Corona-)Situation immer wieder für einen positiven Ausgleich oder eine „Entlastung“ sorgen, um nicht in Ängsten hängenzubleiben.
- Ängste können mithilfe von inneren Ressourcen, Achtsamkeitspraxis und stabilisierenden Gesprächen in eine innere Ruhe begleitet werden.
- Den eigenen Geist hin und wieder entleeren und still werden lassen (Meditation).
- Authentische und würdevolle Beziehungen führen und nicht über sich „hinwegtrampeln“.
- Sich mit denen verbinden, die unser „Feuer“ nähren.
- Uns ein kindliches, offenes Herz bewahren. (Das hält fit!)
- Rhythmisch atmen – und insbesondere „immer weiteratmen“ –, denn das Leben ist nun mal, wie es ist.
- Sich wieder an den Rhythmen der Natur orientieren (Jahreszeiten, Mondrhythmen)
- Stets bedenken: Medikamente und Antibiotika schwächen das Immunsystem, während Probiotika es stärken können – der Gang zum Alternativmediziner oder Heilpraktiker kann hier eine gute Idee sein.
- Sich bewusst machen, dass nichts und niemand außerhalb von uns größer ist als wir selbst! Lernen, auf unsere innere Stimme zu hören.

**Und nicht vergessen:  
Humor hilft :-)**



Abb.: © sebra-stock.adobe.com

toren so umzugehen, dass wir möglichst gesund leben und weiterhin „überleben“ können, ist mir ein ehrliches Anliegen, das ich mit diesem Artikel vermitteln möchte. Ich hoffe, dass der ein oder andere Leser – jenseits von diversen Corona-Diskussionen – wieder bereit ist, auf seine ursprünglichsten körperlichen Fähigkeiten – seine körperlichen Abwehrkräfte – zu vertrauen. Und dass er dann mit Hilfe natürlicher und naturheilkundlicher Ansätze seinen Organismus bestmöglich in diesem Prozess unterstützt.

Unser Körper befindet sich in einem permanenten Austausch mit unserer Umgebung. Im Alltag sind wir neben Viren, Bakterien oder Parasiten auch anderen zahlreichen Umweltschadstoffen, Allergenen sowie Giftstoffen ausgesetzt, die das Immunsystem im Verlauf stark belasten und schlimmstenfalls hormonelle Störungen hervorrufen können. Sie alle können „Stressfaktoren“ für unser Immunsystem sein.

Viele akute und chronische Erkrankungen gehen mit einer Immunproblematik oder -schwächung einher, und die Erhaltung oder auch Wiederherstellung der „Lebenskraft Immunsystem“ ist für unsere Gesundheit nahezu unabdingbar. Das gilt insbesondere in einer Zeit wie dieser, in der eine weltweite Krise uns alle auf unterschiedlichen Ebenen zutiefst herausfordert – nicht zuletzt auch auf der immunologischen.

### Chronischer und akuter Stress

Bei einem akuten Stress – zum Beispiel in einer Prüfungssituation – verstärkt das Immunsystem die unspezifische (angeborene) Abwehr. Und aus evolutionärer Sicht liegt diesem Verhalten etwas Sinnhaftes zugrunde: Da Stress früher insbesondere aus lebensgefährlichen Situationen hervorgegangen ist, bereitet sich der Körper darauf vor, drohende körperliche Schäden schnell wieder zu heilen. Die spezifische Abwehr wird zeitgleich heruntergefahren – sie ist aufwendiger und wird in bedrohlichen Situationen einfach weniger benötigt.

Von chronischem Stress reden wir, wenn eine lange andauernde Belastung vorliegt. Die Ursache kann ein einmaliges traumatisches Erlebnis sein, jedoch auch eine dauerhafte Überforderung im Beruf, die langjährige Pflege Angehöriger oder andere Lebensumstände, die unser Innenleben dauerhaft herausfordern - wie die nun seit fast einem Jahr bestehende Corona-Ausnahmesituation.

Bei chronischem Stress leiden die spezifische wie auch die unspezifische Immunabwehr. Nicht nur die spezifischen Immunzellen teilen sich langsamer, sondern auch die weißen Blutkörperchen, Fresszellen und die natürlichen Killerzellen. Die Gesamtzahl und die Aktivität der Immunzellen im Blut sinkt – und die Immunab-

wehr wird dadurch geschwächt.

Unzählige Untersuchungen haben sich bereits mit der Auswirkung von Stress auf das Immunsystem befasst (Psycho-Neuro-Immunologie). Alle kamen zu dem Ergebnis: Wer dauerhaft gestresst ist, wird schneller krank, da Viren, Bakterien und Keime auf weniger Gegenwehr im Körper treffen. Das betrifft akute Infektionen wie auch chronische Erkrankungen.

### Immunsystem-Schwächung durch Angst

Stress, Existenzängste, Isolation, Trennungssituationen und Einsamkeit, Angst vor Impfpflichten und mehr sind die Themen, die viele Menschen derzeit weltweit bewegen. Gesteigerte Angst ist einer der Haupt-Gegenspieler unseres Immunsystems. Allein die Botenstoffe/Hormone, die bei jedem belastenden Gedankengang, bei jedem panischen Gefühl in uns ausgeschüttet werden und wieder verdaut und entsorgt werden müssen, stellen eine hohe Belastung für unseren Organismus dar. Bei jeder hitzigen Diskussion, die uns von unseren Mitmenschen mehr entzweit als dass sie uns ihnen näherbringt, kommt eine tiefe Verlustangst dazu, die nicht selten in Ohnmachtsgefühlen mündet. Unser Körper hat derzeit wirklich viel zu tragen und auszuhalten und macht auf diesem Wege unseren Organismus noch anfälliger für Umweltgifte und äußere Erreger“. Und nicht zuletzt macht die Belastung uns Menschen auch höriger und unmündiger – die Bereitschaft, sich den Ansichten von Autoritäten unterzuordnen, steigt dementsprechend. Sich in Zeiten wie diesen einer ur-natürlichen Körperintelligenz anzuvertrauen und für diese gut zu sorgen, halte ich daher für einen sinnvollen und heilsamen Weg.

### Darm und Immunsystem - gute Freunde wie Tim und Struppi

Darm und Immunsystem stehen in einer sehr nahen Verbindung zueinander. Ist der Darm geschwächt, kann das gesamte Immunsystem an Stärke verlieren. Umgekehrt kann es bei einer Immunschwäche zu Störungen im Magen-Darm-Trakt kommen. In beiden Fällen jedenfalls kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten.



Milliarden kleinster Lebewesen, überwiegend Bakterien, tummeln sich in der Darmflora. Es werden etwa 500 verschiedene Arten unterschieden. Sie sind fleißige Helfer des Immunsystems, die letztendlich sogar beeinflussen, ob ein Mensch sich wohl fühlt oder kränkt. Sie sorgen für die Verwertung und Verdauung von Nährstoffen, bilden wichtige Vitamine, schützen den Darm vor aggressiven Schadstoffen, verhindern das Einnisten von krankheitserregenden Eindringlingen und versorgen die im Darm sitzenden Immunzellen mit wichtigen Informationen. (Wie wir unseren Darm bei seiner Arbeit optimal unterstützen können, ist ein sehr komplexes Thema. Daher gibt's dazu in der nächsten Ausgabe einen eigenen Artikel.)



Abb.: © Wayhome Studio-stock.adobe.com

### Ganzheitliche Maßnahmen

Das Immunsystem mag es, auf natürliche Weise aufgebaut und gestärkt zu werden – und hierfür benötigt es natürliche, ganzheitliche Maßnahmen. Zudem benötigen wir etwas Schwung und Mut, die inneren Schweinehunde – diese alten Gewohnheitstiere – zu überwinden. Mit etwas Achtsamkeit und Lebenswillen ist es möglich, von den im Kasten genannten Unterstützungsmaßnahmen immer mehr in unseren Alltag zu integrieren.

Dem eigenen Körper wieder vertrauen zu lernen, ist dabei eine gute Vorgehensweise. Dies kann selbst nach langen chronischen Erkrankungen wieder gelingen, wenn auch mit Umwegen und Geduldsproben. Da gibt es eine Intelligenz in unserem Wunderwerk Körper, die von ganz alleine nach einem natürlichen Gleichgewicht strebt. Oftmals haben wir durch eine ungesunde, unrythmische Lebensführung zu einer entsprechenden immunologischen Schwächung beigetragen.

Dazu können düstere Gedankenkonstrukte, unverdaute oder verdrängte Lebensereignisse und Unwissenheit bezüglich alternativer, natürlicher Vorgehensweisen zu einem Ungleichgewicht beitragen. Manches Mal wurde eine Ebene in uns über eine längere Zeit stark bevorzugt (die geistige oder die emotionale Ebene) – und dabei haben wir möglicherweise vergessen, dass wir holistische Wesen sind, deren Ebenen alle gleichsam wertvoll sind und bei einem Heilungsprozess alle gleichermaßen wahrgenommen werden möchten. Solange wir leben, lohnt es sich, unsere Körperweisheit in sämtliche Entwicklungs- und Genesungsprozesse mit einzubeziehen.

### Berührungen als Immun-Booster

Zu guter Letzt möchte ich noch erwähnen, dass würdevolle Berührungen einen elementaren Beitrag zu einem gesunden Immunsystem leisten. Dies geht aus einer langjährigen Studie hervor, in der zwei Gruppen von Babys ab dem Zeitpunkt ihrer Geburt über viele Jahre hinweg beim Heranwachsen begleitet wurden. Die eine Gruppe wurde sehr viel berührt. Die Eltern sorgten für mehr als ausreichenden und zuweilen auch liebevollen Körperkontakt – bis hin zum häufig umstrittenen Co-Sleeping (Kinder schlafen, solange sie wollen, im Bett der Eltern). Die andere Gruppe Babys hatte Eltern, die mit Körperkontakt eher zurückhaltend waren.

Diesen heranwachsenden Wesen wurde regelmäßig Blut entnommen und dieses untersucht – mit dem Ergebnis, dass die Kinder, die sehr viel berührt wurden und die die Erfahrungen von echter Nähe und Zuwendung machten, eine enorm hohe Immunität aufweisen konnten (in Relation gesetzt zu den Kindern, die eher distanziert und mit wenig Körperkontakt aufwuchsen.) Auch im höheren Alter wurde erstgenannte Zielgruppe deutlich seltener krank, während die zweite Untersuchungsgruppe sowohl akut als auch chronisch häufiger erkrankte und meist auch zu ungesünderen Verhaltensweisen tendierte.

Diese Immunität wurde unter anderem auch durch entsprechende Botenstoffe (Hormone) unterstützt, die ausgeschüt-

tet werden, sobald wir angenehm berührt werden, und die zu wahren Wohlgefühlen wie Sicherheits- und Geborgenheitsempfinden, Ruhe, Rückhalt und mehr führen können. Was für ein Wunderwerk unser Körper doch ist!

Vielleicht ist dies eine etwas unschöne Information in Zeiten unserer Corona-„Isolationshaft“. Doch diese Botenstoffe können auch ausgeschüttet werden, wenn wir uns in einem offenen und zugewandten Gespräch befinden – mit nur einer Person, auch ganz ohne Berührung. Dies hängt von der Intensität und Nähe ab, die wir zu diesem Menschen empfinden – und umgekehrt. Je tiefer und authentischer der Kontakt (auch seelisch), umso gesünder! Warum also nicht mal in einem Telefongespräch oder beim Besuch eines anderen Menschen unsere Jahrzehnte lang aufrecht erhaltenen Masken fallen lassen und uns unserem Gegenüber zeigen, wie wir sind – mit all unseren Unsicherheiten, Ängsten und Gefühlen von Unzulänglichkeit, Aber auch mit ehrlicher Wertschätzung, die wir bisher noch nie gewagt haben auszusprechen. Wenn dann Lasten von unseren Schultern fallen oder kleine Freude- oder Glücksblasen durch unsere Adern wandern, dann jubelt auch unser Immunsystem... ☺



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

**Info & Kontakt** unter [praxis.grabowski@gmail.com](mailto:praxis.grabowski@gmail.com) oder [online@sein.de](mailto:online@sein.de)  
<https://lenagrabowski.de>



Abbe: © Kathrin9-stockadobe.com

## Die Stunde der Integration...

...und der Hoffnung, dass die gegenwärtige Zeit vielleicht der Anfang vom Ende der sinnlosen Kämpfe unter Schulmedizinern und Homöopathen ist.

*Von Werner Baumeister*

Seit 200 Jahren gibt es eine tiefe unüberbrückbare Kluft zwischen Schulmedizin und Homöopathie. Können wir uns das angesichts einer weltweiten kollektiven, so noch nie da gewesenen existentiellen Bedrohung durch das Corona-Virus eigentlich noch leisten? Müssten wir nicht gerade jetzt, wie die Wolfsmeute, die als Kollektiv von vielen Seiten angreift, alle an einem Strang ziehen? Um sämtli-

che Informationen über das Virus und das damit zusammenhängende Geschehen zusammenzutragen und so ein Bild zu erhalten, das so vollständig wie möglich ist? Uns vernetzen und komplett neu denken? Und zum Beispiel überlegen: Wenn beispielsweise ein Virus kein Lebewesen, sondern eine verpackte Information ist, was könnte dann die Botschaft des Corona-Virus für uns Menschen sein? Und wo

ist der Ausweg aus zunehmender Isolierung und Freiheitseinschränkung? Auch die Impfung, das zeigen die schnellen Virusmutationen, wird nicht der alleinige Schlüssel sein. Eine Lösung werden wir nur zusammen und nicht im Kampf gegeneinander finden. Ich glaube: Die Stunde der integrativen Medizin hat geschlagen. Das ist für mich das eigentliche Geschenk des Corona-Virus an uns.

## Das Virus ist nichts, das Milieu ist alles....

Hier mal ein ganz radikaler Gedanke: Vielleicht entscheiden wir ja unbewusst selbst, ob wir eine solche virale Information brauchen, um dann durch Symptome etwas darzustellen, was für einen nächsten Entwicklungsschritt in unserem Leben nötig ist. So wie das Coronavirus ja auch nur von bestimmten Menschen aufgegriffen und dann eben auch mehr oder weniger massiv über eine Symptomatik dargestellt wird. Solche Gedanken müssen erlaubt sein, denn wir verstehen die Unberechenbarkeit dieses Virus nicht und wir wissen bis heute nicht wirklich, warum Ansteckung und Krankheit bestimmte Menschen treffen und andere nicht.

Diese Fragen, die sich die medizinische Forschung aktuell stellt, sind eigentlich auch homöopathische Fragen. Warum trifft es wen wie hart? Gibt es einen individuellen Konstitutionstyp, der besonders disponiert ist für das Coronavirus? Welches Milieu zeigt eine erhöhte Bereitschaft, schwere Verläufe zu entwickeln, und wie kann man dieses Milieu präventiv sanieren? Genau das sind auch die Ansatzpunkte der Homöopathie!

„Der Erreger (Viren/Bakterien) ist nichts, das Milieu (der Wirt) ist alles!“ sagten Robert Koch und Louis Pasteur, beide Vorreiter der naturwissenschaftlichen Medizin. 1892 trank der Umweltmediziner Pettenkofer öffentlich eine Flüssigkeit voller Cholerabazillen und blieb gesund. Er wollte zeigen, dass die Lebenswelt der Menschen für die Cholerakrankheit entscheidend sei. So gesehen, ist ein Virus auch Informationsmedizin. So wie ja auch Homöopathie eine Information ist, die, wenn sie individuell zu einem Menschen passt, genutzt wird, um eine Situation zu erzeugen, die es ermöglicht, sich etwas bewusst zu machen, was bisher in Symptomen verschlüsselt und unbewusst dar-

gestellt werden musste. Um danach diese Symptome nicht mehr zu brauchen....

## Meine erste Begegnung mit Homöopathie

Als ich 30 Jahre alt war, kam ich gewissermaßen an einen Endpunkt. Mein Leben, wie ich es bis dahin gelebt hatte, hing an einem seidenen Faden. Ich wäre sonst wohl nie im Leben mit Homöopathie in Kontakt gekommen, aber ich war an einem Punkt, da hätte ich alles ausprobiert. Ich war verzweifelt. Meine in der Pubertät beginnende Neigung, schnell rot zu werden und zu schwitzen, hatte sich zu einer kompletten vegetativen Entgleisung zugespitzt. Mit einem dauerrotem Kopf wie ein Streichholz wurde ich von einer Berliner Arztpraxis in die nächste überwiesen. Ich bekam Kalziumspritzen, Eigenbluttherapie, man vermutete eine Allergie und ich wurde ans EEG angeschlossen. Aber keiner wusste Rat, niemand konnte helfen. Dann meinte ein Freund, ich solle doch mal zu einer Frau nach München fahren, die hätte gerade ihre homöopathische Ausbildung abgeschlossen. Ich antwortete: Okay, ich probiere alles. Ich bekam homöopathischen Schwefel (Sulfur), woraufhin sich alle Symptome noch einmal zuspitzten.

Zwei Wochen später, von einem Moment zum anderen, als hätte man einen Lichtschalter betätigt, war das gesamte Beschwerdebild gelöscht. Das war meine erste Begegnung mit Homöopathie. Und da war weit und breit keinerlei spirituelle Motivation nach dem Motto „ich habe gehört, mit Homöopathie kann man sich entwickeln“. Insofern verstehe ich jeden, der der Homöopathie skeptisch oder gelangweilt gegenübersteht und sagt: „Homöopathie, wozu brauch´ ich das? Funktioniert doch alles ganz gut in meinem Leben. Und wenn



# Das Original

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

10% LeserIn-Rabatt-Code: **SEIN21** (gültig bis 31.03.2021)

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

was ist, mein Gott, dann nehm´ ich eben eine Kopfschmerztablette.“ Genauso war ich drauf und genauso würde ich auch heute noch denken. Und das wäre auch völlig in Ordnung. Aber ich war einfach an einem Punkt totaler Verzweiflung, auf der Suche nach einer Lösung und musste mich bewegen. Wenn unser System – wie auch immer – am Entgleisen ist, dann ist einfach notgedrungen eine Offenheit da. So wie im Moment unser gesamtes globales System am Entgleisen zu sein scheint und das bei vielen gerade eine Offenheit für neue Ideen erzeugt.

## Das Ähnlichkeitsgesetz

Der Arzt und Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, fand heraus, dass eine Arznei bei einem Kranken genau die Krankheitssymptome heilt, die sie bei einem Gesunden zu erzeugen in

der Lage ist. Um das Arzneibild zu ermitteln, prüft also die homöopathische Forschung die „Krankheits-Erzeugungskraft“ einer Substanz – es gibt mittlerweile rund 2500 geprüfte Substanzen – beim Gesunden. Wir suchen in der homöopathischen Anamnese daher immer nach genau der Arznei, die bei vielen Prüfungen an Gesunden dem Zustand des Kranken, der vor uns sitzt, am ähnlichsten ist. Dieser ähnliche Arzneireiz muss etwas stärker sein als die zu behandelnde Krankheit, um sie auszulöschen.



Abb.: © Aycatcher-stock.adobe.com

Das Ähnlichkeitsgesetz entdeckte Hahnemann durch einen Selbstversuch. Nach regelmäßiger Einnahme von Chinarinde, einem damals gängigen Malaria-Mittel, entwickelte er, der Gesunde und nicht an Malaria Erkrankte, Krankheitssymptome, wie sie auch bei Malariakranken auftraten. Er schlussfolgerte, dass Chinarinde also nicht nur bestimmte Malaria-Symptome bessern konnte, sondern bei zu starker Dosierung ganz ähnliche Symptome am Gesunden hervorruft. Er veröffentlichte dies erstmalig im Jahre 1796. Spannend ist, dass 1796 auch das Geburtsjahr der modernen Impfung ist – und damit dieses Zusammentreffen ein weiteres Beispiel für das Ähnlichkeitsprinzip (denn das ist nicht etwa eine Erfindung Hahnemanns, sondern ein universelles Gesetz – siehe Kasten). Was heißt das? Edward Jenner, der Urvater

der Impfung, kam durch Beobachtung auf die Idee, dass durch eine künstlich herbeigeführte Infektion mit abgeschwächten Kuhpocken ein Schutz, eine Immunisierung gegen die weitaus gefährlichere Pockenkrankheit am Menschen bestand. Homöopathie und Impfen scheinen ganz offensichtlich auf ein und demselben Wirkprinzip zu beruhen! Beide Methoden verwenden – auf verschiedene Art – abgeschwächte Ausgangsstoffe, um den Organismus zu einer „Antwort“ zu stimulieren, dabei aber gefährliche Reaktionen zu vermeiden.

Hahnemann jedoch definiert Krankheit, anders als die Schulmedizin, als die Gesamtheit von Symptomen und Zeichen, die die „verstimmte Lebenskraft“ eines Individuums auf unverwechselbare Art und Weise nach außen sichtbar werden lässt. Ich nenne das die Signatur, mit der ein Klient in meiner Praxis eine intelligente Frage stellt, die auf eine intelligente Antwort wartet. Eine Antwort, die, so Hahnemann, „die verstimmte Lebenskraft wieder harmonisiert“. Diese Antwort ist die homöopathische potenzierte Arznei, die das System wieder harmonisiert, so dass das Symptom überflüssig wird. Ein gutes Beispiel dafür ist die strukturierende Kraft des Diamanten, die uns homöopathisch immer wieder neu auf unser höheres Lebensziel ausrichten kann. Unter gewaltigem Druck tief im Erdinnern wandelt sich in blitzschneller Metamorphose Graphit in Diamant. Entsprechend ruft homöopathisch eine Situation immer dann zu einem Einsatz des Diamanten, wenn wir Angst haben, unter dem Druck aktueller Anforderungen zu zerbrechen und unsere Kernstruktur zu verlieren.

### Autoimmunerkrankungen

Die größte Herausforderung unserer Zeit und ein weiteres Beispiel für individuell verstimmte Lebenskraft sind für mich die Autoimmunerkrankungen. Die Geburtsstunde einer solchen Selbstaggression ist die unbewusste Entscheidung, sich mit Hilfe seines eigenen Immunsystems selbst zu zerstören. Häufig kann man dabei sogar spezifische Auto-Antikörper, die eigene Körperstrukturen bekämpfen, nachweisen. Homöopathie fungiert hier als hocheffektive Spurensuche, um den selbstzerstörerischen Mechanismus aufzudecken und das biographische Trauma bewusst zu machen, damit es zu einer Versöhnung mit uns selbst kommen kann.

In diesem Sinne erlebe ich Homöopathie im wahrsten Sinne des Wortes als Bombenentschärfung. Sie ist für mich in allererster Linie präventiv. So stellt man aktuell fest, dass gerade Frauen im Alter zwischen 25 und 50 Jahren nach einer Coronaerkrankung (Long-Covid) oft mit einem CFS, einem chronischen Erschöpfungssyndrom, reagieren – und das über Monate hinweg. Dieses Phänomen ist nicht neu und wurde auch schon nach anderen Viruserkrankungen beobachtet. Auch das CFS ist bekannt und mir schon in etlichen homöopathischen Arzneibesreibungen begegnet. Da hier auch eine Autoimmunthematik vermutet wird, wäre Homöopathie eine Möglichkeit, das Long-Covid, welches betroffene Frauen da mitten im Leben ausbremst, ein Stück weit als Geschenk zu sehen: Mit der geeigneten homöopathischen Information könnte man Bewusstsein in die jeweilige Situation bringen für einen „notwendigen“ Entwicklungsschritt. Damit könnte man dem Virus und seinen Folgen seinen Schrecken nehmen, weil durch den Entwicklungsschritt die Symptomatik überflüssig wird und verschwinden kann.

Fortsetzung auf S. 14

## 300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab September 2021 10 bereichernde Wochenenden mit unserem bewährten Dozententeam



Die bamboo-Yogalehrerausbildung bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einem authentischen und selbständigen Yogaleh-

rer 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 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 Stundenaufbaues und der Anatomie. Nach der Ausbildung hast du die Möglichkeit, in unserer New teacher Class dein erlerntes Wissen in einem geschützten Rahmen weiter anzuwenden und zu entwickeln und das 200 Std. Teacher Training zu absolvieren.

## 200 Stunden Teacher Training bei bamboo yoga ab November 2021 8 vertiefende Wochenenden mit Fachdozenten



Wir vertiefen das Wissen u.a. in den Bereichen Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Faszien-Rücken-Anatomie, Kinder & Teenieyoga, Yoga mit Handicaps sowie Yoga unter dem Gesichtspunkt der Spiraldynamik und bereiten euch inhaltlich auf den Beruf Yogalehrer vor. Alle Themen werden

von Dozenten mit entsprechender Fachexpertise gelehrt. Nach erfolgreicher Absolvierung von insg. 500 Std. ist eine Zulassung der Krankenkassen für Präventionskurse möglich.

## 200 Stunden Bhakti-Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab November 2021 8 Wochenenden voller Liebe, Musik und Hingabe mit Sundaram, Aleah & Jess, Govinda, Annemarie, Miroslav Großer, Joanna Kupnicka sowie FlorAmor & Danilo von Mantra Tribe



Für Yogalehrer und Menschen, die sich mehr Austausch und Herzenswärme in Unterricht und Leben wünschen. Wir möchten dir Bhakti Yoga – den Yoga des Herzen und der Hingabe 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 hochka-

rätigen 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 ausstatten, dass du für deinen Unterricht und natürlich auch für deine eigene Yogapraxis und dein Leben nutzen kannst. Instrumente spielen und Noten lesen ist keine Voraussetzung 😊 wir wollen dich so wie du bist: wunderbar!



Ausbildungen bei bamboo yoga in Berlin-Karlshorst - in unseren ruhigen und natürlichen Räumen zu fairen Preisen und in überschaubaren Gruppen. Termine und Preise findest du auf unserer Homepage: [www.bamboo-yoga.de](http://www.bamboo-yoga.de) Kostenlose Übernachtung und Ratenzahlung möglich. Wir beraten dich gern und finden für jedes Problem eine Lösung! Ruf uns gern an oder komm vorbei!

[www.bamboo-yoga.de](http://www.bamboo-yoga.de), Tel.: 030/95602020, bamboo yoga II, Dönhoffstr 24, 10318 Berlin

## Meine homöopathische Initiation

Auch mich hat das Leben kurze Zeit nach meiner ersten Begegnung mit der Homöopathie komplett ausgebremst. Es riss mich damals aus meiner Ausbildung zum Kriegsberichterstatter. Ich jobbte nebenbei als Flugbegleiter, dem die ganze Welt offen stand, und fand mich plötzlich angstgeschüttelt in meiner Kreuzberger Wohnung wieder, die ich ein halbes Jahr lang nicht verlassen konnte, aus Furcht, mich aufzulösen. Ich konnte kaum noch essen und war nur noch ein Skelett. Mein damaliger Behandler, ein erfahrener Homöopath, verordnete mir aufgrund dieses bedrohlichen Zustandes Merkur, die feinstoffliche Information des Quecksilbers. Ein Trauma besitzt die Macht, uns jeglicher Vitalität zu berauben. Merkur wirkt hier wie ein homöopathisches Zielfernrohr mit der Kraft, das sich auflösende Ich wie-

Erlebnisse abgespalten, um zu überleben. Irgendwann aber will all das aufgearbeitet und integriert werden. Die dazu erforderliche lebensnotwendige Berührung mit dem eigenen Kern vermittelt Merkur. Durch diese Sollbruchstelle, damals gefühlt eine Katastrophe, aber rückblickend ein Geschenk, wurde ich auf ein komplett neues Gleis gesetzt und wurde genau das, was ich nach meinem Abitur als Einziges komplett ausgeschlossen hatte: nämlich Arzt. Meine Initiation war radikal merkurial – ich gehe für nichts anderes mehr als für meine Wahrheit –, und insofern kann ich auch nicht anders, als merkuriale Homöopathie zu machen. Ich übersetze den Notruf der Seele homöopathisch und helfe Menschen, den Schmerz zu spüren, den keiner noch mal spüren will. Diesen verdrängten Schmerz, ohne den wir anscheinend nicht wirklich in unser wahres

Gegenargumentation der Skeptiker auf die Frage, was genau da wirkt, also wie überhaupt Homöopathie wirken kann, wenn doch kein einziges Molekül mehr nachweisbar ist, also nichts mehr drin ist in der Arznei. Ein Kritiker, der auf diesem Argument beharrt, ist letztlich durch keine noch so beeindruckende Heilung zu überzeugen und muss sich daher auch nicht auf gefährliches Neuland bewegen, das seine bisherige Sicht der Dinge in Frage stellt und bedroht.

Exemplarisch für die Unversöhnlichkeit und das Fehlen jeglicher Bereitschaft, sich auf die Argumente eines erfahrenen homöopathischen Arztes einzulassen, dem systematisch auch noch vom Moderator das Wort abgeschnitten wurde, ist der „Talk im Hangar 7 – Glaubenskrieg um Globuli“ (zu finden unter diesen Suchworten auf [www.spaactor.com](http://www.spaactor.com)) mit Dr. Michael Frass, einem anerkannten

## Krieg um wissenschaftliche Nachweisbarkeit



Abb.: © epixproductions-stock.adobe.com & © Björn Wylezich-stock.adobe.com

der zu integrieren, indem es unser Erleben und Verstehen auf den (wunden) Punkt bringt und hilft, dem einst abgespaltenen Schmerz nicht mehr auszuweichen und die ausgestoßene Wahrheit wieder zu integrieren. Merkur öffnete die Kellertür zu meiner Psyche, und tief Verdrängtes stieg über eine Lawine von Träumen an die Oberfläche. Dadurch konnte ich das versunkene Trauma bearbeiten und dessen Energie für eine gewaltige Selbsterneuerung nutzen.

Das Thema der homöopathischen Arznei Merkur ist: Wahrheit oder Tod. Wir alle kommen irgendwann biographisch an diesen Punkt, an dem uns etwas tief Verdrängtes einholt, einholen muss als schicksalhafte Lebenskrise, oft begleitet von einer existentiell bedrohlichen Symptomatik. Denn wir alle haben traumatische

Leben kommen. So begleite ich seit 30 Jahren Menschen dabei, vom Überleben ins wirkliche Leben (zurück) zu finden. Ich glaube, die Coronakrise ist so eine Sollbruchstelle, eine Merkurkrise, die das ganze Weltkollektiv destabilisiert. Coronazeit ist Merkurzeit, die uns erschüttert, aber auch die Chance bietet, zu einer tieferen Wahrheit in uns vorzudringen.

### Wirkung und Wirksamkeit der Homöopathie

Homöopathie unterstützt uns, wenn wir uns diesem inneren Ruf nach Wahrheit stellen wollen oder stellen müssen. Ich vermute deshalb, dass überall da, wo Homöopathie vehement bekämpft wird, auch viel Angst im Spiel ist. Denn je mehr sich die Wirksamkeit der Homöopathie bestätigt, umso mehr verengt sich die

Intensivmediziner, Universitätsprofessor und Arzt für Homöopathie. Was nutzen inzwischen etliche solide und anerkannte Studien über homöopathische Wirksamkeit, wenn dann in nahezu jeder Fernsehsendung doch jede Wirkung als Placebo abgetan wird und einem homöopathisch tätigen Therapeuten mit absolut bestem Leumund und hoher beruflicher Reputation sogar kriminelle Absichten (wie in der obigen Talksendung) unterstellt werden?

Der Fokus verengt sich bei diesem Krieg auf den wissenschaftlichen Nachweis durch die sogenannte randomisierte kontrollierte Studie (RCT – randomised controlled trial). Dabei wird die Versuchsperson einer Studiengruppe dem Zufallsprinzip nach zugeteilt (engl.: random = Zufall). Die Studiengruppe erhält das wahre Me-

dikament, eine Kontrollgruppe ein Placebo (kontrolliert) und weder Versuchsleiter noch Versuchsperson wissen, wer zu welcher Gruppe gehört (doppelblind). Um dieses Studienformat wird eine verzweifelte Schlacht geschlagen. Allein daraus wird abgeleitet, homöopathische Medizin sei nicht evidenzbasiert, also nach bestimmten Kriterien nicht beweisbar. Doch das ist letztendlich der Versuch, eine rein energetische, nicht materielle und streng auf ein bestimmtes Individuum zugeschnittene Medizin in ein Studienformat zu zwingen, das ursprünglich gedacht ist für den Wirksamkeitsnachweis einer einzigen grobstofflichen Arznei, die allen Teilnehmern (außer der Placebo-Gruppe) verabreicht wird – also nicht individuell zugeschnitten ist –, um so deren jeweilige Wirkung zu beurteilen. Da vergleicht man letztlich etwas, was gar nicht wirklich verglichen werden kann. Im Jahr 2005 hat der Kinderarzt und Kinderonkologe an der Uni Bern, Dr. Heiner Frei versucht, dieses Dilemma zu lösen. Er führte eine randomisierte Doppelblindstudie mit 83 ADHS-Kindern durch. Von den elf leitenden Ärzten waren lediglich drei Ärzte von der Homöopathie überzeugt. Die Studie sollte ursprünglich zeigen, dass Homöopathie nichts nützt. Es konnten jedoch ein signifikanter Effekt der Homöopathie bei ADHS sowie hochsignifikante neuropsychologische Verbesserungen nachgewiesen werden, die auch in einer jahrelangen Nachbeobachtung stabil blieben (veröffentlicht im European Journal of Pediatrics). Um das Kriterium der klassischen Homöopathie, nämlich individuelle Arzneiwahl, zu erfüllen, wurde der RCT eine Beobachtungsstudie vorgeschaltet, in der zunächst das individuell richtige homöopathische Mittel für jedes

Kind gefunden wurde, bevor es in die randomisierte Doppelblindstudie aufgenommen wurde.

**Unsinnige Wahl der Methoden?**

Trotz all dieser Anstrengungen, die Homöopathie als echte Heilweise zu beweisen und zu etablieren, sehe ich in der Auswahl der wissenschaftlichen Beweisführungen einen Haken. Natürlich existiert der nachvollziehbare Wunsch vieler Homöopathinnen und Homöopathen, von der Schulmedizin über RCTs anerkannt zu werden. Angesichts des aktuellen Diskurses (wenn man die oftmals begleitenden Beleidigungen und Verleumdungen noch so nennen kann) frage ich mich ernsthaft, ob diese Studien wirklich das sind, was es für die Glaubwürdigkeit der Homöopathie braucht. Ich möchte hier erinnern an die genaue Definition der EbM, der Evidenzbasierten Medizin durch ihren Begründer, David Sackett. Danach ruht die EbM eben nicht nur auf einer, sondern auf drei Säulen – auf wissenschaftlichen Studien, auf den therapeutischen Erfahrungen der Ärzte aus der Praxis und auf den Werten und Wünschen der Patienten. Sackett sagte zur EbM bereits 1996: „Ohne klinische Erfahrung riskiert die ärztliche Praxis, durch den bloßen Rückgriff auf Evidenz tyrannisiert zu werden, da selbst exzellente Forschungsergebnisse für den individuellen Patienten nicht anwendbar oder unpassend sein können.“

Gerade die Krankenkassen beanstanden in der Forschung die Schwächen randomisierter Studien, die in der Praxis oft nicht funktionieren. Daher schauen die Krankenkassen vermehrt auf große Versorgungsstudien, in denen nicht über die Frage der biochemischen Wirksamkeit von Globuli unter Laborbedingungen spekuliert wird, sondern anhand

**Holographic Kinetics Practitioner  
Annegret Torspecken**

**Holographic Kinetics** ist die wissenschaftliche Grundlage vom Dreamtime Healing der Aboriginal. Steve Richards, der Entwickler dieser Methode, hat in über 50 jähriger Forschungsarbeit mit seinen Praktizierenden und Klienten diese Methode ständig weiter optimiert.

Der Name Holographic Kinetics erklärt sich buchstäblich selbst: Jede Zelle des Körpers speichert jeden Gedanken und jede emotionale Erinnerung, dies wird von den feinstofflichen Körpern in die Bereiche des physischen Körpers weiter gegeben, denn jede Zelle hat die Fähigkeit holografisch Erinnerungen zu speichern und zu reproduzieren.

Wir unterstützen den Klienten dabei dieses Zell-Gedächtnis abzurufen, um so die Ursache für Störungen im Fluß der Lebensenergie ausfindig zu machen. Über die Auflösung der Ursache verschwinden auch die Symptome. Dadurch, dass der Klient selbst die Zusammenhänge in das Tagesbewusstsein ruft und versteht, kommt die Lebensenergie wieder in Bewegung (Kinetik), ins fließen.

**Ursachen, die zu Störungen im Energiefluß führen:**

- energetische Erschöpfung (Ernährung, Stress)
- Fehlende Bewegung
- Meridian Imbalance
- Störungen im Chakra-Feld
- Emotionale Erlebnisse (der Volksmund sagt: „Es steckt mir noch immer in den Knochen“)
- Genetik (Themen, die von den Eltern und/oder Vorfahren übernommen wurden)
- Vergangene Leben (nicht aufgelöste Traumata)
- interdimensionale Interferenzen (Besetzungen durch Narkose, Sucht, Unfall, Rituale etc.)

In dem Moment, wo jemand in Harmonie mit dem universellen Gesetz von Ursache und Wirkung ist, beendet er das Leiden.

**Informationsgespräche und Sitzungen:**

jeden 2. Freitag im Monat im Aquariana in Berlin



**Termine und Fragen:**

torspecken@gmail.com

**Mehr Information:**

www.annegret-torspecken.me



## Das Ähnlichkeitsgesetz

Ähnliches heilt Ähnliches (Similia similibus curen- tur). Diese von Hahne- mann 1790 formulierte Gesetzmäßigkeit ist ein ur- altes Prinzip der Medizin, das schon Hippokrates 460 v. Chr. be- schrieb. Heilung durch Ähnlichkeit passiert ständig und hört selbstver- ständlich bei Kügelchen und Tropfen nicht auf. Durch das Prinzip der Ana- logie oder Ähnlichkeit stehen nicht nur verschiedene Teile oder Objekte der Welt, sondern auch Lebewesen in einer sinnhaften Verbindung. Heute würde man von Resonanz oder von morphischen Feldern sprechen. Auch die Begegnung zweier Menschen, die „ähnlich leiden (übersetzt: homöo- pathie)“, kann in diesem Sinne heil- sam sein. Ich erlebe und lebe dieses Ähnlichkeitsprinzip seit 30 Jahren ständig in meiner Praxis. Ich nehme eine homöopathische Arznei, schreibe einen Artikel darüber, befinde mich während dessen in einem ganz be- stimmten energetischen Heilungspro- zess – und dann kommen genau die Menschen in meine Praxis, die ähnlich leiden wie ich (mit meinem Feld in Re- sonanz gehen) und ebenso von diesen Arzneien profitieren wie mein Körper- Seele-Geist-System.



zwanzig systematische Übersichts- arbeiten von Vertretern aller Lager begutachtet, als positiv für die Wirksamkeit der Homöopathie bewertet und dieses Ergebnis auch mit einem anschließenden Volksentscheid von den Schweizer Bürgern bestätigt (Eidgenössische Volksinitiative „Ja zur Komplementär- medizin“ 2009). In der Schweiz hat seitdem jeder Bürger einen gesetzlichen Anspruch auf homöopathische Behandlung.

### Zwei Weltbilder

Das Herstellen einer homöopathischen Arznei beruht auf dem homöopathischen Potenzieren (Dynamisieren), also dem schrittweisen Verdünnen und Verschüt- teln (= Aufbringen von kinetischer Ener- gie) einer Ausgangssubstanz. Ab der 24. Dezimalpotenz ist dabei chemisch kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr nachweisbar. Die Homöopathie arbeitet also naturwissenschaftlich gesehen ab der D 24 mit nichts. Wenn wir uns also nur auf das beziehen dürfen, was wir mit den naturwissenschaftlichen Untersuchen- smethoden messen können, helfen alle Erfolgsmeldungen nichts. Denn wo nichts drin ist, da kann auch nichts sein, das hilft – so die Argumentation der Homöo- pathiegegner. Ab der D 24 verlässt die Homöopathie den wissenschaftlich gesi- cherten Boden und Erkenntnisstand und damit den Boden des materialistischen Weltbildes.

Ein Messproblem allein reicht also aus, die Homöopathie zur Pseudowissen- schaft zu machen, die über den Place- bo-Effekt nicht hinausgeht. Deshalb geht es hier eigentlich nicht mehr nur um die Homöopathie, sondern um zwei grund- legend verschiedene Weltbilder. Samuel Hahnemann selbst sagte, dass gerade die Entmaterialisierung mittels Potenzieren (Verdünnen und Schütteln/Reiben) die eigentliche Kraft der Substanzen erst freisetzt und „die Materie mittels solcher Dynamisationen (Entwicklung ihres wahren inneren arzneilichen Wesens) sich zu- letzt gänzlich in ihr individuelles, geist- artiges Wesen auflöse...“ Ich frage mich, ob die Homöopathie, die als ganzheit- liche und immaterielle Behandlungsme-

thode einem anderen Weltbild unterliegt als die naturwissenschaftlich-mechan- tische Medizin, überhaupt nach deren Evidenz-Maßstäben untersucht und be- urteilt werden kann. Wenn ich der Mei- nung bin, dass alles in der Welt auf ma- terielle Vorgänge zurückgeführt werden kann, die Wirklichkeit durch Experimente sicher definierbar ist, Bewusstsein eine Il- lusion ist und der Mensch kein sinnhaftes Lebensziel hat, sondern wie eine defekte Maschine zu betrachten ist, dann kann ich mich nur schwerlich öffnen dafür, dass das Geistige primär ist, die materiel- le Welt nur die äußere Erscheinungsform des Bewusstseins und dass alles sinnvoll zusammenhängt und miteinander in Re- sonanz steht.

Zudem sind wir darauf konditioniert, das Symptom als Gefahr, nicht als hilfreichen Wegweiser zu sehen und Krankheit als Feind zu bekämpfen, statt Kranksein als regulierenden Weg zu begreifen. Die zu- nehmende Verhärtung der Fronten könn- te demnach ein Hinweis darauf sein, dass sich hier ein Paradigmenwechsel voll- zieht. Denn bevor so etwas passiert – das hat die Historie immer wieder gezeigt –, fährt das untergehende Weltbild noch mal alles auf, was im Waffenarsenal vor- handen ist...

### Integrative Medizin ist die Zukunft

Ich bin mit der Schulmedizin aufgewach- sen. Meine Mutter hat nach dem frühen Tod ihres zweiten Sohnes (meines Bru- ders) durch einen Herzfehler die Autoim- munerkrankung Pcp (primär chronische Polyarthritis) entwickelt – und zwar die schlimme Form mit akuten, die Gelen- ke zerstörenden Schüben. Unbehandelt endet das unweigerlich im Rollstuhl. Sie hatte damals einen sehr erfahrenen Arzt, der als Professor eine medizinische Uni- versitätsklinik leitete und sie mit immu- nsuppressiven Medikamenten behandelte. Dabei gelang es diesem Arzt über zwei Jahrzehnte hinweg, einerseits durch Mini- maldosis die starken Nebenwirkungen zu minimieren, andererseits genug zu geben, um die unbewusste Autoaggression mei- ner Mutter in Zaum zu halten. Bis 1988, dem Jahr, in dem ich der Homöopathie begegnete, hat dieser Professor mit Schul-

dokumentierter Versichertendaten über mehrere Jahre die Behandlung durch ho- möopathische Vertragsärzte ausgewertet wird. Eine großangelegte Securvita-Ver- sorgungsstudie (9/2020) erwies sich als starker Beleg für die Wirksamkeit der ärzt- lichen homöopathischen Behandlung und liefert viele Argumente für das Miteinander von Schulmedizin und Homöopathie! Eine Forsa-Umfrage von 2017 zeigt zudem: 60 Prozent der deutschen Bevölkerung ver- trauen der Homöopathie! In der Schweiz ist Homöopathie gesetzlich verankert und auf Augenhöhe mit der Schulmedizin. In einer Prüfung von 1999 bis 2005 (PEK-Stu- die) wurden mit Schweizer Gründlichkeit



medizin dafür gesorgt, dass sich meine Mutter nicht selbst zerstört, und sie vor irreversiblen Schäden und dem Rollstuhl bewahrt.

Vier Wochen, nachdem ich zur Homöopathie kam, hat sich meine Mutter in der Küche den Arm mit kochend heißem Wasser verbrüht. In einem homöopathischen Notfallbüchlein habe ich damals Causticum als die Arznei für Verbrennungen gefunden und ihr gegeben. Dieses Mittel hat nicht nur ihre Verbrennung, sondern auch ihr Rheuma geheilt. Das Leitsymptom von Causticum lautet: „Fühlt sich schuldig am Tod eines geliebten Menschen.“ Und mein Gefühl – auch schon als Jugendlischer – war immer, dass sich meine Mutter mit diesen furchtbaren rheumatischen Schmerzen selbst bestraft für die vermeintliche Schuld am frühen Tod ihres Kindes. Sie hatte sich im Grunde also mit der Verbrennung und der damit zusammenhängenden homöopathischen Behandlung ihr Heilmittel selbst geholt. Sie brauchte danach erstmals nach Jahrzehnten keine Medikamente mehr und

konnte sich wieder auf eine Art frei bewegen, wie ich es meine ganze Jugend bei ihr nie erlebt habe. Ohne die Schulmedizin, die sie daran gehindert hat, sich selbst zu zerstören, indem sie ihr Immunsystem unterdrückt hat, wäre meine Mutter im Rollstuhl gelandet. Dafür bin ich der Schulmedizin ewig dankbar, denn sie hat es ihr ermöglicht, bis 1988 ohne Gelenkzerstörung diese schwere Autoaggressionserkrankung einigermaßen im Griff zu behalten. Doch eine echte Heilung konnte sie nicht ermöglichen, denn das Problem war ja letztlich nicht ein körperliches, sondern lag im Bewusstsein. Als meine Mutter innerlich bereit für den heilenden Bewusstseinsschritt war, bekam sie mit Causticum die punktgenaue homöopathische Information, die sie brauchte, um endlich diesen furchtbaren Irrtum loszulassen, dass sie schuldig am Tod ihres Kindes ist. Ihr Unbewusstes hat damals keine Sekunde gezögert. Bereits vier Wochen, nachdem ich zur Homöopathie gekommen war, hat ihre Seele nach der heilenden Information gerufen. Das ist meine Geschichte, und

deshalb gibt es für mich auch kein Entweder – Oder, keine Feindschaft zwischen Schulmedizin und Homöopathie, sondern nur eine integrative Medizin.

Ich möchte mit diesem Artikel neugierig darauf machen, selbst eine Erfahrung zu machen mit Homöopathie und dann von innen heraus aufgrund dieser eigenen Erfahrung den Weg weiterzugehen. Denn nur diese eigene Erfahrung kann letztendlich zu einem eigenen Urteil führen und wirklich überzeugen. ☺



„Homöopathische Arznei des Monats“  
auf [www.sein.de](http://www.sein.de)  
(Suchwort: Baumeister)

#### Werner Baumeister

Arzt, individuelle homöopathische Begleitung. 25 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin.

#### Einzeltermine nach Vereinbarung

Tel.: 0172 - 391 25 85

FERNHEILUNG

# HOPE

HELP & HEALING CENTER

LUCAS SCHERPEREEL

#### Soforthilfe für Hilfesuchende

„Wenn nichts mehr geht... Dann sind Sie bei mir richtig!“

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

#### Glück – Erfolg – Gesundheit

Ob Sie austerapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden, ich bin immer für Sie da. Wo immer Sie gerade sind. Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme und Herausforderungen.

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.



„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT“  
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

HOPE BERLIN – HELP & HEALING CENTER  
LUCAS SCHERPEREEL

#### Termine nach Vereinbarung!

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

#### Firmensitz:

Kurfürstendamm 132a, 10711 Berlin  
Phone: +49 (0)162 20 831 82  
Mail: [info@lucas-scherpereel.com](mailto:info@lucas-scherpereel.com)  
[www.lucas-scherpereel.com](http://www.lucas-scherpereel.com)



Abb.: © fizkes-stock.adobe.com

# Wechseljahre – Wandlungszeit

Von Anja Engelsing

*Wir leben in einer Zeit großer kollektiver Veränderungen, denen wir uns nicht entziehen können. Doch grundsätzlich sind uns solche Prozesse nicht unbekannt. Jeder macht sie ganz individuell auf die eine oder andere Weise durch. Anja Engelsing zeigt anhand der weiblichen Wechseljahre, wie sich manchmal von heute auf morgen das Leben ändert und wir uns auf vollkommen neue Gegebenheiten einstellen müssen. Schaffen wir es, diese Zeiten als Teil einer natürlichen Transformation zu sehen, ihre Impulse zu verstehen und uns ihnen zu überlassen, gehen wir gestärkt daraus hervor.*

**N**ichts ist mehr, wie es war: Nachts zehn bis zwanzig Mal klatschnass im eigenen Schweiß aufwachen, tagsüber Stimmungs-Achterbahn, plötzliche Höllehitze und dann gnadenloses Schwitzen, nicht zu reden von unerklärlicher Gewichtszunahme, vor allem rund um den Bauch, nicht zu reden auch davon, dass Haut und Schleimhaut austicken, Nahrungsmittelunverträglichkeiten erheblich zunehmen, dass die Vaginalschleimhaut sehr unangenehm trocken und weniger gleitfähig werden kann, Blasenentzün-

dungen wieder häufiger vorkommen und auch Gelenkschmerzen aller Art, und dass viele Frauen in dieser Lebensphase eine heftige Schlafstörung entwickeln.....

Das klingt wie ein Albtraum, und so erlebt auch ein Teil der Frauen die Zeit, irgendwann rund um 50, wenn die Periodenblutungen endgültig aufhören. Ungefähr ein Drittel der Frauen hat massive Probleme, ein Drittel mäßige, aushaltbare Beschwerden, und es gibt auch die Glücklichen, die gar nichts merken, bei denen nur irgend-

wann die Menstruation sang- und klanglos aufhört.

Der Zeitpunkt unserer Menopause, des Aufhörens der Monatsblutungen – und damit unserer Fruchtbarkeit – ist biologisch terminiert. Es steht in unseren Genen geschrieben, und wenn wir abschätzen wollen, wann uns dieses Schicksal ereilen wird, fragen wir am besten unsere Mütter, Großmütter oder unsere älteren Schwestern. 95 Prozent aller Frauen hören zwischen 45 und 55 auf zu menstruieren, wenige früher, wenige später.

Alles ist ja eigentlich gut. Es ist eine Lebensphase, die zu uns gehört, so wie die Pubertät. Und ähnlich bedeutungsvoll. Männer altern ebenso wie wir, und ein 60-jähriger Mann hat auch bei weitem nicht mehr den Testosteron-Spiegel wie ein 20-jähriger. Nur geht das alles bei Männern eben langsam und kontinuierlich vor sich, sie können sich lange noch der Illusion hingeben, dass alles ist, wie es war.

Das können wir Frauen nicht. Wir erleben hormonell gesehen eine doppelte Verwandlung: Unsere innere Regulation wird von zyklisch auf konstant und von hohem Hormon-Niveau auf niedriges umgestellt. Das ist eine immense Herausforderung für Körper, Seele und Geist. Es ist, wie wenn man auf eine Festplatte ein neues Betriebssystem einspielt. Wenn es blöd läuft, geht da vorübergehend oft gar nichts mehr. Es ist einfach heftig.

#### **Wer's wissen will, fragt Oma (oder: weibliche Weisheit)**

Interessant ist, dass von allen Säugetieren nur wir Menschenfrauen und die Orka-Wale eine Menopause erleben, also eine Lebenszeit haben, in der wir nicht mehr für die Fruchtbarkeit und Fortpflanzung zur Verfügung stehen. Es gibt interessante Untersuchungen, die zeigen, dass möglicherweise genau durch diese nicht mehr für die Fortpflanzung zur Verfügung stehenden Weibchen die Orkas einen immensen Überlebensvorteil gegenüber anderen Artgenossen haben: Diese älteren Weibchen kennen nämlich die richtig guten Fanggebiete, und während Mama und Papa Orka sich mit der Beschaffung des alltäglichen Futters für die Youngsters beschäftigen, führen die reifen Orka-Ladys den Fisch-Schwarm schon weise in die nächsten richtig guten Fanggebiete.

Für uns gilt das Gleiche, daran habe ich keinen Zweifel. Wenn wir Frauen nicht mehr für die Fortpflanzung zur Verfügung stehen, werden wir frei für das, was Ingrid Riedel geistige Mutterschaft nennt. Wir werden frei, unser im Leben erworbenes tiefes Wissen um die Natur und Eigentlichkeit der Dinge durch uns leben zu lassen, wie auch immer sich das für eine jede von uns konkret darstellt.

#### **Hilfe aus der Natur**

Gegen die meisten Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Es gibt eine ganze Palette an möglichen Pflanzen-Mitteln, die gegen die durch den niedrig werdenden Östrogen-Spiegel hervorgerufenen Beschwerden helfen. Traubensilberkerze, Soja, Rotklee, Sibirischer Rhababer, Granatapfel..... Diese gibt es in Fertigpräparaten in Apotheken und Drogerien zu kaufen, und es gibt auch wunderbare Wechseljahres-Tees, die diese Wirkstoffe enthalten, und vielleicht noch zusätzlich Pflanzen, die für gutes Schlafen helfen, wie Passionsblume, Hopfen, Baldrian, Melisse. Ein Top-Tipp gegen das starke Schwitzen ist Lindenblütentee, am besten als Kaltauszug, man kann ihn selbst herstellen, indem man Lindenblütenblätter in kaltem Wasser über Nacht stehen lässt und dann am nächsten Morgen abseiht. Oder Salbeitee. Ich arbeite auch viel mit Urtinkturen, Pflanzenessenzen in alkoholischer Lösung, da genügen oft wenige Tropfen, weil die so hochwirksam sind. Auch Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda helfen sehr gut bei Wechseljahresbeschwerden. Und ganz wichtig ist es auch, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen und den Kreislauf in Schwung zu halten. Das hilft ja auch erstaunlich gut gegen Menstruationsschmerzen und eben gegen hormonell bedingte Beschwerden aller Art.

#### **Was walt denn da eigentlich in mir?**

Interessant ist es, sich damit zu beschäftigen, was da eigentlich wirklich in uns passiert. Warum kommen diese Hitzewallungen, und was bedeuten sie? Medizinisch ist diese Frage leicht beantwortet: Das Temperaturregulationszentrum im Hypothalamus im Zwischenhirn hat reichlich Hormon-Rezeptoren, wird also hormonell mitgesteuert.

Warum aber haben dann viele Frauen Hitzewallungen und andere nicht? Warum vergeht manchen Frauen bis auf Weiteres in dieser Lebensphase jede Lust auf Sex mit dem bisherigen Partner – und für andere ändert sich wenig oder nichts?

Unsere Körpersymptome sprechen vielleicht eine Wahrheit, die wir auf der bewussten Ebene nicht hören können oder



## **Familienaufstellungen**

### **Dr. Renate Wirth**

Praxis für Familienaufstellungen  
im Akkadeus in 10717 Berlin



### **Seminare und Weiterbildung**

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

### **Der Blog:**

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

### **Das Buch:**

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



### **Im Herzen frei**

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

### **Dr. Renate Wirth**

Prinzregentenstr. 7

10717 Berlin

Tel. 0172 1832635

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

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

wollen. Darüber nachzudenken lohnt sich, vor allem dann, wenn selbst gute naturheilkundliche Therapien nicht oder nur vorübergehend Linderung der Beschwerden bringen.

Plötzlich aufwallende Hitze entsteht aus einem noch unfertigen Prozess der Neuordnung unseres inneren Feuers. Die tantrischen Traditionen des tibetischen Buddhismus wissen viel von diesem inneren Feuer und arbeiten damit, zum Beispiel in der Meditation der inneren Hitze, Tummo. Wir können lernen, mit unseren intensiven Emotionen dieses innere Feuer zu nähren und spirituell zu nutzen, das lehren die buddhistischen Traditionen.

Wie also, wenn die unliebsamen Hitzevallungen uns dazu einladen möchten, unsere intensiven, aber gewohnheitsmäßig verdrängten Gefühle wahrzunehmen und deutlicher im Körper spüren zu lernen? Und zwar gerade die unliebsamen Gefühle, die ein braves Mädchen besser nicht fühlen sollte, so wie die meisten von uns es eingetrichtert bekommen haben.

## Veränderung des sexuellen Erlebens

Unser sexuelles Erleben und Wünschen ändert sich mit dem Älterwerden, so wie das der Männer sich auch ändert. Mit dem Wegfall der zyklischen Regulation ändert sich unsere Sexualität vorübergehend sehr deutlich, weil der gewohnte „Lust-Peak“ rund um den Eisprung wegfällt. Die weibliche Sexualität ist in der fruchtbaren Lebensphase sehr stark auf eben unsere Fruchtbarkeit hin ausgerichtet. Es ist verständlich, dass wir uns neu orientieren und kennenlernen müssen, wenn diese Regulation wegfällt, wir nicht mehr verhüten müssen, nicht mehr mit Schrecken oder Freude auf die nächste Monatsblutung warten müssen usw. „Vorübergehend nicht erreichbar“ ist für viele von uns sehr normal in dieser Lebensphase. Wenn der Spaß am Sex mit dem bisherigen Partner aber so gar nicht zurückkommen will, lohnt es sich auch hier, tiefer hinzugucken. Oft hat sich ja rund um die Wechseljahre der Frau auch der bisherige Beziehungsauftrag „wir wollen miteinander unseren Kindern gute Eltern sein“ erledigt, weil die Kids erwachsen geworden sind und aus dem Haus gehen. Die fehlende Lust

könnte dann darauf hinweisen, dass in der Beziehung mehr fehlt als nur die Lust.

## Integrieren des in uns Fehlenden

Gerade die nicht im Körper gefühlten Gefühle, die sind es, die uns zu unserer Ganzheit fehlen. Unser inneres Feuer kann nicht lodern, wenn wir gelernt haben, über unsere Angst, unsere Wut, unsere Traurigkeit und unsere Scham hinwegzugehen. So gut gelernt, dass wir nicht einmal mehr merken, dass wir nur einen Teil unserer Wirklichkeit wirklich fühlen.

Ich glaube, dass uns Frauen in den Wechseljahren alles „entgegenwallt“, was uns noch zu unserer Vollständigkeit fehlt. Gerade wenn wir viel Schwieriges erlebt haben, sei es in der Kindheit oder im späteren Leben, wenn da viel Traumatisches passiert ist, dann kommt uns das noch nicht in der genügenden Tiefe verarbeitete in dieser Zeit der Hormonumstellung wieder entgegen, ungefragt und heftig.

Das ist nicht lustig. Und manchmal so überfordernd, dass es gut ist, dass wir uns vorübergehend mit naturidentischer Hormonersatztherapie Abhilfe schaffen können, wenn es nicht mehr anders geht.

Und doch ist es ein solches Geschenk des Himmels, dass unser Unerlöstes noch einmal auf sich aufmerksam macht in dieser Lebensphase. Wir sind nun einmal nicht ganz, wenn wir die dunkle Seite des Mondes ausgrenzen wollen. Dann fehlt uns eine Hälfte. Und wenn wir alles in uns lieben und alles in uns verkörpert spüren können, dann kommt mit der Lebenszeit jenseits der körperlichen Fruchtbarkeit ein neues Hochplateau auf uns zu. Ein Lebensgefühl und eine uns dann innewohnende Kunst zu leben, die alles übertrifft, was wir je zu hoffen gewagt haben.

Man sieht es den Frauen an, die es geschafft haben, dahin zu gelangen, finde ich. An dem satten, verzückten Lächeln, das durch nichts mehr zu stören ist.

## Gute Hilfe

Und wir müssen den Weg der Verwandlung ja nicht alleine gehen. Es gibt so viel wunderbare Unterstützungsmöglichkeiten, aus der Naturheilkunde und auch aus der Körperpsychotherapie. Oft hilft es schon, die eigene Situation einfach mal

mit einer Freundin, in einer Gruppe oder mit einem Profi durchzusprechen oder sich für eine Weile eine Prozess-Begleitung zu gönnen – Geburtshilfe sozusagen für das in uns, was neu geboren werden möchte. Ich hatte eine Weile fürchterliche Schweißausbrüche, als meine Monatsblutungen immer seltener wurden – und das, obwohl ich eigentlich mein Leben lang immer verfroren war. Ich hatte keine andere Wahl, als die dunkle Seite des Mondes in mir verkörpert spüren zu lernen, und das war eine Entscheidung, neu leben zu lernen, ein Prozess, der weitergeht, open end. Ich weiß also selbst nur allzu gut, wovon die Rede ist, und dass die Zeit der Hormonumstellung für uns Frauen eine heftige, raumfordernde Lebensphase ist. Bei mir hat's funktioniert, das mit der Meditation der inneren Hitze, und ich lächle jetzt selig. Meistens zumindest. Und ein bisschen Zeit habe ich ja noch... ☺



**Anja Engelsing** ist Frauenärztin, Naturheilkundlerin und Systemaufstellerin. Sie arbeitet in Berlin-Kreuzberg mit dem Schwerpunkt Möglichkeiten ganzheitlicher Therapie, Beratungen rund um die Weiblichkeit und individueller Themenarbeit (siehe Forum-Anzeige auf S. 46).

**Termine im Aquariana,  
Am Tempelhofer Berg 7D, Kreuzberg:**

**Wechseljahre – Wandlungszeit.**  
Naturheilkunde und Selbsterfahrung.  
Workshop 20.2., 11-17 Uhr

**FrauenSachen.**  
Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit.  
Workshop 24.4. sowie 19.6., 11-17 Uhr

**Weibliche Spiritualität – Ist das anders?**  
Einführung und Gespräch: 31.1., 20.3. und 11.6. jeweils ab 18.30 Uhr

**Info und Kontakt**  
über [anja.engelsing@gmx.de](mailto:anja.engelsing@gmx.de)  
[www.wege-zum-heilsein.de](http://www.wege-zum-heilsein.de)

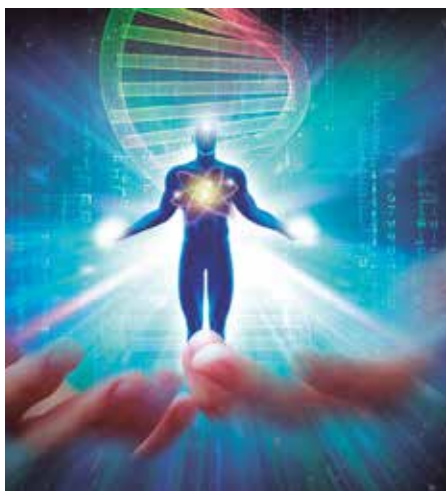
## BIOPHOTONEN UND NEGENTROPISCHE FELDER

Wir wissen, Informationen kann man nicht messen und doch gibt es Technologien, die allein-gesessenen Physikern unheimlich sind. **Was ist also wahr?** Überzeugen nur wissenschaftliche Studien oder lassen wir uns auf Phänomene ein, die wir mit dem Verstand noch nicht begreifen und erklären können?

Ein lebendiges System nimmt negentropische Felder auf und speichert sie. Es sind Energiefelder, die biologischen Organismen gut tun, die strukturiert sind und die Ordnung in das lebendige System hineinbringen.

Negentropische Felder verhelfen Lebewesen dazu, ein Wohlgefühl zu erleben.

Die meisten Menschen haben ein Energiedefizit, wodurch sie aus ihrer harmonischen Mitte herausgeholt werden und dies auch durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder mangelnder Lebensfreude spüren.



Wer lernte bisher, was Leben wirklich bedeutet oder welcher Zusammenhang zwischen allem Leben und der Natur, der Erde oder dem Kosmos besteht?

Auch die Wissenschaft fängt an, diese Dinge zu hinterfragen und kommt immer mehr in die Richtung der ganzheitlichen Betrachtung.

### **Negentropischen Energie - ohne die anscheinend kein Leben existieren kann!**

Nach Dr. Volkamer sind alle vom Menschen künstlich geschaffenen technischen Felder entropisch und damit unvollständig. Sie erzeugen im Organismus chaotische Zustände. Diese bringen alles durcheinander und aus dem Gleichgewicht. Der Organismus wird so unter Stress gesetzt, daß sehr viel Energie zur Stressbeseitigung aktiviert werden muss, um Schaden abzuwenden.

Durch die **genesis pro life** Technologie werden diese unvollkommenen Felder mit negentropischer Energie aufgeladen und so vollkommen natürlich und energiespendend für jeden lebenden Organismus. Ein harmonisches, feinstoffliches, negentropisches Feld sorgt in und um ein biologisches System für ausreichend Energie und natürliche Ausgeglichenheit, bringt es zurück in die Mitte und in die eigene Kraft.



[genesis-pro-life.com](http://genesis-pro-life.com)

Bei einer Anhebung der Zellkommunikation ab 85 % könnte sich keine „Krankheit“ mehr manifestieren, da jede kleinste Unstimmigkeit sofort regeneriert wird. Diese Ergebnisse wurden ebenso bei Tieren ausgetestet.

Je früher der Organismus wieder in die normale Zellspannung und damit auch in die natürliche Regeneration gebracht wird, umso unwahrscheinlicher werden „schwere Erkrankungen“.

Bei den meisten Tests wurde durch das ständige Benutzen von Amulett oder Generator nach 2 Monaten eine 100 %-ige Zellkommunikation erreicht. Das ist das Ziel der **genesis pro life** Technologie, die Bio-Systeme zu reparieren und zu regenerieren, so daß jeder Mensch in sein ureigenes Potential kommt.

**genesis pro life**  
Energie erleben ...

# Für eine offene Impfkultur

*Nadja (Name geändert) hat ihren Sohn Jonas bereits mit elf Monaten gegen Masern impfen lassen. Dass er daraufhin mit heftigen Impfmasern und Diabetes reagiert hat, hat ihr Leben komplett auf den Kopf gestellt. Im persönlichen Gespräch mit Simone Forster gibt sie Einblicke in ihr Leben nach der Impfung.*



Abb.: © Africa Studio - stock.adobe.com

**SEIN:** Warum hast du deinen Sohn bereits so früh gegen Masern impfen lassen?

**Nadja:** Jonas' Schwester ging zu dem Zeitpunkt in den Kindergarten und ich wollte ihn vor den Kinderkrankheiten schützen, die sie eventuell mit nach Hause bringen würde. Und es gab 2013 einen Masernausbruch in Berlin. Wobei Ausbruch ein bisschen übertrieben ist, zumal ja weit über 90 Prozent der Kinder durchgeimpft sind. Blöd war nur, dass meine Kinderärztin kurz nach unserem Impftermin in den Urlaub gefahren ist, dabei hätten wir sie echt gebraucht. Denn ein paar Tage später sah Jonas aus wie ein Streuselkuchen. Er hat extrem auf die Impfung reagiert und ganz heftige Impfmasern bekommen.

**SEIN:** Was habt ihr dann gemacht?

**Nadja:** Wir waren bei der Vertretungsärztin, die Jonas' Ausschlag ziemlich spannend fand, weil man das in der Praxis so selten sähe, dass ein Kind so ausgeprägt die Masern kriegt. Sie hat uns geraten, erstmal abzuwarten. Drei Tage später waren wir wieder beim Arzt. Diesmal in der

kinderärztlichen Sprechstunde der nahegelegenen Klinik. Meinem Sohn ging es nicht gut.

**SEIN:** Woran hast du gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

**Nadja:** Er war zuvor ein Schreikind und hat bloß sehr wenig getrunken. Plötzlich trank er ohne Ende und hörte auf zu schreien. Er war auf einmal regelrecht apathisch. Und er hatte eine schlimme offene Entzündung im Windelbereich. Im Nachhinein wissen wir, dass es ein Pilz war, der durch den erhöhten Zucker im Blut entstanden ist. Aber die diensthabende Ärztin meinte, ich solle ihm Ibuprofen geben, weil er vielleicht Schmerzen habe. Also sind wir wieder nach Hause und warteten ab, ohne ihm Ibuprofen zu geben. Es ging rapide bergab. Ich war total in Sorge. Am Anfang habe ich es gar nicht auf die Impfung geschoben. Ich habe bloß gemerkt, mein Kind wird krank. Richtig krank. Ich habe mich zwar gefreut, dass er anfang zu trinken, aber er wurde auch immer lustloser und hat so komisch geatmet. In der

dritten Woche bin ich mit Jonas wieder in die Kliniksprechstunde, aber die Ärztin hat mich völlig niedergemacht, warum ich zu ihr komme.

**SEIN:** Inwiefern? Jonas war doch krank...

**Nadja:** Sie meinte zu mir: „Immer diese überbesorgten Mütter, diese Helikoptereltern. Sie machen den Warteraum voll. Das Kind kriegt eine Erkältung. Wenn Ihr Sohn komisch atmet, bekommt er einen Kruppanfall.“ Also hat sie mir vier Krupp-Zäpfchen Cortison gegeben. Cortison hebt den Blutzucker und er hatte ja schon einen hohen Blutzuckerspiegel. Das wussten wir zu dem Zeitpunkt bloß nicht. Hätte ich ihm die Zäpfchen in der Nacht gegeben, wäre er eingeschlafen und nicht mehr aufgewacht... Zum Glück entscheide ich viele Sachen für meine Kinder aus dem Bauch heraus. Und ich gebe doch nicht auf Verdacht ein hochkonzentriertes Medikament ohne gesicherte Diagnose.

**SEIN:** Nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn... Ärzte sind auch bloß Menschen, die manchmal Fehler machen. Aber das ist schon sehr heftig. Wann wurde schließlich die richtige Diagnose gestellt?

**Nadja:** Als meine Ärztin aus dem Urlaub wieder da war, bin ich gleich hin. Sie ist nur einmal um meinen Sohn herumgelaufen und hat gleich gesagt: „Wir messen den Blutzucker, das riecht man durch den ganzen Flur.“ Sie meinte damit das Aceton, das er gebildet hatte, eine Art Buttersäure im Blut, weswegen Jonas auch so komisch geatmet und so viel gepullert hat. Der Körper hat versucht, die Giftstoffe auszuscheiden. Dann hat sie uns sofort in die Notaufnahme ins Krankenhaus geschickt.

**SEIN:** Wurde in der Klinik bestätigt, dass die Masernimpfung die Ursache für Diabetes ist?

**Nadja:** Im Klinikbericht haben sich die Ärzte nicht positioniert. Aber es ist dokumentiert, dass mein Sohn drei Wochen zuvor die MMR-Impfung bekommen hat, daraufhin diese ganzen Reaktionen erfolgt sind und schließlich der Diabetes ausgelöst wurde. Der Klinikarzt meinte, dass das eingepflichte Virus auf jeden Fall ein Beschleuniger gewesen sei, der das Fass zum Überlaufen gebracht habe. Jetzt weiß ich nicht, ob mein Sohn Diabetes erst wesentlich später oder gar nicht bekommen hätte, wenn ich ihn nicht geimpft oder die Impfung verschoben hätte. Oder ob es schon begonnen und die Impfung das Ganze lediglich beschleunigt hat. Ich denke, man kann es einfach nicht wissen. Da steckst du nicht drin. Was ich aber weiß, ist, dass Diabetes eine Autoimmunkrankheit ist, die durch Viren verschiedenster Art ausgelöst werden kann. Das hätte auch ein Schnupfen sein können oder sonst was. Bei uns war es eben die Impfung. Das Immunsystem meines Sohnes hat durch das Virus, das ich ihm habe einimpfen lassen, überreagiert. Auf einmal wurde nicht nur das Virus zerstört, sondern auch die Bauchspeicheldrüse und seine Beta-Zellen angegriffen.

**SEIN:** *Wie könnte man so etwas verhindern? Indem man sein Kind vor der Impfung routinemäßig auf Blutzucker testet?*

**Nadja:** Ich weiß nicht, ob das Sinn macht. Zu Diabetes und Impfen gibt es zwar Studien, aber es heißt, dass die Zusammenhänge nicht relevant sind, und es steht weiterhin einfach bloß dieser Verdacht im Raum. Ich habe meinen Frieden mit der Impfung und Jonas' Diabetes gemacht,

weil ich in meiner Diabetes-Facebookgruppe nachgefragt habe, welche Kinder Diabetes haben und ob sie geimpft sind. Aber da sind auch viele dabei, die komplett ungeimpft sind. Da sind sogar mehr ungeimpfte Kinder an Diabetes erkrankt als Kinder, die geimpft sind. Trotzdem sollen Eltern wissen, dass es so etwas gibt.

**SEIN:** *Bist du auf eventuelle Nebenwirkungen hingewiesen worden?*

**Nadja:** Ich schätze meine Ärztin sehr, aber sie meinte bloß: „Ihr Kind kann Fieber kriegen und es kann an der Einstichstelle weh tun und rot werden.“ Die Nebenwirkungen sind ja auch sehr selten. Wir hatten einfach Pech. Zu den Beipackzetteln hat man ja erstmal keinen Zugang und sicherlich wird dort nicht „Diabetes“ draufstehen.

**SEIN:** *Wenn du beim nächsten Kind die Wahl hättest, würdest du wieder impfen?*

**Nadja:** Es gibt schon ein paar fiese Krankheiten. Sie sind echt selten, aber wenn du Pech hast, bist du derjenige... Um diese erschreckenden Krankheitsverläufe wie die SSPE\* bei Masern oder Tetanus von meinen Kindern abzuwenden, würde ich dagegen impfen. Da sehe ich für mich schon den Nutzen. Man muss das ein bisschen abwägen.

Ich würde die Masern-Impfung, die es ja nur in Kombination mit Mumps und Röteln gibt, aber nur einmal machen und dann mit einer Blutuntersuchung den Titer\*\* bestimmen lassen. Bei meinen Kindern war es so, dass beide bereits bei der ersten Impfung genug Antikörper gebildet haben. Bei Jonas sowieso, da er ja die

Impfmasern bekommen hat... Und wozu soll ich noch mal irgendwelche Viren und Zusatzstoffe in mein Kind spritzen lassen, wenn es schon geschützt und der Titer schon hoch genug ist. Die zweite MMR-Impfung ist ja auch keine Auffrischungsimpfung. Es geht darum, die letzten fünf Prozent zu kriegen, bei denen die erste Impfung nicht ausreichend gewirkt hat. Es gibt Menschen, da kannst du dich tot impfen, die bilden die Antikörper nicht. Das hat mir auch meine Ärztin bestätigt.

**SEIN:** *Du haderst trotz allem nicht mit dem Impfen an sich und stehst zu deinen Entscheidungen. Was würdest du Eltern raten?*

**Nadja:** Das muss jeder für sich entscheiden. Wichtig finde ich, dass man sich informiert und dass nicht nur auf die Risiken beim Nicht-Impfen, sondern auch auf die Risiken beim Impfen eingegangen wird. Und ich finde, dass die eigene Entscheidung respektiert werden muss. Klar, wenn man sich informiert, wird man kritischer und vielleicht auch unbequemer. Es kommt eine gewisse Skepsis dazu. Und wenn zu viele zweifeln, klappt es am Ende mit der Herdenimmunität nicht mehr. Trotzdem muss es möglich sein, dass man alle Seiten sieht und akzeptiert. Die meisten sind ja fürs Impfen.

Ich persönlich würde aber beim nächsten Kind erst deutlich später mit dem Impfen anfangen, damit auch wirklich gewährleistet ist, dass das Immunsystem stabil ist. Und ich würde langsam anfangen und deutlich weniger impfen. Ich frage mich allerdings schon, warum so viel und so früh geimpft wird. Ich glaube, es werden



## Spiritimmobilien

Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak  
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

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

www.spiritimmobilien.com 

Mehr Bewusstsein im Umgang  
mit den Werten unserer Zeit

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

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

35 Impfdosen in den ersten beiden Lebensjahren empfohlen... Klar bekommt man eine Impfung viel besser in ein kleines Kind rein als in ein Kind mit sieben Jahren. Das Baby hältst du fest. Es schreit und kann sich nicht wehren.

**SEIN:** *Hättest du nicht Angst davor, dass dein ungeimpftes Kind krank wird?*

**Nadja:** Ein bisschen Angst hat man immer – vor den Krankheiten, aber auch vor den Impfungen. Um das Immunsystem zu stärken, könnte man zum Beispiel auch zwei Jahre stillen. Aber das wird in unserer Gesellschaft nicht gerne gesehen. Und wieso sollte ich zum Beispiel Röteln im Kindesalter impfen? Wenn die Kinder in die Pubertät kommen und Sex ein Thema wird, kann man doch immer noch impfen. Ich finde es generell gut, den Zeitpunkt selbst festzulegen und am besten auch deutlich später, als es derzeit empfohlen wird. Das wäre so mein Bauchgefühl. Wichtig finde ich auch eine offenere Kommunikation.

**SEIN:** *Wie meinst du das?*

**Nadja:** Wir hatten noch das Pech, dass unsere Tochter genau die Charge der Siebenfach-Impfung bekommen hat, bei der es eine Rückrufaktion wegen Verunreinigung gab. Ich habe meine Ärztin darauf angesprochen und sie sagte, dass es ihr leid tue, aber unsere Tochter habe ja glücklicherweise keine Nebenwirkungen gezeigt. Es war ein Impfstoff, der jetzt nicht mehr geimpft werden darf, der aber

in meinem Kind schon drin war. Meine Ärztin sagte, ich sei die einzige Mutter, der das aufgefallen ist. Dass man darüber als Eltern nicht informiert wird, damit der Impfgedanke nicht kaputt geht, ist nicht schön. Das muss doch kommuniziert werden!

**SEIN:** *Wie seid ihr emotional mit all dem umgegangen, was euch passiert ist?*

**Nadja:** Ehrlich gesagt hatten wir gar keine Zeit dafür, so etwas wie Wut zu empfinden. Wir waren wie gelähmt und haben nichts weiter gemacht, als für Jonas da zu sein und zu versuchen, seine Blutzuckerwerte im Gleichgewicht zu halten. Natürlich hatten wir furchtbare Angst. Und im Nachhinein waren wir schon wütend auf die Ärztin, die uns die Krupp-Zäpfchen verschrieben hatte, und haben kurz daran gedacht, rechtliche Schritte einzuleiten. Aber meine beiden Kinder brauchten mich. Selbst heute noch stehe ich nachts drei bis vier Mal auf, um zu reagieren, wenn Jonas' Werte wieder viel zu hoch sind.

**SEIN:** *Hättest du gewollt, dass Jonas' Fall als Impfschaden anerkannt wird?*

**Nadja:** Wir hatten es überlegt. Aber ich hatte keine Kraft dafür. Denn wenn du ein Kind mit Diabetes hast, werden dir so viele Steine in den Weg gelegt. Ich bin ständig vor Gericht gewesen mit den Krankenkassen. Ich musste dafür kämpfen, dass Jonas einen Integrationsplatz im Kinder-



Abb.: © Dan Race-stockadobe.com

## Masernimpfung: Das verlangt das Gesetz

Seit dem 1. März 2020 gilt das Masernschutzgesetz und die damit einhergehende Impfpflicht gegen Masern. Nicht geimpfte Kinder dürfen nicht mehr in die Tagespflege oder in Kitas gehen und Eltern von ungeimpften Schulkindern droht ein Bußgeld in Höhe von bis zu 2.500 Euro. Dabei sind bis zum Schulbeginn 97,2 Prozent der Kinder ein Mal und 93,1 Prozent zwei Mal gegen Masern geimpft (Quelle: Robert Koch-Institut, Epid Bull 32/33 2020, S. 14). Für einen ausreichenden Masern-Herdenschutz wird jedoch eine zweimalige Durchimpfung von 95 Prozent gefordert. Es ist aber nicht auszuschließen, dass die nur einmal Geimpften bereits ausreichend Masern-Antikörper gebildet haben. Außerdem sind 2019 deutschlandweit dem Robert Koch-Institut bloß 514 Masernfälle gemeldet worden.

ABSOLUT NATURREINE DESTILLATE

WASSER.  
FEUER.  
HEILKRAUT.  
PUR.

WWW.WILD-NATURAL-SPIRIT.ORG



...ohne Zukaufe und Transportwege  
Zutaten 100% aus Eigenanbau  
Verarbeitung direkt vor Ort

...ohne Pflanzenschutz  
Biozertifizierte Permakultur

...ohne Maschinen  
Reine Handarbeit  
Destillation auf offenem Feuer

...ohne Zusätze  
EINE Pflanzenart je Produkt

...ohne Ausbeutung  
Limitierte Jahresproduktion



garten bekommt. Ich musste dafür kämpfen, dass er einen Integrationsplatz in der Schule bekommt. Und ich muss ihn zusätzlich ausstatten mit Telefon und diesem High-Tech-Sensor, um seinen Blutzucker Tag und Nacht überprüfen zu können. Seit sechs Jahren bemühe ich mich nun schon um eine angesehene Pflegestufe, um überhaupt ein bisschen was zurückzubekommen.

### Herdenschutz: Eine harmonische Balance zwischen dem Einzelnen und dem Kollektiv finden

Nadjas Beispiel soll keine unnötigen Ängste schüren. Impfstoffe zählen zu den am intensivsten getesteten Arzneimitteln, sind aber eben nicht zu hundert Prozent sicher. Das Leben ist und bleibt unkontrollierbar und ist nicht für jeden und zu jeder Zeit immer frei von Krankheit – egal ob mit oder ohne Impfungen. Niemand weiß im Voraus, ob das eigene Kind eine der hierzulande seltenen Krankheiten mit schwerem Verlauf bekommt, wenn es nicht geimpft wird, oder andersherum eine der sehr seltenen schweren Nebenwirkungen, wenn es geimpft wird. Wissen sollte man aber, dass auch die „Impfmedaille“ zwei Seiten hat. Dem Impfgedanken zuliebe nicht alle Karten auf den Tisch zu legen, wäre verkehrt. Jede einzelne unerwünschte Nebenwirkung muss aus Respekt vor den betroffenen Kindern gesehen werden.

Ebenfalls nicht unter den Tisch fallen sollte die Tatsache, dass das Impfen aufgrund des Herdenschutzes eine gesamtgesellschaftliche, kollektive Seite hat. Vermutlich wird die Diskussion um das Impfen gerade deshalb so aggressiv und höchst emotional geführt. Ein Beitrag wie der von Nadja kann hier wertvolle Denkanstöße für eine offeneren und friedlichere Impfkultur liefern.

**SEIN:** *Ihr könntet es jetzt nochmal angehen...*

**Nadja:** Das stimmt. Die Frist ist noch nicht rum. Gerade seitdem die Masernimpfung gesetzliche Pflicht geworden ist, fände ich es schon wichtig, für etwas, was mir vom Staat auferlegt wird, was aber in unserem Fall unser Kind geschädigt hat, entschädigt zu werden. Aber am Ende möchten wir einfach bloß ein normales Leben führen... ☺

*\*Die subakute sklerosierende Panenzephalitis, kurz SSPE, ist eine entzündliche, neurodegenerative Erkrankung des Gehirns mit progredienter Symptomatik, die durch eine Slow-Virus-Infektion hervorgerufen wird. Es handelt sich um eine stets letal verlaufende Folgeerkrankung einer Masern-Infektion (aus: <https://flexikon.doccheck.com/de>).*

*\*\*Titer sind Maßangaben für Verdünnungen von Antikörpern oder Antigenen, die gerade noch eine positive Antigen-Antikörper-Reaktion ergeben (aus: <https://flexikon.doccheck.com/de>).*

#### Weitere Infos zum Thema:

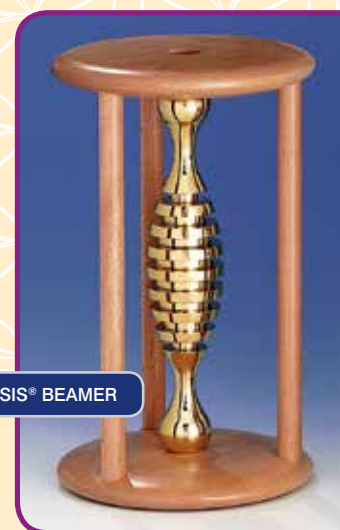
[www.rki.de](http://www.rki.de) (Robert Koch-Institut)  
[www.pei.de](http://www.pei.de) (Paul-Ehrlich-Institut)  
<http://52625146fm.pei.de/fmi/webd/#UAWDB> (Datenbank mit Verdachtsfällen von Impfkomplicationen und Nebenwirkungen, die dem Paul-Ehrlich-Institut seit dem 01.01.2000 gemeldet wurden)  
[www.impf-info.de](http://www.impf-info.de) (Dr. med. Steffen Rabe, Arzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin)  
[www.individuelle-impfentscheidung.de](http://www.individuelle-impfentscheidung.de) (Ärzte für individuelle Impfentscheidung e. V.)



**Simone Forster** ist ständige Mitarbeiterin des One World Verlages und betreut einmal im Jahr als Redakteurin das ebenfalls dort erscheinende Magazin „Geburt in Berlin“. Kontakt über [info@geburt-in-berlin.de](mailto:info@geburt-in-berlin.de) oder [simone@sein.de](mailto:simone@sein.de)



## Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

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

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

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

**Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien**

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel.: +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)

Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.



# Krisen und Krankheiten als spirituelle Transformatoren

*Jede Krise – individuell oder kollektiv – entsteht durch einen Mangel an Harmonie, und dies führt zu vielfältigen Formen von Krankheit, Schmerz, Stauung und Verfall. Krisen und Krankheiten treten da auf, wo die innere und äußere Realität nicht genügend miteinander in Einklang stehen und sind das Ergebnis eines gehemmten Seelenlebens.*

*Von Gabriele Körber*

**W**ir leben in herausfordernden Zeiten, individuelle und kollektive Krisen und Krankheiten gibt es in Hülle und Fülle. In jeder Krise steckt jedoch auch die Chance für eine Bewusstseins-erweiterung und die Entfaltung neuer Potenziale. Ein deutliches Zeichen für die spirituelle Natur der Krisen unserer Zeit ist, dass eine große Bewegung im Bewusstsein aller Menschen stattfindet.

Als Menschheit schreiten wir in einem dynamischen Evolutionsprozess vorwärts, in dem ständig neue Aspekte in unser Leben integriert werden müssen, die zunächst eine Dysbalance verursachen, bis wir ein neues Gleichgewicht und eine neue Harmonie hergestellt haben. So entwickeln wir uns und unser Bewusstsein weiter, so lernen wir und machen unsere Erfahrungen.

## Eine Frage des Bewusstseins

Im Grunde sind Krankheiten nichts anderes als der körperliche Ausdruck einer nicht wahrgenommenen Krise auf der seelischen Ebene – sie zeigen körperlich, was seelisch nicht wahrgenommen wurde bzw. nicht wahrgenommen werden konnte. Insofern sind Krankheiten auch Krisen – körperlich-seelische Krisen. Und Krisen werden von Menschen, abhängig vom jeweiligen Entwicklungsstand ihres Bewusstseins, unterschiedlich wahrgenommen und die individuelle Reaktion auf sie ist daher auch nicht gleich.

Je tiefer ein Mensch im materiellen oder körperlichen Bewusstsein verankert ist, desto beunruhigender werden Krisensituationen von ihm wahrgenommen. Solche Menschen fühlen sich bedroht, wenn sich Dinge ändern – Bewegung und Wandel machen ihnen Angst. Sie sind unflexibel, fühlen sich als Opfer, sie jammern oder beklagen ihr Schicksal und wollen, dass alles wieder so wird, wie es einmal war. Sie werden von einem rückwärts gerichteten Denken beherrscht und leisten neuen Ideen so weit wie möglich Widerstand. Was für einzelne Menschen zutrifft, gilt ebenso für gesellschaftliche Gruppierungen, und selbst für Völker und Nationen. Wir können dies überall im öffentlichen Leben, in Politik, Wirtschaft, Religion usw. beobachten.

Menschen mit einem weiter fortgeschrittenem Bewusstsein verstehen Krankheiten und Krisen als einen Hinweis, dass ein Ungleichgewicht herrscht und deshalb eine Veränderung herbeigeführt werden muss, um wieder in Harmonie zu kommen. Sie denken über die möglichen Ursachen nach und erkennen oft, dass die bisher angewendeten Methoden nicht oder nicht mehr wirksam sind. Sie wissen, dass sie etwas ändern müssen, auch wenn sie oft nicht wissen wie. Sie glauben oder ahnen zumindest, dass jede Krise eine Chance zu weiterem Wachstum und zur Bewusstseinsentfaltung beinhaltet. Sie stehen Veränderungen eher positiv gegenüber und bemühen sich, die in Krisen enthaltene

Lehre zu verstehen und zu nutzen.

Das ist eine sehr starke Verallgemeinerung, aber sie macht die grundlegende Einstellung eines Menschen im Umgang mit großen Herausforderungen deutlich. Es gibt zahlreiche Abstufungen und Übergänge zwischen diesen Haupttendenzen und sie sind auch von der Schwere der zu bewältigenden Krise abhängig. Durch die Covid-19-Pandemie erleben derzeit viele Menschen, dass die Wucht der Ereignisse den Rahmen ihrer Möglichkeiten zu sprengen scheint und die fortwährende Ausschöpfung ihrer Kraftreserven zu Überforderung und Erschöpfung führt. Aus spiritueller Sicht ist das ein Hinweis darauf, dass das richtige Mittel, um der Krise wirkungsvoll zu begegnen, noch nicht gefunden wurde. Große Krisen fordern ebenso wie schwere Krankheiten die verborgene Schöpferkraft in uns heraus und wollen uns durch die Erweiterung unserer Grenzen in eine neue Freiheit führen. Doch wie finden wir diese verborgene Kraft und befreien uns aus dem Griff der Krise?

### In die Ruhe kommen

Wo sollen wir anfangen, wenn uns eine Sache über den Kopf gewachsen ist und wir in Panik geraten? Die Berliner Qigong-Meisterin Tianying sagt: "Das Allerwichtigste ist, zuerst einmal in die Ruhe zu kommen, dann erst können wir die Ursachen und den tieferen Sinn der Krise erforschen." Seit zwanzig Jahren leitet sie zusammen mit ihrer Schwester Tianping das Tian-Ai-Qigong-Institut im Herzen Berlins. Die beiden Qigong-Meisterinnen haben schon zahlreiche Menschen auf dem Weg der Heilung und Entfaltung ihrer

höheren Potenziale begleitet. Von einer Krise sind immer Körper, Seele und Geist als ein Ganzes betroffen, die Auswirkungen werden jedoch oft erst wahrgenommen, wenn sie auf der physischen Ebene deutlich in Erscheinung treten. Aufgrund der Erfahrung und des Wissens darüber, dass Qi nicht bloß Energie, sondern auch Information ist, können erstaunliche Wirkungen durch Energiearbeit erzielt werden. Bei Energieübertragungen der Meisterinnen gelingt es den Menschen, wieder in die Ruhe zu kommen, sich zu erholen und Kraft zu tanken. Negative Emotionen und Gedankenmuster werden gereinigt und tiefsitzende Blockaden gelöst. Zuversicht und Vertrauen stellen sich ein.

Die Entwicklung der Herzqualitäten ist die beste Basis für die persönliche Weiterentwicklung. Sie ist eines der Kernthemen bei Tian Ai Qigong und elementarer Bestandteil einer jeden Veranstaltung. Tian Ai Qigong bietet verschiedene Seminare an, um die unsichtbaren Mauern um das Herz Stück für Stück abzutragen und zu immer mehr Urvertrauen, Frieden, Freude und Leichtigkeit im Leben zu gelangen. Die Rückanbindung des Herzens an die große Liebe des Universums ermöglicht es, wieder zu Kräften zu kommen und die innewohnende Weisheit zu entfalten. So wird es möglich, wieder zu sich selbst zu finden und schließlich die wahre Freude des Seins zu empfinden. In diesem Zustand öffnen sich die Tore zu höheren Möglichkeiten und selbst für schwierige Probleme können Lösungen gefunden werden.

### Energetische Heilmethoden

Tian Ai Qigong bietet eine Viel-



\*KK  
zertifiziert!  
80 %  
Erstattung

## Tian Ai Qigong Institut

Balance, Beweglichkeit und Lebensfreude

### Werden Sie Qigong Therapeut/-in

... wenn das Leben nicht mehr richtig funktioniert - ein neuer Blick auf Krisen und Krankheiten

4 Module à 4 Tage - Start Modul 1: 04.03.-07.03.2021

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

### Qigong Kursleiter Ausbildung\*

... Neues Wissen verbunden mit den uralten Techniken der chinesischen Kultur

9-11 Module à 4 Tage (300 bis 400 Stunden)

Start Modul 1: 30.09.-03.10.2021

Sie haben die Möglichkeit individuelle Schwerpunkte zu setzen. Um die Weisheit der chinesischen Qigong-Kultur tiefer verstehen zu können, wird ein umfangreiches Wissen über die verschiedenen Energiekörper und ihre Aufgaben vermittelt.

NEU\*

Qigong-Kursleiter  
Ausbildung  
nach dem Leitfaden  
für Prävention

### Ihr Inneres Potential entwickeln

... Reinigen - Transformieren - Einswerden  
„Xiu Lian“ - der achtsame Transformationsprozess

6 Module - Seminare, Retreats und Live-Webinare

Start ist am 08.10.2021 mit einem Webinar

In einem wohlthuenden Energiefeld ist der Raum für den persönlichen Entwicklungsprozess, in dem Sie sich und Ihre Lebensthemen besser kennenlernen und vertrauen.

### 21-Tage Energiearbeit

... „Finden Sie das Glück und den Frieden.  
Reinigung, Heilung und Entwicklung“

Die Organe, Sinne und Emotionen werden auf eine höhere Schwingungsebene gebracht.

### Qigong-Gesundheitskurse

... stärken das Immunsystem und die Vitalität  
als Online-Kurse mit Krankenkassenzulassung

Unser Angebot reicht von Stressbewältigung zum Entgiften über Entspannung hin zu Auftanken und Energie sammeln.

Mehr Infos unter: [www.tianai-qigong.com](http://www.tianai-qigong.com)



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



zahl energetischer Heilmethoden an, die auch zum Weitergeben als Therapeut erlernt werden können. Menschen in heilenden Berufen wie Heilpraktiker, Ärzte, Qigong-Kursleiter, Masseur etc. können zum Beispiel mit einer Qigong-Therapeuten-Ausbildung ihr Behandlungsspektrum erweitern oder die Erfolge ihrer Arbeit steigern. Eine solche Ausbildung ist auch für Menschen geeignet, die sich selbst und anderen in ihrem Umfeld mit Energie helfen wollen. Neben kräftigenden Qigong-Übungen wird auch eine Aborigines-Heilmethode vermittelt, die von den Praktizierenden als sehr wirksam beschrieben wird. Die Übung der „Himmlichen Beine“ – ein gut gehüteter Schatz bei Tian Ai Qigong – wirkt auf einer tiefen Ebene und ist für den energetischen Selbstschutz von großer Bedeutung. Eine energetische Schutzhülle und Energieatmung verstärken die Fähigkeit, sich vor schädlichen Einflüssen und Fremdenergien zu schützen. Solche Übungen bewahren und stärken das eigene Energiefeld und leiten eine Erholungs- und Verjüngungskur für Körper und Seele ein. Die energetischen Heilmethoden wirken auf der materiellen, emotionalen und geistigen Ebene des Daseins. Dadurch ist es möglich, die tatsächlichen Ursachen von Krankheiten und Verletzungen zu erkennen und selbst aktiv daran zu arbeiten. Die kraftvollen Energieübertragungen der Meisterinnen unterstützen die eigene Entwicklung und versorgen die Übenden mit neuen Impulsen. Ein weiterer Schwerpunkt bei Tian Ai Qigong ist die Förderung und Weiterent-

wicklung der eigenen Seelenpotentiale (Xiu Lian). Den Xiu-Lian-Weg zu gehen bedeutet, das eigene kleine Ego nach und nach zu überwinden und immer vielfältigere Seelenqualitäten zu entfalten. Die besonderen medialen Begabungen der Meisterinnen unterstützen den persönlichen Veränderungsprozess, der auch die eigene Schöpferkraft wieder ins Bewusstsein holt.

### Transformation durch Licht und Liebe

Weisheitsschulen und Mystiker aller Kulturen berichten über die bedingungslose göttliche Liebe, die eine ganz feine Energie ist, und bezeugen ihre unvorstellbare Kraft, das ganze Universum zu halten und zu lenken. Diese Liebe zu erfahren und sich von ihr berühren zu lassen, ist eine der Hauptaufgaben der Arbeit von Tian Ai Qigong. Der spirituelle Transformationsprozess richtet sich an alle, die sich persönlich weiterentwickeln und die Verbindung zu ihrem göttlichen Selbst vertiefen wollen. Diese persönliche spirituelle Entwicklung ist das achtsame Bemühen, den Geist zu reinigen, sich zu vervollkommen, die Seele zu entwickeln und Hindernisse zu beseitigen.

Diesen Weg zu gehen bedeutet, die Gedanken, Worte und Taten zu reinigen, stets zu verfeinern und mit der inneren Göttlichkeit in Einklang zu bringen. So wird immer mehr Harmonie in das Leben einkehren und Schritt für Schritt kann die bedingungslose Liebe wahrgenommen werden. Dadurch wird die innere Weisheit zur Entfaltung gebracht und das Einheits-

bewusstsein kann verwirklicht werden. Durch unser spirituelles Wachstum begeben wir uns auf eine wunderbare Reise der Selbstentdeckung. Wir erreichen einen Bewusstseinszustand, der uns neue Erkenntnisgebiete eröffnet und in dem wir jede Krise in eine Chance zu noch weiterem Wachstum verwandeln können. Es könnte sogar passieren, dass wir auf unserem neuen Weg der Freiheit einen Bewusstseinszustand erreichen, in dem wir eine Krise überhaupt nicht mehr als eine solche wahrnehmen... ☸

### Tian-Ai-Qigong-Institut 2021

Solange der von der Politik verordnete „Lockdown“ besteht, finden alle Veranstaltungen erst einmal nur online statt. Aktualisierungen bitte auf der website einsehen.

#### Vortrag und Meditation für unsere Erde und Kinder

Jeden ersten Mittwoch im Monat, Beginn am 03.02., 19 Uhr

#### 21-Tage-Energiearbeit

Reinigung und Transformation der Energiekörper der fünf Organe  
Beginn am 13.03.

#### Qigong-Therapeuten-Ausbildung

Energiearbeit, Himmliche-Beine-Übung u.v.m.; Beginn am 04.03.

#### Wochenend-Seminar:

Spirituelle Transformation  
Sa./So. 10.-11.04.

#### Mehr Informationen unter:

030-257 997 95 oder  
info@tianai-qigong.com  
www.tianai-qigong.com



Abb.: © Wolfkiser-stock.adobe.com

# Impfung und Immunsystem

*Seit vielen Monaten müssen wir uns nun mit der Corona-Pandemie und den Folgen der Maßnahmen für unsere Wirtschaft und Gesellschaft auseinandersetzen. Dabei wird eine Impfung gegen das SARS-CoV-2 Virus als einziger Ausweg aus der Krise propagiert. Nun sind Impfstoffe da und einer von ihnen ist auch in Deutschland bereits zugelassen. Wenn Impfstoffe hier flächendeckend erhältlich sein werden, stellt sich für jeden Einzelnen die Frage, ob er sich so schnell wie möglich impfen lassen möchte, besser abwartet oder es grundsätzlich lässt... Ein kontroverses und komplexes Thema. Einige Aspekte und Gedanken dazu sollen hier vorgestellt werden.*

*Quellenangaben zu Zitaten und Infos finden Sie aus Platzgründen nur in unserer Online-Ausgabe dieses Artikels*

*Von Illian Sagenschneider*

**B**ereits zu Beginn der Pandemie war ich verwundert, wie schnell sämtliche Leitmedien eine mögliche Impfung als die Lösung der Krise propagierten. Auffällig war vor allem der überwiegend positive Tonfall der Berichterstattung. Mitunter wurde die Impfung gar als einziger Hoffnungsträger bezeichnet, für dessen Ein-

satz in möglichst naher Zukunft bereits fieberhaft gearbeitet wird. Dass so viel Hoffnung in Substanzen gesetzt wurde, deren Wirkungen und Nebenwirkungen überhaupt noch nicht absehbar waren, ist erstaunlich.

Bei meiner Recherche wurde mir dann klar, dass nicht nur an einer herkömm-

lichen Impfung gearbeitet wurde, sondern dass die "aussichtsreichsten Kandidaten" unter den Impfstoffen auf einer völlig neuen Technologie beruhen. Hinzu kommt die enorme Geschwindigkeit der Entwicklung und Zulassung, welche selbst für herkömmliche Impfstoffe außergewöhnlich ist.

## Herkömmliche und mRNA-Impfungen

Etablierte, herkömmliche Verfahren für Impfstoffe sind zum Beispiel solche, bei denen abgetötete oder abgeschwächte Viren in den menschlichen Körper gespritzt werden. Die Idee dabei: Auf diese Weise kann unser Immunsystem ohne große Gefährdung die Bekämpfung des Erregers trainieren, um sich dann im Falle

„Spikes“, von unseren Zellen selbst produziert werden. Gegen diese viralen Antigene sollen wir dann Antikörper bilden, die uns im Falle einer Covid-19-Infektion helfen. Soweit die Theorie. Doch mRNA-Impfungen werden seit über zwanzig Jahren erforscht und vor der Corona-Krise wurde noch kein einziger von ihnen zugelassen. Sie manipulieren die genetischen

würde. Ehrlich gesagt: Wenn nach monatelanger Berichterstattung über diese Impfungen Menschen immer noch über so wichtige Aspekte schlecht informiert sind, läuft etwas gewaltig schief. Denn dieses völlig neuartige Verfahren birgt enorme Risiken, und die Regierung will es bei der Mehrheit der Bevölkerung anwenden. Doch anstelle einer breiten gesellschaftlichen Diskussion über Chancen und Risiken einer neuen Technik werden Kritiker massiv angegriffen, zensiert und zum Teil sogar persönlich verfolgt.

Eine sehr umfassende Kritik an den neuen Impfstoffen und ihrer übereilten Zulassung kommt übrigens von dem ausgesprochenen Impfbefürworter Prof. Dr. Stefan Hockertz. Beispielsweise hält er die herkömmliche Pockenimpfung für eine der großartigsten medizinischen Errungenschaften. Als Biologe, Toxikologie und Pharmakologe arbeitet er seit 30 Jahren im Bereich der Arzneimittelentwicklung. Zwischenzeitlich war er auch als Direktor des Instituts für experimentelle und klinische Pharmakologie und Toxikologie am Universitätsklinikum Eppendorf/Hamburg tätig. Für ihn als Immunologen schließt das auch die Mitarbeit an der Entwicklung von Impfstoffen ein. Zudem arbeitete er mit dem Paul-Ehrlich-Institut zusammen, das in Deutschland für die Zulassung von Impfstoffen verantwortlich ist.



Abb.: © Grits-stock.adobe.com

einer normalen Infektion „in freier Wildbahn“ schnell und effektiv schützen zu können. Ein großes Problem bei der Entwicklung herkömmlicher Impfstoffe ist, dass allein die Herstellung des Impfstoffs sehr aufwendig ist und bis zu zwei Jahre dauern kann. Um diesen Prozess zu beschleunigen, sucht man in der Grundlagenforschung seit Jahren nach neuen Lösungen.

Eine davon sind sogenannte genetische Impfstoffe. Bei diesen wird kein abgeschwächtes oder inaktives Virus mehr verabreicht, sondern „nur“ bestimmtes genetisches Virusmaterial, in diesem Fall mRNA (dt. Abk. auch mRNS)\*. Dieses Genmaterial muss über ein spezielles Transportsystem in die menschliche Zelle eingeschleust werden. Dort soll dieser Bauplan von den Ribosomen, unseren Proteinfabriken, abgelesen werden.

So sollen spezifische Stachelproteine von der Außenhülle des Virus, sogenannte

schen Abläufe unseres Zellstoffwechsels und nutzen unsere Zellen quasi als Kopiermaschine für virale Antigene. Unser Zellstoffwechsel soll hier zu etwas gebracht werden – dass nämlich eine gesunde Zelle anfängt einzelne Virenbestandteile zu produzieren –, was so bisher von der Natur nicht vorgesehen war.

### Kritik an genetischen Impfstoffen

Solche Verfahren sind vorher noch nie zugelassen worden und trotzdem wurde in vielen Medien nur wenig differenziert und kaum kritisch berichtet.

Ich habe in Einzelgesprächen mit über hundert Menschen letztes Jahr über die kommende Impfung gesprochen. Die meisten wollten sich impfen lassen, sobald der Impfstoff verfügbar sei. Aber mehr als 95 Prozent dieser Leute hatten keine Ahnung, dass es sich dabei um eine genetische mRNA-Impfung, also einen Eingriff in unsere genetischen Abläufe, handeln

### Risiken gründlich erforschen

Prof. Hockertz ist durchaus ein Befürworter der Grundlagenforschung dieser völlig neuen Impfstoffe. Aber er verlangt für den breiten Einsatz dieser Technik umfassendes Wissen über deren Wirkung. Denn wenn man fremdes Genmaterial in Form eines Impfstoffes in den menschlichen Körper bringt, muss man sehr genau wissen, welche Auswirkungen das hat, auch langfristig. Dazu müssen viele Fragen gestellt und beantwortet werden:

- Funktioniert das Verfahren überhaupt so, wie es die Theorie vorsieht?
- Welche Nebenwirkungen gibt es?
- Können durch die Impfung Langzeitschäden entstehen?
- Es gibt Viren, die mRNA in DNA umwandeln können. Könnte die mRNA

einer Impfung durch eine Virusinfektion in DNA umgewandelt werden?

- Und kann die Gefahr ausgeschlossen werden, dass dann solche Virus-DNA dauerhaft in unser Erbmaterial eingebaut wird?
- Bleiben solche mRNA-Genschnipsel nur in den Muskelzellen, oder sind sie von ihrem Transportsystem so gut geschützt, dass sie auch in die Keimbahn – sprich Eizelle oder Spermien – geraten könnten?
- Besteht hier das Risiko späterer Unfruchtbarkeit?
- Wenn unsere Zellen selbst Viruseiweiße produzieren, besteht dann am Ende nicht die Gefahr von Autoimmunreaktionen, das heißt, dass das Immunsystem sich mit seinen Reaktionen gegen uns selbst wendet und uns bekämpft?

**Stark verkürzte Zulassungsverfahren**

Die Beantwortung solcher Fragen dauert für gewöhnlich fünf bis sechs Jahre, bevor überhaupt erst Versuche am Menschen durchgeführt werden. In diesem Sommer wurden jedoch die ersten Experimente am Menschen bereits nach nur wenigen Monaten Forschung genehmigt. In so einer kurzen Zeitspanne ist es aus Hockertz' Sicht aber gar nicht möglich, die nötigen Daten zur Sicherheit dieser genetischen Impfstoffe zu erhalten. Prof. Hockertz fordert auf, all diese Fragen gründlich zu klären – in den üblichen, langwierigen und

bewährten Verfahren. Dazu gehören klinische Studien und nach der Zulassung eine Nachbeobachtung von zirka zwei Jahren. In dieser Zeit werden nämlich weitere Menschen geimpft und seltenere Nebenwirkungen treten möglicherweise erst dann auf. Mindestens bis dahin riskiert man also, Opfer einer bislang noch nicht beobachteten Nebenwirkung zu werden. Angesichts solcher fachwissenschaftlich fundierten, ungelösten Fragen gibt es meines Erachtens genug Grund, um gegenüber diesen neuartigen, genbasierten Impfstoffen skeptisch zu sein. Es gibt außerdem genug Fälle, in denen überhastete und viel zu schnell zugelassene Impfungen zu schweren Krankheiten geführt haben. Ein Beispiel dafür ist die Schweinegrippe-Impfung. In Schweden wurden um die 500 Fälle von Narkolepsie vor allem bei Kindern und Jugendlichen bekannt. Narkolepsie ist eine neurologische Erkrankung, bei der Menschen am helllichten Tag von Schlafattacken überfallen werden. Viele Betroffene können deshalb keinen Beruf ausüben. Die Krankheit gilt als unheilbar. Laut Deutschlandfunk erhöht der damals eingesetzte Impfstoff Pandemrix offenbar das Risiko, daran zu erkranken.

**Stärkung des Immunsystems**

Man hätte allerdings auch eine ganz andere Strategie zur Bekämpfung von CoViD-19 verfolgen können: Anstatt nur ein Virus per Impfung zu bekämpfen – und

das mit einem bisher unerprobten, neuen, gentechnischen Verfahren – könnte man auch das Immunsystem der Risikogruppen stärken. Leider wurde das von Anfang an versäumt.

Der Molekularmediziner und mehrfache Buchautor Doz. Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Facharzt für innere Medizin in Rostock, beschreibt in seinen Büchern und Interviews, wie schon seit Jahrzehnten das Immunsystem von (alten) Menschen durch mangelhafte Ernährung, Bewegungsmangel, immunsuppressive Medikamente und eingeschränkten Aufenthalt an der frischen Luft geschwächt wird. Gerade in Heimen und Krankenhäusern hat das angelieferte Essen der Cateringfirmen nur noch eine geringe Nährstoffdichte. Daher plädiert auch der Apotheker Uwe Gröber für den gezielten Schutz besonders von Risikogruppen durch Mikronährstoffe und betreibt darüber Aufklärung in Büchern, Patientenratgebern und mit Vorträgen auf YouTube.

**Einseitige Ernährung – geringe Nährstoffdichte**

Für das Immunsystem sind eine Reihe von Nährstoffen besonders wichtig: Dazu gehören die Vitamine D, A, C, die B-Vitamine, Zink, Selen und die Omega-3-Fette. Leider hat die Mehrheit der Deutschen zumindest bei einem Teil von genau diesen Nährstoffen deutliche Mängel. Sind diese Werte im Keller, können die Menschen



**Trommelbau Workshops 2021**  
**„Die Schamanentrommel“**

Baue Dir deine eigene - ganz individuell auf Dich abgestimmte Ritual- und Therapietrommel.

In den Workshops erkläre und zeige ich den Gruppen von maximal 4 Teilnehmer\*innen, wie man sich eine eigene Trommel baut.

Viel Hintergrundwissen zur schamanischen Arbeit mit der Trommel rundet das Programm ab. Wie wird sie eingesetzt, wie könnt Ihr sie für Euch und für Therapiezwecke nutzen...

Mehr Infos zu den Workshops, meiner Arbeit als Schamanin und Astrologin, findet Ihr auf meiner Internetseite.

**WWW.BRIE-SCHAMANIN.DE**

Brigitte Herrmann-von Contzen

Praxis für schamanische Heilarbeit - Seelen und Wegbegleiterin  
 Bundesallee 45A, 10715 Berlin / Tel.: 030-30604651

zwar äußerlich gesund wirken, aber sie sind dann eine leichte Beute für Coronaviren. Dr. Kuklinski beschreibt eindringlich: "Diese Mikronährstoffe sind wichtig für das Immunsystem. Das Immunsystem [von Menschen mit Mikronährstoffmangel] liegt blank. Solche Personen sind ein Festmahl für Coronaviren. Wie Piranhas aus dem Amazonas werden sie sich auf die Opfer stürzen..." Warnende Worte von einem Arzt, der seit vielen Jahrzehnten Menschen mit Mikronährstoffen

zu Vitamin D bei CoVID-19 auf einer extra dafür geschaffenen Website veröffentlicht (<https://vdm-meta.com>). Eine Meta-Analyse ist eine statistische Auswertung mehrerer Studien, die dann zusammenfassend präsentiert werden. Das Besondere dieser Analyse ist, dass sie online laufend aktualisiert wird: Neue Vitamin-D-Studien werden so sofort ergänzt. Die bei Redaktionsschluss aktuelle Version 12 der Meta-Analyse vom 19. Januar 2021 enthält insgesamt 38 Studien. Darunter waren 13 Interventions-

Ergebnisse zeigen sogar, dass Vitamin D tatsächlich noch stärker wirkt. Darüber hinaus könnten die Risiken gemäß der Studienlage durch andere Mikronährstoffe sogar noch weiter gesenkt werden. Vitamin-Experten wie Uwe Gröber und Dr. med. Kuklinski empfehlen zusätzlich zu Vitamin D auch die Vitamine A und C sowie Zink, Selen und Omega-3-Fette. Lauter ungenutzte Chancen und Möglichkeiten, Menschenleben zu retten! Es ist mir völlig unverständlich, wie dieses Wissen nun schon seit vielen Monaten konsequent von der Politik und den Leitmedien ignoriert und kleingeredet wird!



Abb.: © Thaur Images/stockadobe.com

behandelt. Deutlich spricht er auch die Vitamin-D-Defizite in den nord- und mitteleuropäischen Ländern an.

### Vitamin D wirkt bei Covid-19

In der letzten SEIN-Ausgabe berichtete ich über eine spanische Interventionsstudie aus Cordoba, die bereits im Oktober 2020 veröffentlicht wurde (siehe SEIN, 12/2020). Bei solchen Studien erhält eine Gruppe einen Wirkstoff und eine Kontrollgruppe nicht. Im Rahmen dieser Studie wurden Covid-19-Patienten sehr erfolgreich mit hochdosiertem Vitamin D behandelt. Obwohl die Ergebnisse der Studie signifikant waren, wurde ihre Aussagekraft vielfach angegriffen. Mittlerweile zeigen immer mehr Studien: Vitamin D wirkt bei Covid-19!

Am 17.12.2020 wurde eine Meta-Analyse

studien, an denen 1.743 Patienten beteiligt waren. 12 der 13 Interventionsstudien zeigten eine positive Wirkung von Vitamin D bei Covid-19. Bei den meisten war diese auch statistisch signifikant. Durch die mittlerweile hohe Zahl der Versuchspersonen und solchen Ergebnissen wird es immer schwerer, das Thema Vitamin D kleinzureden und die Studienlage weiterhin als unzureichend anzugreifen.

### Risiken um etwa drei Viertel (73 Prozent) gesenkt

Das Ergebnis der Meta-Analyse: Vitamin D ist eine effektive Behandlung für Covid-19-Patienten. Die verschiedenen jeweils untersuchten Risiken (z.B. Intensivmaßnahmen oder Tod) konnten im Durchschnitt um enorme 73 Prozent gesenkt werden. Verschiedene Bereinigungen der

### Politik und Medien reagieren nicht

Die große Chance, Risikogruppen zusätzlich mit Mikronährstoffen zu schützen, bleibt so auf fahrlässige Weise ungenutzt. Mehr noch, es wird medial gegen Vitamin D gearbeitet. Am 10. Januar 2021, auf dem Höhepunkt der Corona-Krise, titelt beispielsweise DIE ZEIT ONLINE: "Vitamin D im Winter – Im Zweifel besser nichts einschmeißen." Die oben genannten Studien zeigen, dass fast exakt das Gegenteil richtig ist. Kein Wort in dem Artikel über die Wirkung von Vitamin D bei Covid-19 und anderen Atemwegserkrankungen. Leider ist sowas kein Einzelfall in den großen deutschen Medien. Der Tonfall solcher Berichte ist meist skeptisch bis sehr kritisch. Permanent wird übertrieben vor einer möglichen Überdosierung gewarnt, die in der Realität aber nur höchst selten vorkommt. Vielleicht könnte ich diese Vorsicht nachvollziehen, wären die Medien bei anderen Themen auch so zurückhaltend. Aber merkwürdigerweise werden im Gegensatz zum Thema Vitamin D die potentiellen Gefahren der neuartigen mRNA-Impfung sehr selten so kritisch betrachtet. Die Interviews von Prof. Hockertz auf Radio München bilden hier eine der seltenen Ausnahmen. Wer diese übereilt genehmigten Risikoimpfstoffe naiv als Rettung und einzige Lösung der Coronakrise feiert, trägt auch für deren potentielle Schäden mit die Verantwortung. Die Pharmakonzerne selbst ließen sich übrigens in den ausgehandelten Verträgen mit der EU-Kommission eine Haftungsfreistellung für mögliche Impfschäden zusichern.



**Wissenschaftler fordern umfassenden Einsatz von Vitamin D**

Am 7. Dezember 2020 veröffentlichten über 200 Wissenschaftler weltweit einen Aufruf, in dem sie den großflächigen Einsatz von Vitamin D gegen Covid-19 fordern. Der Entdecker des aktiven Vitamin D selbst, Dr. Michael Holick, nannte bereits 2013 eine Nahrungsergänzung von mindestens 2.000 IE täglich als essenziell für die Maximierung unserer Gesundheit.

Die renommierte britische Zeitung "The Guardian" schrieb am 31.10.2020: "Wissenschaftler fordern Minister auf, gebräuchliche Nahrung wie Brot und Milch mit Vitamin D anzureichern, um im Kampf gegen CoViD-19 zu helfen." Interessant, mit all diesem Hintergrundwissen den ZEIT-Online-Artikel noch einmal zu lesen...



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

**Die Vorträge:**

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

**Aktuelle Informationen** bitte telefonisch erfragen unter Tel.: 0176-844 843 33

www.abenteuer-ernaehrung.com

Die deutsche Politik und das RKI hätten längst über diese Themen aufklären können. Spätestens für die ab dem Herbst befürchtete "zweite Corona-Welle" hätte man die Bevölkerung zum Beispiel flächendeckend präventiv und preiswert mit Vitamin D versorgen können.

**Wirkungen seit Jahrzehnten gründlich untersucht**

Die Studienlage zu Vitamin D zeigt auf, dass dieses Vitamin genau das erreichen könnte, was man sich auch von der Impfung erhofft: Schutz der Risikogruppen, leichtere Krankheitsverläufe, Entlastung der Kliniken, freie Intensivbetten und drastisch weniger Tote. Und das mit einer Substanz, die bereits seit Jahrzehnten hervorragend erforscht ist.

Prof. Hockertz hat die übereilte Impfzulassung als fahrlässige Körperverletzung bezeichnet. Die Berichte über schwerwiegende Nebenwirkungen und Todesfälle im Zusammenhang mit der neuartigen Impfung nehmen zu und müssen überprüft werden. Eine Studie im renommierten British Medical Journal stellt mittlerweile gar die Wirksamkeit von Covid-19-Impfstoffen in Frage. Für mich gibt es zur Zeit einfach weder Klarheit über die Sicherheit noch über die Wirksamkeit der Impfungen. Ich empfinde sie daher eher als Experimente, für die ich nicht als Versuchskaninchen zur Verfügung stehe.

Optimistisch stimmt mich trotzdem, dass einseitige Medienberichte und die Narrative der Politik zunehmend hinterfragt werden. Der Vertrauensverlust ist enorm und viele Menschen beginnen, sich selbst umfassend zu informieren. In den sozialen Netzwerken verbreiten sich weltweit immer häufiger hochwertige wissenschaftliche Studien von renommierten Forschern. Die gezielte Stärkung des Immunsystems über Vitamin D und andere Mikronährstoffe erscheint mir angesichts all dieser Studien und Erkenntnisse als sicher und einer der besten Wege aus dieser Krise. Denn die Stärke unseres Immunsystems entscheidet darüber, ob uns ein Virus schwer krank macht oder ob wir es nicht einmal bemerken. Und: Diese Möglichkeiten kann jeder für sich selbst sofort anwenden... ☺

**wasserkontor.de**  
nachhaltige Produkte rund ums Wasser

gesund & lecker trinken  
lassen Sie sich beraten

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

**Heilsame, lebensbegleitende Gespräche per Telefon**



Tashina K. Kohler, Body & Soul  
Mobil 0176 - 271 621 71  
tashinamail@web.de

**ECKANKAR**  
Der Weg spiritueller Freiheit

»Jeder, der spirituelle Freiheit haben möchte, kann den Weg finden, hier und jetzt.« – Harold Klemp

Informationen und kostenloser Download dieses Büchleins:  
[www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

www.abenteuer-ernaehrung.com

# Liebe, Angst und das große Wir

## (Führungs-)Qualitäten für die Welt nach der Corona-Krise



*Corona führt die ganze Menschheit seit fast einem Jahr an ihre Kernfragen: Was ist wesentlich? Welches Normal wollen wir? Für welche tiefgreifende Veränderung sind wir bereit, konsequente Entscheidungen zu treffen? Egal, wer oder was Corona ist und was man darüber denkt: In welche Richtung es die Welt verändern wird, hängt weitgehend davon ab, welche Kräfte sich heute zusammenfinden, um definitiv für eine neue Lebensordnung zu arbeiten. Covid-19 und die sozialen und wirtschaftlichen Ereignisse, die damit verbunden sind, verlangen von uns einen echten Systemwandel.*

*Von Leila Dregger*

**W**ie wird die Zukunft aussehen, wenn wir als Menschheit die jetzige Richtung beibehalten?

Konsequent weitergedacht, führt uns der jetzige Weg in den wohltemperierten Single-Haushalt mit Rundum-Bildschirm. Hier leben und arbeiten wir, pflegen digital unser Sozialnetzwerk, erleben Kultur, Meditation und Erotik virtuell. Keine Extreme, kein Hunger, kein Schmerz. Was wir brauchen, wird geliefert, produziert von Automaten, selbstverständlich mit grünem Strom. Alles, was uns stört, quält oder unangenehm ist, wird uns abgenommen. Diskussion und Austausch sind auf die Echokammern der sozialen Medien reduziert. Wir reisen keimfrei und virtuell, absolvieren Yoga und Fitness vor dem Bildschirm, ernähren uns bewusst und haben jeden Monat unser Grundeinkommen auf dem Konto. Eine Weltregierung der Vernunft regelt die großen Herausforderungen für uns und bewältigt alle globalen Krisen – Kriege, Klima, soziale Ungerechtigkeit etc. Von denen, die von dem neuen Leben ausgeschlossen sind und im Dreck leben, erfahren wir nichts mehr. Endlich das Paradies der Bequemlichkeit und der Nachhaltigkeit – ausgelöst durch ein kleines Virus, das im Jahre 2020 die Welt im Griff hatte.

Finden Sie das Szenario annehmbar? Vielleicht sogar angenehm? Für mich ist es die Hölle. Die Wohlfühl-Hölle. Mir fehlt darin so gut wie alles, was ich mir vom Leben wünsche: Berührung. Begegnung. Das Unbekannte. Gegenseitiger Austausch und Anteilnahme. Gemeinsamer Einsatz und Verantwortung für eine bessere Welt. Für mich ist das beschriebene Szenario die Wellness-Variante eines Überwachungsstaates, einer Hygienediktatur, einer Revolution von oben, einer freiwilligen Freiheitsberaubung als Opfer auf dem Altar der Sicherheit. Und das Schlimmste ist: Das oder etwas Schlimmeres wird sich verwirklichen, wenn wir nicht jetzt mit aller Kraft gegensteuern.

### **Ziviler Ungehorsam gegen die Angst**

Dazu müssten wir als erstes herausfinden, welches andere Normal wir wollen und brauchen. Mit mir meine ich "das große

Wir“: das bedrohte Leben auf der Erde, Fluss und Wasserfall, Schmetterling und Zebra, Farn und Affenbrotbaum und jedes einzelne Menschenkind jeder Hautfarbe. Stellen wir uns vor, dass Menschen an vielen Orten sich wieder von diesem großen Wir erfassen lassen. Sie kommen zusammen, legal oder illegal, konspirativ oder offen, und geben ihrem Gefühl der Dringlichkeit Ausdruck. Sie bauen die Barrieren untereinander nicht weiter auf, sondern endlich ab. Jetzt, so erkennen sie, wenn das bestehende System in seinem letzten Aufbäumen nach totaler Kontrolle greift, brauchen wir zwei Dinge: Mut zum zivilen Ungehorsam gegen die Angst und Verstärkung über glaubwürdige Alternativen. Diese sind ziemlich klar zu erkennen: Sie bestehen in regionalen, autonomen und regenerativen Solidarwirtschaften, in denen wir uns gegenseitig unterstützen und von zentralistischen Großsystemen unabhängig machen. Damit wir uns weltweit mit gesundem Trinkwasser, biologischer Nahrung, erneuerbarer Energie und natürlicher Medizin versorgen können, werden wir mit der Natur kooperieren und die geschädigten Ökosysteme, Böden und Wasserkreisläufe regenerieren. Um weiteren Pandemien gelassen entgegenzusehen zu können, eignen wir uns ein praxistaugliches Wissen über das Wesen von Heilung und Gesundheit an – und lassen einander einfach nicht mehr alleine. Je mehr autonome Regionen und Gemeinschaften entstehen, um so weniger Macht haben totalitäre Systeme, Drohungen oder aberwitzige Konsumangebote. Je attraktiver diese andere Welt wird, desto mehr Menschen, Soldaten, Fachleute und Investoren werden dem Mainstream davonlaufen.

### Das große Wir

Meine konstruktive Antwort auf Corona und alle Krisen ist also in jeder Hinsicht das Gegenteil des ersten Szenarios: Sie besteht äußerlich aus autonomen, regenerativen, weltweit vernetzten Regionen und Siedlungen in Kooperation mit der Natur – und innerlich in einer neuen, verbindlichen Qualität unseres Miteinanders. Die verstorbene Biologin Lynn Margulis, die sich immer gegen New Age und

Esoterik verwehrte, sagte: „Wenn wir die ökologischen und sozialen Krisen, die wir herbeigeführt haben, überleben wollten, wären wir wohl gezwungen, uns auf völlig neue, dramatische Gemeinschaftsunternehmen einzulassen. Vielleicht werden wir sogar zu einer Art von Einheit gezwungen, die früher nur in religiösem Denken vorstellbar war.“

Das ist meine Corona-Hoffnung: Dass wir durch die aufgezwungene Trennung voneinander merken, wie sehr wir uns gegenseitig fehlen und wie kostbar dieses Gut ist: Begegnung und Nähe. Meine Hoffnung ist, dass wir ihm einen größeren Wert geben, es nicht einfach verschwenden in Streit, Langeweile und Konkurrenzdenken. Sondern dass wir jede Gelegenheit des Zusammenkommens nutzen, um uns wirklich kennenzulernen: Anteil aneinander nehmen, Nähe wagen, auch die aufkommenden Ängste und Enttäuschungen nicht verdrängen, sondern sie gemeinsam fühlen. Wahrheit wagen und Vertrauen aufbauen. Uns wahrhaftig und solidarisch auseinandersetzen und herausfordern, statt uns zu verurteilen. Meine Hoffnung ist, dass wir jetzt anfangen, das große Wir aufzubauen. Für dieses Wir kenne ich auch ein anderes Wort: Liebe.

### Kernverletzung in der Liebe

Diese Priorität tatsächlich anzusetzen, nicht nur privat, sondern gesellschaftlich, ist für uns moderne Menschen ein tieferer Wandel als die kopernikanische Wende. Dieter Duhm schreibt: "Das Schlimmste an der menschlichen Zivilisation ist, dass sie die Liebe verhindert hat." Die ganze Menschheit leidet unter Liebeskummer, unter der fortwährenden Enttäuschung, Zurückweisung und Verletzung unserer Liebessehnsucht, seit Äonen. All die Krisen, die wir hervorgerufen haben – sei es Corona, Klimakatastrophe, Welthunger – sind letztlich Folgen dieser Kernverletzung in der Liebe. All die falschen Entscheidungen, die zum jetzigen Zustand der Welt geführt haben, lassen sich darauf zurückführen. Es geht dabei nicht nur um die Partnerliebe oder sexuelle Liebe, sondern um die Haltung der Liebe allem

## Wandern & Überregionale Gemeinschaften-Festivals

Auch für Suchende: 21.-27. Mai 2021 (Pfingsten) und 28. Dezember 2021 - 2. Januar 2022

Früher betrachteten viele der spirituellen Gemeinschaften ihren Weg als den besten. Jetzt erkennen immer mehr die Gleichwertigkeit der Wege und das Voneinander-Lernen als Chance zu gemeinsamem innerem Wachstum. Trotz oder gerade wegen des spirituellen Festival-Schwerpunkts fühlen sich auch die sich nicht spirituell nennenden Gäste bisher immer sehr wohl. Denn die Teilnahme an allen Angeboten wie Meditation, Singen, Pranawandern... ist natürlich freiwillig und wird auch Reinschnuppernden immer gut erklärt.

ÖKODORF-Institut  
Beratung bei  
Gemeinschaftssuche/gründung  
oekodorf@gemeinschaften.de  
Tel. 07764 - 93 39 99



gegenüber, was lebt. Aber es geht auch ganz stark um die sexuelle Liebe.

Doch nicht die Liebe regiert die Welt. Corona hat deutlich gemacht, wem wir statt dessen folgen: der Angst. Angst erzeugt Trennung. Nur der moderne Mensch kann sich unter Artgenossen so entsetzlich allein fühlen. Angst war schon lange vor Corona die ständige Begleitung unserer Zivilisation. Wir nehmen sie kaum noch wahr, so allgegenwärtig ist sie und beeinflusst alle Entscheidungen und Begegnungen. Es ist die Angst voreinander, vor dem Leben, vor unangenehmen Gefühlen, und sie ist – wie heute von vielen Seiten richtig analysiert wird – notwendige Bedingung des Systems. "Angst ist der Agent, den das System in unserem Inneren platziert hat", schrieb Dieter Duhm. Ohne Angst käme niemand auf die Idee, andere zu übervorteilen, sich von anderen abzugrenzen, sie auszustechen. Und dann würde kein Kapitalismus mehr funktionieren.

Nicht das Virus, sondern die Angst voreinander erzeugt soziale Distanz. Von manchen alten Freunden und Verwandten fühlen wir uns nicht nur anderthalb Meter, sondern kilometerweit entfernt. Denn fast alles, was geschieht, was gesagt und geschrieben wird, stößt heute auf eine unterschiedliche Bewertung – und auf eine gehörige Portion Aggressivität, mit der diese geäußert wird.

Aber wir können die Situation auch positiv werten: Wir haben als Gesellschaft definitiv die Komfortzone verlassen. Wir steu-



*Gegensätze überwinden und uns als Menschheit vereint in eine Zukunft nach Corona bewegen*

ern auf einen Höhepunkt der Auflösung bisheriger gesellschaftlicher Strukturen zu. Auch wenn es sich alles andere als gut anfühlt: Genau das ist eine notwendige Voraussetzung für jede wirkliche, kollektive Veränderung.

### **Führungsqualität heißt, Vertrauen zu erzeugen**

Vielleicht, höre ich die Skeptikerin sagen, dass es da ja schon viele Versuche gab. Sind sie nicht alle wieder zerbrochen, sobald die ersten Konflikte auftraten?

Das stimmt. Und gerade deshalb müssen wir klüger werden. Echte Kooperation ist das eigentliche Wunder, das jetzt gebraucht wird. Kooperation und Verständigung unterschiedlicher Kulturen und Wissensquellen, politischer Lager, Bewegungen und Projekte – trotz unterschiedlicher Meinungen und kultureller Hintergründe. Kooperation als flächendeckendes neues morphogenetisches Feld angesichts des drohenden Untergangs.

Das wird nur gelingen, wenn unter uns die ersten Menschen aufstehen, die Verantwortung annehmen und ihre Führungsqualitäten bejahen. Natürlich spreche ich nicht von Herrschaft. Die Anführer, die wir jetzt brauchen, sind nicht mehr die Herrscher, die über alle Köpfe hinweg „ihr Ding durchziehen“. Aber es reicht auch nicht mehr, sich im Namen von Basisdemokratie ständig vor der Verantwortung zu drücken und auf den niedrigsten Nenner zu einigen. Führungsqualität besteht darin, Räume von Vertrauen und echtem Zusammenkommen zu erzeugen. Ein Zusammenkommen, in dem die kollektive Intelligenz wirken kann. In dem jede Stimme gehört wird, sich aber dann die weitreichendste Perspektive durchset-

zen kann. Führungsqualität bedeutet, die Werte zu verkörpern, auf die sich eine Gruppe geeinigt hat – dann kann sich die ganze Gruppe und ihre Umgebung daran orientieren und ausrichten. Ohne diese Orientierung regiert niemals das Wir, sondern das Ego.

Und erst im gelebten, authentischen, gefühlten Wir erkennen wir: Wir sind nicht nur Bürger eines Staates oder einer speziellen Kultur, sondern wir sind auch Bürger des lebendigen Universums. Es gibt eine Erde, die wir alle teilen, eine Zukunft. Und damit haben wir ein gemeinsames Ziel von solcher Intensität, dass es unsere alten Egostrukturen, die Traumata der persönlichen Vergangenheit und die unterschweligen menschlichen Konflikte auflösen wird. Unter diesem Ziel können wir uns gemeinsam auf die Paradigmen der Kooperation, des Vertrauens und des Lebens ausrichten – und auf die konkrete Zusammenarbeit für den Aufbau einer humanen, nachkapitalistischen Welt. ☞



**Leila Dregger** ist Journalistin, Autorin, Ökologin, Liebesforscherin und Aktivistin. Sie lebt seit über 30 Jahren in Gemeinschaft. Derzeit baut sie ein Studiennetzwerk für die Gedanken von Terra Nova auf: "Die Erde ist heilbar, in relativ kurzer Zeit, auch heute noch." Wer an diesem Studiennetzwerk teilnehmen möchte, schreibe bitte an: [leila.dregger@tamera.org](mailto:leila.dregger@tamera.org)  
[www.tamera.org](http://www.tamera.org)



### **Online-Kurs mit Sabine Lichtenfels**

#### **Spirituelle Lebenspraxis und Gebetsforschung**

Gebet bedeutet Kommunikation. In Kommunikation mit etwas, das uns heilig ist, können wir herausfinden, wo eine Bitte, ein Dank, eine Frage, ein Wunsch wirklich "stimmen", also Resonanz erzeugen, oder wo wir unseren Wunsch noch einmal vertiefen oder verändern sollten. Spirituelle Lebenspraxis braucht Erdung durch sozialen Kontakt und wahrheitsgemäßen Austausch mit anderen Menschen. Gebet kann auch unsere verborgenen und verdrängten Gedanken, Wünsche, Glaubenssätze und Zweifel ans Licht bringen.

Sabine Lichtenfels ist Mitgründerin der Gemeinschaft Tamera in Portugal. Sie ist außerdem Friedensaktivistin, Leiterin der globalen Liebesschule und leitet die spirituelle Forschung in Tamera. In diesem Kurs zeigt sie uns sehr authentisch und direkt, wie wir durch Kommunikation und Gebet in vertieften Kontakt mit uns selbst, mit unserer Umgebung und mit der Welt kommen können. Dieser Kontakt hilft uns, unsere authentische Verantwortung zu finden und anzunehmen. Spirituelle Lebenspraxis und Gebetsforschung sind nicht Frömmigkeit und Weltflucht. Sie befähigen uns, mit ganzem Herzen Anteil zu nehmen und herauszufinden, wie wir sinnvoll und wirksam handeln und helfen können.

Der Kurs kann jederzeit absolviert und wiederholt werden.

#### **Info und Anmeldung über**

<https://homodea.com>  
Suchwort Gebetsforschung

## Könnte Ivermectin, ein preiswertes Medikament gegen Krätze und Fadenwürmer, ein wirksames Mittel gegen COVID-19 sein?

Derzeit laufen, laut der Zeitschrift Nature, rund 40 klinische Studien mit Ivermectin weltweit. Seit dem 14. Januar ist es US-Ärzten de facto ab sofort erlaubt, Ivermectin zur Behandlung von COVID-19 zu verschreiben. Wäre es angesichts der kritischen Lage nicht angebracht, auch hierzulande klinische

Tests mit Ivermectin durchzuführen? Das Problem: Bei Behandlungskosten von wenigen Euro wird es kein großes Geschäft für die Pharmaindustrie. Indien, wo 12 mg Ivermectin nur 1,13 Euro kosten, soll die Ausfuhr des Medikaments bereits verboten haben. **Lesen Sie diesen Artikel auf [www.sein.de](http://www.sein.de)**

## Journalistische Arbeit in Zeiten von Corona

Auch unserer Redaktion macht die wirtschaftliche Situation unter Corona schwer zu schaffen. Der Einbruch bei den Anzeigenaufträgen stellt unser Finanzierungsmodell auf eine harte Probe. Es zeigt sich, dass wir unter Corona mehr denn je auf die Solidarität unserer Leser\*innen angewiesen sind.

### Bewusstsein ist Wandel.

Wir sind überzeugt, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt- und Tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen. Zahlreiche Unterstützer\*Innen tragen durch ihre finanzielle Beteiligung dazu bei, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren, unsere eigene Meinung äußern und auch die positiven Beiträge unserer freien Autor\*innen und Leser\*Innen weiter veröffentlichen können.

Ob zu den Themen "Zukunft der Demokratie", dem Klimawandel oder aktuell kritische Beiträge zu COVID-19 und zur Impftransparenz, es liegt auch an unseren Leser\*Innen, ob wir weiterhin guten, kreativen Journalismus machen und unsere Offenheit wahren können. Jeder LeserInnen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll! Finden auch Sie die redaktionelle Arbeit und die Ideen von SEIN gut und finden Sie es wichtig, dass SEIN auch in Zukunft seinen Platz in diesem Land und

im "www" behaupten kann, dann werden Sie ein Teil davon.

Trotz der Kritik an der Kinder- und Jugendorganisation „Plant for the Planet“ in "Die ZEIT" halten wir daran fest, alle finanziellen Beiträge durch eigene Baumpflanzungen, oder durch die „Trillion Tree Campaign“ zu begleiten. Damit unterstützen Sie Baumpflanzprojekte rund um den Globus.

**Unser Ziel:** 500 UnterstützerInnen – FörderInnen – MäzenInnen bis Ende April. Sind Sie dabei?

### Mein Dauer-Beitrag an SEIN

**Konto 1:** 5,- oder 10,- Euro oder mehr monatlich und ich werde **Unterstützer\*In, Förder\*In, Mäzen\*In** One World Verlag Ltd.  
DE74 4306 0967 4016 4456 03  
BIC: GENODEM1GLS  
Bank: GLS Bank eG

### „Mitglied-SEIN - Ich bin dabei“

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

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

**Herzlichen Dank!**

## Corona Schnelltest & Beratung



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

Wahnfriedstr. 1 | 13465 Berlin

Nur nach telefonischer Anmeldung:  
0151 67 18 58 97

## Corona Testzentrum In Frohnau

In der Wahnfriedstrasse in Frohnau werden seit November Antigen-Corona-Schnellteste durchgeführt. Diese Test waren besonders vor Weihnachten und Silvester nützlich, konnte dadurch die Gefahr der unwissentlichen Ansteckung durch Besuche bei Verwandten und Freunden wesentlich reduziert werden.

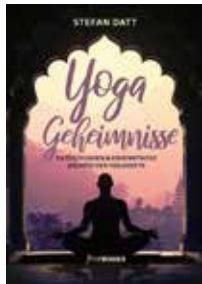
Auch Schulkinder und Lehrer kommen häufig mit der bängigen Frage, ob eine Infektion durch Kolleg\*innen oder Klassenkamerad\*innen stattgefunden hat. Des Weiteren kann der Test nachweisen, ob eine Virusinfektion durch andere Erreger oder durch den neuen Corona-Virus verursacht ist. Die Konsequenzen sind einschneidend durch die dann notwendige Quarantäne.

Mit einem Antikörper Test, kann die Frage, ob früher schon eine Infektion mit Corona Viren stattgefunden hat, in 15-30 Minuten geklärt werden. Unter Umständen ist dann eine Impfung gegen Sars-Covid-19 nicht notwendig. Dr. Auhagen nimmt die Teste persönlich ab, erklärt die Ergebnisse sofort und beantwortet Fragen.

Der Test wird nicht durch die Krankenkasse bezahlt, sowohl der Antikörper Schnelltest als auch der Corona Antigen Schnelltest kosten ca. 50,- Euro.

# Lesen & Hören

Wenn nichts hilft ... Dazu sollte es erst gar nicht kommen, und lichte Momente gibt es auch in dunklen Zeiten. Verschiedene Tipps zum Wohlfühlen und Nachdenken:



**Stefan Datt:**  
**Yoga-Geheimnisse. Entdeckungen & Erkenntnisse jenseits der Yogamatte.**

Finebooks Verlag 2020  
176 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-948373-25-2

## Fliegender Teppich

Bücher über Yoga gibt es viele. Was macht dieses hier besonders? Stefan Datt, Physiotherapeut und Yoga-Lehrer in Berlin, beschreibt, was Yoga für ihn selbst bedeutet, für den Frieden, das Bewusstsein und den Klimaschutz – die Dinge „jenseits“ der Yogamatte eben. Dr. David Frawley schrieb das Vorwort.

So wird es leicht, den Weg des Autors zu verfolgen, eingestimmt in Indien. Vieles stammt aus erster Hand: Interviews, Erfahrungen, Gedichte, Tipps. Natürlich spielt hier alles eine Rolle, was mit Yoga zu verbinden ist: Atmen, richtig Sitzen und die Stile, und doch ist es kein reines Übungsbuch.

„Behandlungswege für den rätselhaften Rücken“: Hier spricht der Physiotherapeut. Auch der Bezug auf Ayurveda-Typen, spezielle Kräuter oder das Berliner Yoga-Festival zeugt von der Sicht auf die verschiedensten Aspekte. Sie mündet schließlich in das Thema „Tod“ und verlässt damit endgültig die textile Yogamatte.

Datt hat so ein breites Spektrum abgesteckt. Einen bestimmten Stil propagiert er nicht; dies widerspräche gar der Toleranz, die im Yoga selbst begründet liegt. Auf das „Innen“ kommt es an. Nichtsdestotrotz sind auch die Ausdrucksformen wichtig, und so ist die graphische Gestaltung dieses Buches mit viel Liebe zum Detail erfolgt. Sie trägt tatsächlich dazu bei, dass jedes Weiterblättern auch rein optisch neue Türen öffnet und die Neugier nicht verlorengeht.

Schade, dass sich solche Sorgfalt nicht beim Lektorat erkennen lässt. Warum sprachlich-orthografisch manches durcheinanderpuzelt, bleibt am Ende doch ein nicht gelüftetes Geheimnis.

**Fazit:** Ein besonders vielseitiges Buch für bereits Yoga-Praktizierende und auch Physiotherapeut\_innen sowie all diejenigen, die

sich in breiterem Rahmen mit Geschichte, Wirkungsweise und den übergreifenden, transzendentalen Anliegen des Yoga befassen wollen – aus lebendig erzählter und persönlich verbürgter Sicht. Denn letztlich sind wir alle eins.



**Pamela Obermaier & Dominik Bode:**  
**Mein innerer Tyrann. Über die Kunst, sich selbst nicht im Weg zu stehen.**

Goldegg Verlag, 2020  
220 Seiten, 19,95 Euro  
ISBN: 978-3-99060-180-8

## Besser als sein Ruf

Oh ja, den wollte ich doch immer schon mal kennenlernen! Wer ist der Kerl, der uns die Striche durch die Rechnung macht? Der uns ein Bein stellt, wenn es gut zu laufen scheint, der schließlich unser Glück verhindert?

Die Antwort ist nicht gerade überraschend. Aus der Kindheit kommt er, lang genährt und immer weiter still geduldet. Veränderungen mag er gar nicht, und er kennt nur eine große Angst, vor der er uns zu schützen sucht: nämlich abgelehnt zu werden.

„Eigentlich habe ich mir mein Leben völlig anders vorgestellt...“ – „Mein Job ist alles andere als erfüllend, aber ich sehe keine Alternative.“ – „Ich habe einfach viel zu viel zu tun, da bleibt überhaupt keine Zeit für mich!“

Fast alles, was in den letzten Jahren in den Bereichen Neurowissenschaft, Therapie, Spiritualität und Lebenshilfe von sich reden machte, ging in die vier Kapitel ein – trocken geschrieben sind sie deshalb nicht. Wer ist der innere Tyrann, wie sehen die Muster aus, nach denen er agiert, wie werden wir ihn schließlich los und wie finden wir zu unserem wahren Selbst?

Mir persönlich ist der Ton manchmal ein wenig forsch. Er ist vielleicht der Situation geschuldet, dass Obermaier/Bode im Training oft vor Menschen stehen, die es kurz und knackig wissen wollen. Als „Potenzialentwickler“ und als Coach für Führungskräfte sind sie „auf den Punkt“ gerichtet – gehen aber in die Tiefe. Denn das so genannte

„Vertreiben“ des Tyrannen besteht dann eigentlich in einer liebevollen Aufarbeitung. Überraschend ist im Grunde vieles nicht, was in diesem Buch versammelt ist. Doch es beeindruckt durch die Fülle an Informationen, die Kompaktheit der Darstellung und die Deutlichkeit der Beispiele, von denen es ungewöhnlich viele gibt.

**Fazit:** Ja, eine Art „Selbsthilfe-Buch“ – aber eines, das uns nicht im Regen stehen lässt. Das bedeutet nicht, dass eine therapeutische Begleitung sich erübrigt. Die Lektüre sollte erkennen lassen, ob und wann man Hilfe braucht.



**Herwig Kollaritsch und Silvia Jelincic:**  
**Pro & Contra: Corona-Impfung. Tipps für die persönliche Impfentscheidung.**

edition a,  
12. Dezember 2020  
128 Seiten  
gebunden, 18 Euro

ISBN: 978-3-99001-511-7

## Nüchterne Betrachtung

Kaum etwas im Zusammenhang mit Covid 19 spaltet die Bevölkerung so wie das Thema Impfen.

Warum ist das so?

Ein Eingriff in natürliche Prozesse des Körpers, sei es durch Impfungen, sei es durch pharmazeutische Produkte, ist auch ein Eingriff in unsere Natur. Diese Haltung bezieht sich nicht nur auf den Körper oder das Immunsystem; sie steht auch in Verbindung mit Ökologie. Und schließlich mit Gesellschaft und Integrität. Manipulation, auch wenn sie mit bester Intention geschieht, bleibt eben Manipulation und rührt an unser innerstes Gefühl von Unversehrtheit. Dr. Silvia Jelincic geht im Vorwort auch auf solche Fragen ein. Auf der anderen Seite ist die Unterscheidung schwierig: Was ist „natürlich“ und was ist es nicht? Beginnt ein „Eingriff“ nicht schon bei der Homoöpathie? Und wo wäre denn die Menschheit, wenn nicht immer wieder eingegriffen würde? Die Infektions- und Todeszahlen lassen eine Impfung jetzt als Rettung in der Not erscheinen; „Herdenimmunität“

gerät zum Zauberwort. Wer sich nicht impfen lassen will, wird also schnell als unverantwortlich beschimpft.

Prof. Herwig Kollaritsch, Mitglied des österreichischen Corona-Beraterstabes, spricht Vor- und Nachteile deshalb emotionslos an. Mögliche Wirkungen und Nebenwirkungen, das Risiko von Langzeitschäden, epidemiologische und auch ethische Aspekte werden aufgelistet. Dabei wird sehr deutlich: Vieles wissen wir noch nicht. Und vertrauen wir den pharmazeutischen Prozessen? Die Abwägung bleibt letztendlich individuell – und das ist gut so.

Dass dies anerkannt wird, ist ein Plus dieser Veröffentlichung. Ein weiteres: klare, gut verständliche Erläuterungen, Pro und Contra zu den wichtigsten Aspekten, inklusive RNA. Daraus lassen sich verschiedene Konsequenzen ziehen, je nach sozialer, gesundheitlicher und persönlicher Situation. Dass Kollaritsch für sich selbst eine Pro-Entscheidung trifft, wurde in einigen Medien bereits als eindeutige Empfehlung interpretiert. Der Blick ins Buch bestätigt diesen Eindruck nicht – auch wenn er sagt: Wir als Gesamtgesellschaft haben zurzeit keinen anderen Weg.

**Fazit:** Umfassende Abwägungs- und Argumentationshilfe für beide Seiten. Sie ist unangeregt und offen geschrieben, die Perspektive dennoch vorwiegend die ärztliche Sicht. Die Literaturliste enthält zahlreiche Online-Quellen, die leicht aufzufinden sind. Das Autorenhonorar geht als Spende an die Kindernothilfe in Österreich.



## Ramon Parcheneg: Ken Wilber: Waking up and Growing up Video On Demand 2020

<https://vimeo.com/ondemand/wakingup-growingup>  
75 min, 24,00 Euro

### Denksport

Der „Einstein der Bewusstseinsforschung“ – das hört sich ziemlich griffig an. Ken Wilber, Mitbegründer der „Integralen Theorie“, wird so immer wieder tituliert. Wer sich dieses Video ansieht, sollte deshalb auf intellektuelle Klimmzüge vorbereitet sein.

Der Filmemacher Ramon Pachernegg hat Wilber per Video-Konferenz interviewt. Dabei geht es um das spirituelle Wachstum, das nicht mit „Erwachen“ gleichzusetzen ist. Dies hängt wiederum zusammen mit den Stufen des Bewusstseins, die Wilber in verschiedene Ränge einteilt. Auch wenn seine Theorie ein wenig sperrig oder konstruiert daherkommt, so springt uns doch die Frage an: Was gibt es hinter unseren Dualismen?

Wie überwinden wir Beschränkungen wie Schwarz und Weiß, Gut und Böse oder Ost und West?

Um sich einer Antwort anzunähern, überträgt der Philosoph Meditationserfahrungen auf die ganze Menschheit. Auf der Suche nach Erleuchtung, nach der absoluten Wahrheit, helfen uns verschiedene Traditionen, Religionen und Systeme. Doch erst wenn wir diese transzendieren, alle Identifikationen ruhen lassen und alles in uns ganz verbinden, erfahren wir das reine Sein. Erst dann können wir in einer besseren Gesellschaft leben und wahrhaftig glücklich sein. Vieles bleibt natürlich sehr abstrakt. In seiner Radikalität ist Wilber einzigartig, spannend und erregt auch Widerspruch. Auf jeden Fall entsteht ein neuer Raum fürs Denken. Ihm so lange zuzuhören bleibt ein wenig Sache des Geschmacks – zum Aufwärmen empfiehlt sich daher, erst einmal den Trailer anzuschauen (s. Link oben).

**Fazit:** Eine herausfordernde Theorie zum Sinn des Lebens, im Gespräch erörtert. Das Interview wurde bereits 2018 auf Englisch geführt. Erschienen ist es nun mit deutschen Untertiteln, die ungewöhnlich klar und hilfreich sind.

### Gewinnspiel

Wir verlosen drei kostenlose Zugänge zum Film „Waking up & Growing up“ unter dem Link: <https://www.wegezumselbst.at/wakingup/#verlosung>  
**Gewinnspiel-Code:** worteinbewegung  
**Verlosungszeitraum:** Eintrag in das Gewinnformular bis 15. Februar 2021. Die Gewinner werden spätestens am 21. Februar benachrichtigt.



**Neil Young:**  
**After the Gold Rush (50th Anniversary)**  
Format: Audio CD  
Reprise Records (Warner) 2020  
Ca. 15 Euro

### Weiche Töne, rauer Kerl

Wer erinnert sich an „Only love can break your heart“, „Southern Man“ oder „Cripple Creek Ferry“? Das ist 50 Jahre her. Und wer sie damals nicht erlebt hat, kennt diese Songs vermutlich auch. Das Album „After the Gold Rush“ wurde im Dezember 2020 neu aufgelegt und als Jubiläumsausgabe auf CD herausgebracht. Neil Young feierte letztes Jahr im November seinen 75. Geburtstag.

Abgesehen davon, dass hier absolute Klassiker ertönen, ist der ursprünglich kanadische Sänger eine nähere Betrachtung wert, die

nicht nostalgisch motiviert ist. Seine dünne, weinerliche Stimme sowie die sanfte Tonart mancher Songs stehen in sattem Kontrast zu dem alten-Haudegen-Verhalten, das er politisch an den Tag legt. Young ist heute außerordentlich präsent – nicht nur durch den Protest gegen die Verwendung von „Rockin` in the Free World“ in der Wahlkampagne Trumps, dem er nicht seine Stimme geben wollte. Nein, er äußert sich auch lautstark gegen Rassismus, Raubtierkapitalismus und die Zerstörung unserer Umwelt und nimmt dabei kein Blatt vor den Mund. Neuere Alben wie „Storytone“ (2014) oder „The Monsanto Years“ (2015) können ein Lied davon singen.

Doch auch Texte seiner alten Songs schreibt er immer wieder um und benutzt sie so als Spitzen gegen das System. Dazu eignen sich jedoch fetzige Gitarren und verzerrte Töne besser als die eher von Wehmut durchtränkten Balladen der Gold-Rush-CD.

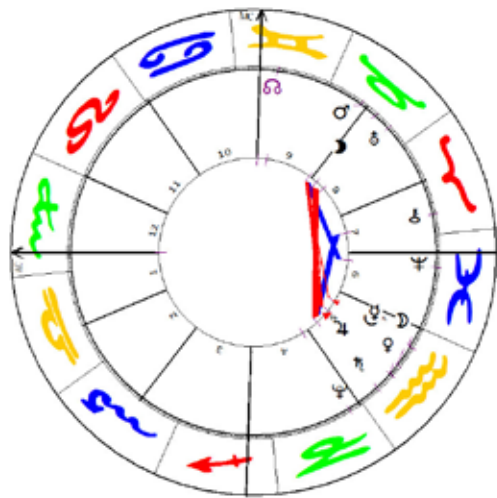
Neil Young ist überhaupt ein Pool von Gegensätzen. Denn zu Beginn hatte es ihm noch geschmeichelt, dass sein Song im Wahlkampf „auf der Bühne“ stand; er griff auch schon mal zu republikanischen Parolen und seine große Liebe gilt den Autos. Kommerzialisierung kam ihm früher nicht ins Haus: »Ain't singin' for Pepsi, ain't singin' for Coke. I don't sing for nobody. Makes me look like a joke.« Nun verkauft er einen Teil seiner Songrechte an einen Investmentfonds. Ein ungebrochener Vertreter alter Hippie-Werte ist er also nicht.

**Fazit:** Zarte melodische Songs und rockige Stücke mit sattem Sound. Hier singt einer, der nicht in der Zeit erstarrt ist. Und auch ideologisch ist er nicht, sondern durchweg wohl authentisch. Seine Musik bleibt eben: einfach Young. Daher eine neue alte, aber klare Hör-Empfehlung.

Die Vinyl-Ausgabe soll im März erscheinen und wird etwa 100 Euro kosten. ↗



**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.  
**Kontakt:**  
Renate.Grasstat@worteinbewegung.de  
**Mehr Infos:** [www.worteinbewegung.de](http://www.worteinbewegung.de)



Neumond am 11.2.2021, um 20:05 Uhr, Berlin

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

### Überblick für die Monate Februar und März

Die neptunische Schütze-Neumondphase, die mit viel Chaos einherging, liegt eigentlich seit 13. Januar hinter uns. Wer sich wundert, dass das Chaos dennoch nicht nachlässt, dem sei noch einmal in Erinnerung gebracht, dass an Schütze-Neumond eine Totale Sonnenfinsternis herrschte. Die Neumondthemen wirken daher bis zur nächsten Sonnenfinsternis im Juni nach. Zwar nicht mehr so stark und eher wie eine Art Hintergrundmusik, aber spürbar. Zumindest im ersten Halbjahr 2021 sollte also weiterhin mit Unsicherheiten, Konfusionen und Problemlösungsversuchen via „Trial and Error“ gerechnet werden...

Mit Beginn des Steinbock-Neumonds (13.1., 6 Uhr) übernahm Pluto eine Hauptrolle im himmlischen Spiel. Er steht in Konjunktion zum Neumond im 1. Haus und erhöht somit den Druck im eh schon krisenhaften Pandemiegeschehen. Desweiteren steht Jupiter, als Herrscher des Schütze-Aszendenten, in Konjunktion zu Merkur und Saturn sowie im Quadrat zu Mars, Uranus und Lilith. Eine äußerst komplizierte Gemengelage, mit viel Potenzial für Streit (Mars), Aufruhr, Rebellion (Uranus) und blankliegende Nerven (Lilith).

Der Wassermann-Neumond ab 11. Februar um 20.05 Uhr lässt zumindest Pluto wieder etwas in den Hintergrund rücken. Stattdessen findet sich in diesem Neumondhoroskop eine gradgenaue Konjunktion von Venus und Jupiter, die nicht nur für bessere Laune sorgen dürfte, sondern auch für mehr Kontakt. Zwar ist die Anspannung am Himmel noch immer hoch, aber mit dem Neumond und weiteren vier Planeten im freiheitsliebenden Wassermann sowie im 5. Haus, ist Hoffnung in Sicht. Zumindest Schulen und Kitas könnten tat-

# Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch

von Mona Riegger<sup>©</sup>

sächlich nach den Winterferien wieder öffnen, denn Kinder werden dem 5. Haus zugeordnet. Auch wenn das Zeichen Wassermann im 5. Haus eingeschlossen ist, was auf keine gänzliche Öffnung schließen lässt, dürfte sowohl für Kinder, als auch für Erwachsene, wieder mehr Spaß und Vergnügen außer Haus möglich sein. Die Venus ist auch beim nachfolgenden Fische-Neumond ab 13.3. um 11.21 Uhr ganz vorne mit dabei. Zusammen mit Neptun bildet sie eine Konjunktion zum Neumond im 10. Haus, dem u.a. Regierungen zugeordnet werden. Da ein Tag nach Neumond, mit den Wahlen in Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Hessen, der Wahlreigen in Deutschland eröffnet wird, kann dieser Neumond im 10. Haus durchaus eine Art Blaupause für die Stimmung in der Wählerschaft sein. Neptun in Konjunktion zum Neumond beschreibt, dass Unsicherheit und Ratlosigkeit herrscht, eventuell auch Angst, vor dem was kommen mag. Venus in Konjunktion zum Neumond macht aber geneigt, sich versöhnlich und zustimmend zur bisherigen Regierung zu verhalten.

Es gibt noch eine weitere Besonderheit bei diesem Neumond. Sonne und Mond stehen gradgenau in der Mitte zwischen Saturn und Uranus. Letztere werden das ganze Jahr 2021 über - mehr oder weniger - im Quadrat zueinander stehen und das Jahresgeschehen damit deutlich prägen. Am 17.2., am 15.6. und am 24.12.2021 sind die Quadrate exakt. Saturn, der Konservative, der Bewahrer, im Widerstreit mit dem progressiven, reformfreudigen Uranus. Das Spaltpotenzial in zwei unversöhnliche Lager ist groß, doch die Frage „mit oder ohne einander?“ stellt sich kaum. Man muss sich arrangieren, um nicht in Pattsituationen zu stranden. Ein spannungsreiches Saturn-Uranus-Jahr also, das mit diesem Fische-Neumond eingeläutet wird.

„Vermöchten wir alle nur für einen Tag freundlich zu sein, die Feindschaft unter den Menschen würde sich in Liebe wandeln“.

Chinesisches Sprichwort ☞

**Anmerkung in eigener Sache:** Auch ich stand in den letzten Monaten vor der Frage: Bleiben (Saturn) oder Gehen (Uranus)? Ich habe mich entschieden! Nach einem halben Saturn-Umlauf (14 Jahre) und 167 Beiträgen werde ich diese Kolumne einem würdigen Nachfolger anvertrauen, um mehr Zeit und Raum für neue Projekte zu haben. Uranus lässt grüßen! Ich wünsche Michael Backhaus viel Inspiration und Freude beim Schreiben der Astro-Kolumne und allen Leserinnen und Lesern dasselbe beim Lesen.

Mona Riegger

### Die wichtigsten Konstellationen im Februar und März

**Vollmond Löwe/Wassermann** – exakt am 28.1. um 20:16 Uhr  
**Vollmond Jungfrau/Fische** – exakt am 27.2. um 9:17 Uhr

**Sonne Quadrat Mars** – exakt am 1.2.  
Gute Zeit für: Sportliches Kräfternennen, die eigene Leistungsgrenze testen, Holzhacken, Dampf ablassen. Schlechte Zeit für: Streiten, Provozieren, Aggressionen freien Lauf lassen,.

**Venus Konj. Saturn** – exakt am 6.2.  
Gute Zeit für: Beziehungs-Check, Bilanz ziehen, klar ja oder klar nein sagen, einen realistischen Blick auf die Finanzen werfen, einen Schlusstrich ziehen, wo das Geben und Nehmen nicht stimmt. Schlechte Zeit für: Trauertänzer und Sich-alles-schön-Redner.

**Venus Konj. Jupiter** – exakt am 11.2.  
Gute Zeit für: Ausgehen, jemanden kennen lernen, sich verlieben, sich etwas Besonderes gönnen, Freundschaften pflegen. Schlechte Zeit für: Trübsal blasen und Askese.

**Sonne Konj. Neptun** – exakt am 11.3.  
Gute Zeit für: Ausspannen, Seele baumeln lassen, sich künstlerisch betätigen. Schlechte Zeit für: schwere körperliche Arbeit, Grundsteinlegungen, Neugründungen, Geschäftseröffnungen.

**Sonne Konj. Venus** – exakt am 26.3.  
Gute Zeit für: Ein Fest feiern, sich von seiner charmanten und großzügigen Seite zeigen, sich etwas Luxuriöses leisten, Kunst- und Kulturgenuß.

### Für wichtige Vorhaben im Februar und März

Eher gute Zeiten:  
2.2., 14.2., 20.2., 27.2., 5.3., 18.3., 29.3.  
Eher schwierige Zeiten:  
4.2., 17.2., 25.2., 3.3., 16.3., 30.3.



**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





Abh.: stock.adobe.com © Tobias Marx

## Der Ich-Knopf

Von Mario Hirt

*"Wer das erste Knopfloch verfehlt, kommt mit dem Zuknöpfen nicht zu Rande."*

(Goethe)



Wer das Ich verfehlt, kommt mit dem Leben nicht zu Rande. Wer sich mit sich selbst beschäftigt und nicht als allererstes das "Ich" ergründet, sondern versucht,

sein Leiden zu minimieren, seine Sorgen und Schmerzen in den Griff zu bekommen, mit sich selbst im Reinen zu sein, sich selbst zu lieben, wird nicht zu Rande kommen.

Alles beginnt mit dem ersten Knopf... und der hat die Bezeichnung: ICH! Nur ein ICH denkt, es gibt mich und das Knopfloch und folglich gibt's was zu knöpfen. Nur bei einem ICH kann man die Knöpfe drücken. Das ICH ist immer falsch geknöpft. Immer wieder und wieder, aufknöpfen und zuknöpfen, up and down, Freud und Leid, auf und nieder, immer wieder... Und wenn's reicht, wird ICH sich alles mal vorknöpfen – jedoch niemals zu einem erfüllenden Ergebnis kommen.

Denn ICH ist die Falschknöpfung per se.

Jedoch nicht, weil Knopf und Knopfloch nicht zusammen passen, sondern weil der ICH-Knopf nur eine gedankliche Verknüpfung, nur rein gedanklicher Natur ist.

Deshalb kommt ICH "nicht zu Rande". Es kommt niemals bis zu seinem Rand. Es kann seinen Rand gar nicht entdecken, da sich dieser erdachte Rand, bei genauer Betrachtung und Überprüfung, vollständig auflöst und eins mit der ewigen Unendlichkeit ist.

Von daher finde zuerst den ersten Knopf. Wo ist er? Suche nicht vorrangig nach dem richtigen ersten Knopfloch, sondern richte deine Aufmerksamkeit auf die Existenz und Beschaffenheit des Knopfes.

Wo ist er?  
Woraus besteht er?  
Wie fühlt er sich an?  
Wer ist "Ich"?  
Wo ist "Ich" fühlbar?  
Gibt es "Ich" wirklich?

Aber vergiss dabei nicht: "Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt"...  
Suche und prüfe nicht zu ernsthaft...  
Geh' es spielerisch an...  
Vielleicht mit einer Art Abenteuerlust.  
Lass alle Erwartungen und Hoffnungen beiseite.  
Hab keine Angst.  
Atme und wisse, es kann dir nichts passieren. ☺

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

**SALUT Backwaren**  
**DIE Bäckerei in Kreuzberg, direkt am Schlesischen Tor!**  
Brot, Brötchen, Kekse, Kuchen, Torten – alles wird vor Ort von Hand zubereitet!  
Tag & Nacht – durchgehend geöffnet!  
...auch in diesen heißen Zeiten.  
Tel.: 618 24 05 · Schlesische Str. 1 · 10997 Berlin

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



**Zehn nachhaltige Trends für 2021**  
Noch bestimmt die Pandemie die Schlagzeilen, doch es gibt zehn nachhaltige Trends, die optimistisch stimmen für das Jahr 2021. So ist zum Beispiel Solarenergie mittlerweile die weltweit günstigste Art, um Strom zu erzeugen – vor Öl, Gas, Atomstrom und Kohle.



**Entscheidendes Jahrzehnt für den Klimaschutz**  
Um das 1,5-Grad-Ziel des Pariser Klima-Abkommens in Reichweite zu

halten, müssen in diesem Jahrzehnt die weltweiten CO2-Emissionen halbiert werden. Die Aussichten für wichtige Fortschritte beim Klimaschutz sind laut dem Weltklimarat IPCC dabei gar nicht so schlecht.

Aus der Rubrik „News“



**Der Sinn des Lebens: Das Streben nach Gleichgewicht**  
Das Streben nach Gleichgewicht ist ein Ordnungsprinzip, das sowohl das

Wesen des Einzelnen, als auch das Wesen des Ganzen beschreibt: Daraus ergibt sich ein vollkommen nicht-hierarchisches Beziehungsgefüge, in dem alles miteinander verbunden ist.

Aus der Rubrik „Spiritualität“



**Der Virus und was wir daraus machen**  
Achim Ecker teilt seine Gedanken nach neun Monaten „Corona“, die unser Leben in einer Art

verändert haben und weiter verändern, die wohl nicht wieder ganz rückgängig zu machen ist. Werden wir jemals wieder mit Fremden nahe sein können, ohne zu denken, dass sie gefährlich sind und wir uns anstecken könnten?

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild 1: Bicycle Madness von Johannes Ko Lizenz: © cc-by-nd  
Bild 2: EnergiewendevonEnergieagenturNRW Lizenz: © cc-by-nd  
Bild 3: © gerald - pixabay.com  
Bild 4: © Shane Rounce/ www.unsplash.com

# PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen  
in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



## Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 180 Kursen über 4.500 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.

### Infoveranstaltungen via Zoom:

Di, 16. Feb. 19 Uhr; Do, 25. Feb. 11 Uhr;  
Mi, 10. März 19 Uhr; Do, 11. März 11 Uhr

### Ort/Info/Anmeldung:

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

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



## Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

### Die letzte Antwort heißt immer Liebe

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

Da unsere Seminare Prävention und Psychotherapie sind dürfen sie auch während des Lockdowns stattfinden.

### Nächste Termine:

im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

**Offene Abende:** 16.2., 16.3., 20 Uhr

**Wochenendseminare:** 19. - 21.2. und 23.-35.4.

**Sonderseminar:** Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 12. - 14.2. in Berlin Teilnahme auch online möglich

### Aufstellungen im Einzelsetting

online oder persönlich  
mit Alfred Ramoda und Bettina Austermann

### Heilungsraum:

Meditation, Sharing, Heilungsrituale,  
10.2., 24.2., 20 Uhr online  
mit Bettina Austermann

ab 16. Februar 2021

### 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](mailto:ifosys@msn.com) · [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)



## Der AugenAufsteller - Christian Zech

AugenAufstellungen - FamilienAufstellungen - OrganisationsAufstellungen

### Aufstellungstage Termine 2021

Wegen Corona bei Drucklegung unklar  
Minigruppen sind bei Bedarf möglich

Anfrage: 0172 26 0 36 47

### Einzelarbeiten

2,5 Stunden 160 €

Augenuntersuchung inklusive

Termine: 0172 26 0 36 47

### AugenAufstellungen -

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

### AugenAufstellungen -

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

Fragen? [CZ@KrummeLankeBrillen.de](mailto:CZ@KrummeLankeBrillen.de)

### Termine auf Anfrage

### Christian Zech

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

### Krumme Lanke Brillen

professionelle, ganzheitliche augenoptische Begleitung, vorherige Augenuntersuchung

Termin Tel. 814 10 11



© 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 Seelenbegleitung, Ausbildung, Seminaren, Podcasts & Büchern
- Therapien in **deutscher & französischer** Sprache

Hast Du Lust, Techniken der Meditation und Spiritualität zu erlernen, ganz konkret für Deinen Alltag nutzbar? Ab jetzt kannst Du dich für das **WE-Seminar**

„Meditation und Spiritualität im Alltag“, am **24.-25.04.** anmelden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, um miteinander wachsen zu können. Dieses Seminar kann auch zum Kennenlernen der folgenden Ausbildung genutzt werden: **Integrative\* r Therapeut\*in: Psycho-Spirituelle Seelenbegleiter\*in.** Die nächste Aus- und Fortbildung beginnt am 05.09. und ist als **berufliche Bildungsmaßnahme** anerkannt. Alle Infos auf der Webseite. Ich freue mich, wenn Du dich meldest!

**Leitung: Clara Welten**

Ort: Aquariana

**Auch jetzt LIVE möglich!**

**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. Einzeln und für Paare. Auch engl. und franz. .

### Seminare und Workshops

Familien- und Systemaufstellungen, Kreatives Schreiben, Methode Wildwuchs, SKYourself®

### Zum Kennenlernen – offene Abende

Familien- und Systemaufstellungen, Kinesiologie, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, Human Design, Weibliche Spiritualität, ThetaHealing®

**Tag der offenen Tür: Sa, 20. März, 14:00-19:00 – Workshops, Demonstrationen aus der Praxis –** Zum Frühlingsanfang hoffen wir auf neue Möglichkeiten der echten Begegnung! Bitte über unsere Website anmelden!

### Regelmäßige Gruppen

- Mo:** Kunsttherapie, Gewaltfreie Kommunikation
- Di:** Autobiografisches Schreiben, Yoga, Aufstellungen
- Mi:** HeilYoga, MSC, Yoga
- Do:** LunaYoga, MBSR, Yoga
- Fr:** Aufstellungen, Resilienztraining für Männer
- So:** HerzKreis-QiGong

**Ruheraum • Bibliothek**  
**Raumvermietung • Ausstellungen**

## Februar und März

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

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

**Melden Sie sich jetzt per mail zu einem kostenfreien Infotermin, auch online, an!**

**Nächster Seminartermine**  
**04.03. – 08.03.21**

**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**



## 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 via Zoom:** Di, 16. Feb. 19 Uhr; Do, 25. Feb. 11 Uhr; Mi, 10. März 19 Uhr; Do, 11. März 11 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

**Ort/Info/Anmeldung:**

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

**www.institut-christoph-mahr.de**



### Traditionelle Philippinische Geistheilung

Lassen Sie sich berühren

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

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

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

Vereinbaren Sie einen Termin

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

HeilerinPraxis Liebner  
Kulmer Straße 26  
10783 Berlin

**Tel: 0157 33 28 22 82**  
**030 213 52 94**  
**www.philippinische-geistheilung-liebner.de**



### Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

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

**Neue Kurse im März**

**Beachten Sie auch das günstige Weihnachtsangebot**

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

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

Neue Kurse im März  
Informationstermine Online

**HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE**  
**Thomas Rehork**  
Diplompsychologe  
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4  
10555 Berlin  
**Tel.: 030 - 3 93 89 66**  
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu  
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu



### SEELENCAMP - Krasse Seelensichten!

DIE BEDIENTUNGSANLEITUNG FÜR DIE ERDE IST NICHT MENSCHLICH.

Stephan ist bei der Benennung der Lebensaufgaben täglich mehrere Stunden in der Welt der Seelen unterwegs und was es da alles zu erfahren gibt ist schier „unmenschlich“! Denn die Bedienungsanleitung für diese Erde ist nicht MENSCHLICH, sie ist SEELISCH! Im Seelencamp berichtet Stephan von seinen Gesprächen mit Seelen! Prägnant und humorvoll zu den zentralen Themen des Lebens! Stelle interaktiv im Chat Deine Fragen.

90 Minuten - Online jeweils: 10:00 - 11:30 Uhr  
**Buche jetzt Dein Seelencamp ab 65 €**

**10.04.21 | EINFACH SEIN**  
**11.04.21 | PARTNERSCHAFT AUF SEELISCH**  
**17.04.21 | INNERE BILDER ZUR ERKENNTNIS VERDICHTEN**

**18.04.21 | GEFÜHLE & GEDANKEN vs. IMPULSE**  
**24.04.21 | ALLES IST LIEBE**  
**25.04.21 | SEELISCH GUT GENÄHRT**

SEELENCAMP  
Stephan Möritz

jeweils 10:00 - 11:30  
Uhr10./11./17./18./24./25.04.21

**Auch einzeln buchbar!**

Buchung, Infos und Preise unter  
033230-203 90 oder  
**www.Seelencamp.de**



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

Hier könnte Ihre Anzeige stehen

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

Der Preis einer Programm-Anzeige richtet sich nach der Zeichenzahl. Er beträgt 128,- € zzgl. MwSt. pro 1.000 Zeichen pro Ausgabe (Laufzeit: 2 Monate).

Für zusätzliche 15 € pro Monat bzw. 30,- € pro Ausgabe (Laufzeit: 2 Monate) veröffentlichen wir Ihre Anzeige online auf [www.sein.de](http://www.sein.de)

Gerne berate und unterstütze ich Sie dabei.

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

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

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

**Anzeigenschluss für die SEIN-April/Mai-Ausgabe: 10. März 2021**

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



# 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

**Miggi Wössner (vormals Zech)**  
**Systemische AugenAufstellung**  
**SymptomAufstellung, FamilienAufstellung**

Teltower Damm 32, 14169 Berlin, S-Bhf. Zehlendorf  
Tel.: 0172 - 3 12 40 76  
Anmeldung/Fragen: miggi@augenauf-berlin.de  
**Termine: www.augenaufstellungen.de**



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

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

(frei nach Alan Cohen)

### Jeder Mensch hat sein eigenes Seelenlied.

Ich besitze die Gabe, es für dich hörbar zu machen.  
In der Sprache deiner Seele.

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

**Susanne Dobrusskin** Singender Engel

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

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

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



### Bei Anruf - Lebensaufgabe

#### Warum will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe  
direkt von der Quelle - Deiner Seele - holt.  
Dass Du Deinen Platz im Leben wünschst, ist klar!  
Dass es so einfach ist ihn exakt zu finden, das ist neu!

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

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

#### Stephan Möritz

Der mit Deiner Seele spricht.

**Infos, Preise & Termine:**  
Telefon: 033230 20390

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



### Mediale Kraft Berlin

Behandlung, Beratung (Online und Praxis)

- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlung
- Seminare, Ausbildung
- Rituale & Online Kurse

### Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!

#### Seminare/ Webinare:

- 1.2. Online: **Jahreskreisfest & Ritual Imbolc, Briga**, 19.30 Uhr
- 2.2.-23.3. **Neuer Online-Kurs: Morgen-Meditation**,  
8 Termine, 9 Uhr á 45 min
- 4.2.-25.3. **Online-Kurs: Ich bin es wert-Training**,  
8 Abende, 19.30 Uhr á 75 min
- 20./21.2. **Seminar: Heiler 1**, Energiekörper, Schutz,  
Chakrenharmonisierung, Sa 10-17, So 10-15 Uhr
- 13./14.3. **Ausbildung: Rückführungsleitung Modul 3**,  
Sa 10-17, So 10-15 Uhr
- 20.3. **Reiki - Einweihung**, 2. Grad, Tagesseminar, 10-19 Uhr

#### Mirca Preißler

Mediale Beraterin/ Life Coach, Geistige Heilerin,  
System. Aufstellungsleiterin, REIKI-Lehrerin, Akhesy®-Lehrerin

#### Praxis: Mediale Kraft Berlin, Raum für Körperarbeit

Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 814 520 285

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



### 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](http://www.pferdemomente.de)

#### Nächste Seminartermine:

- 21.2. Begegnung mit Pferden
- 5.-12.3. Zauber des Orients - Seminarreise nach Djerba
- 21.3. Begegnung mit Pferden
- 28.3. Abenteuer ICH - Selbsterkenntnis mit Pferden

Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Ganzheitliche Heilkunde



**Healing Lights – Praxis für Lichtheilung**  
 Wo auch immer Du bist, ich unterstütze Dich.

- **Lichtheilung Online**  
 Sei einfach dabei, immer Montags, 19h
- **Individuelle Einzelsessions**  
 Vereinbare jetzt Dein kostenfreies Vorgespräch.

In diesen speziellen Zeiten ist es wichtig, dass innere Licht zu stärken und zum Leuchten zu bringen.  
 Sehnt Du Dich **nach Licht, Heilung und innerer Ruhe?**  
 Dann bist Du bei der **Lichtheilung Online** richtig!

Bei den folgenden Anliegen unterstütze ich Dich in einer **Einzelsession**:

- Schmerzen mit ungeklärter Ursache
- Ängsten und Sorgen
- seelischem Stress
- Schlaflosigkeit
- plötzlichem Energieverlust

**Alexandra Reimann**  
 Lichtheilerin, Coach, Reiki-Master-Teacher  
 Kurfürstendamm 136 - 10711 Berlin  
 kontakt@healing-lights.de - 0176-30 67 4610  
**Anmeldung und Info: [www.healing-lights.de](http://www.healing-lights.de)**



**Frauenheilkunde und Heilarbeit**  
**Dr. med. Anja Engelsing**  
 Frauenärztin, Homöopathie und Heilpflanzenkunde, Aufstellungen in Frauengruppen und im Einzelsetting mit Bodenankern oder Holzfiguren

**Beratungen rund um unsere Weiblichkeit**  
 Schwerpunkt: Möglichkeiten ganzheitlicher Therapie gynäkologischer Beschwerden und Erkrankungen; Kinderwunsch Selbsterfahrung, Inspiration, Heilung

**Beratungen und individuelle Themenarbeit:**  
 Praxis Mittenwalder Straße 20, Kreuzberg (U-Bahn Gneisenaustraße)

**Offene Abende und Themen-Tage** im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Kreuzberg ([www.aquariana.de/team/dozent\\*innen](http://www.aquariana.de/team/dozent*innen))

**Verborgener Sinn:** Tiefere Zusammenhänge und Hintergründe von Krankheiten und hartnäckigen Problemen

**FrauenSachen.** Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit.

**Weibliche Spiritualität - Ist das anders?**

**Website: [www.wege-zum-heilsein.de](http://www.wege-zum-heilsein.de)**  
**Kontakt: [email.anja.engelsing@gmx.de](mailto:email.anja.engelsing@gmx.de)**  
**sms / whatsapp: 0179-6963251, Rückruf gerne möglich**



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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

**Tel.: 030 - 78 95 51 02**  
[info@KaryonBerlin.de](mailto:info@KaryonBerlin.de)  
[www.KaryonBerlin.de](http://www.KaryonBerlin.de)



**Gerade und Aufrecht durchs Leben.**

original  
**Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie**  
 nach Anne Hübner

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

Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

**Editha Waag** Heilerin  
 Berlin-Kreuzberg - Tel.: 0151 462 468 74

**Mugette Rönfeldt** Heilpraktikerin/Heilerin  
 Berlin-Zehlendorf - Tel.: 0163 700 52 68

[www.Begradigung-Berlin.de](http://www.Begradigung-Berlin.de)

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



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

**13./14. Februar** PRANA 2 - P2  
**06./07. März** PRANA 3 - P3  
**10./11. April** PRANA 1 - P1  
**08./09. Mai** PRANA 2 - P2  
**04.- 06. Juni** „PRANA-Heilen mit Kristallen“ plus „Energ. Selbstschutz“ mit Master Sai

**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](mailto:Regina.Hoog@t-online.de)**  
**[www.pranahheilung-berlin-brandenburg.de](http://www.pranahheilung-berlin-brandenburg.de)**  
**[www.pranahheilung.de](http://www.pranahheilung.de)**



**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 Ausbildung 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](http://www.reinkarnationstherapie-berlin.de)**  
**[www.hans-joerg-gruber.com](http://www.hans-joerg-gruber.com)**

## Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)


**Praxis für Medialität, Hochsensibilität & Traumatherapie**  
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mediale Beratungen & Coaching
- Ausbildungen Medialität / Tierkommunikation
- Reiki-Ausbildung alle Grade
- Beratung & Seminare zur Hochsensibilität
- Traumatherapie, EMDR,
- Somatic Experiencing® (SE)
- Arbeit mit dem verlorenen Zwilling
- Familien- und Systemische Aufstellungen
- Pferdegestützte Traumatherapie & Coaching

**10.02.** Reiki-Einweihung 2. Grad 13 Uhr  
**18.02.** kostenloser Erlebnisabend

„Medialität & Sensitivität“ 19 Uhr

**17.03.** Reiki-Einweihung 1. Grad 13 Uhr

**18.03.** kostenloser Infoabend 18 Uhr

**20.-21.03.** WE-Seminar Basic class „Medialität & Sensitivität“ 11 Uhr

**Beate Bunzel-Dürlich**

Heilpraktikerin, mehrfache Therapeutin, Autorin

Heilpraxis Heinrich-Heine-Str. 21, 10179 Berlin

Tel. 030 - 391 92 77

beate.duerlich@arcor.de

www.bunzel-duerlich.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. Gopsalsamy
- Homöopathie
- Edelsteine
- Bachblüten
- Harmonisierung lebender Systeme,
- Korrektur der Metamorphose und
- Psychographie nach Prof. Dr. Ibadov ([www.living-systems.info](http://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](http://www.living-systems.info)

[www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de](http://www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de)


**Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen**
**Gutscheine später zahlen, jetzt mit 25 % Vorteil bestellen, verschenken oder selber nutzen**

- Individuell gemeinsam gestaltete Behandlungen
- Hemmnisse und Glaubenssätze abbauen, die das Loslassen verhindern
- Massage und Körperarbeit bei Verspannungen und Erschöpfung
- Ayurveda, Lomi Lomi Nui, Shiatsu, Klangmassage, Fußreflexzonen
- Freie Massage-Sessions, Beratung, Aufstellungen und mehr

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

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

**DeinRuheRaum**

Oliver Zaers

Lychener Str. 82

10437 Berlin-Prenzlberg

Tel.: 01523 - 38 282 83

info@DeinRuheRaum.de

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



- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelunverträglichkeit
- 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

**Ausbildung in der Ganzheitsmedizin nach Hildegard von Bingen**  
ONLINE ab 8.2.2021

**Dinkelfastenwoche nach Hildegard von Bingen ONLINE**  
ab 22.2.2021 und 22.3.2021

**Heilpraxis nach Hildegard von Bingen**  
**Daniela Dumann**

Nithackstraße 24

10585 Berlin-Charlottenburg

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

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

[www.hildegard-von-bingen-berlin.de](http://www.hildegard-von-bingen-berlin.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](mailto:msachsenweger@t-online.de)

## Ausbildungen und Trainings


**Ausbildung Feng Shui und Geomantie**

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

**Beginn: 13. und 14. März**

**Kostenfreier Infoabend: 21.01. und 10.2. um 19 Uhr**

**Energetische Einzelsitzung und Coaching**

Probleme geistiger oder körperlicher Art energetisch behandeln, Potenzial von Krisen oder Veränderungen erkennen und Lösungen entwickeln.

**Termine nach Vereinbarung**

raum für entwicklung - Gabriele Wächter

Info und Anmeldung: Tel.: 030 - 859 620 87 - 0179 - 519 49 45

[www.gabriele-waechter.de](http://www.gabriele-waechter.de)

**Veranstaltungsort:** Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an

Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)



**Berufsqualifizierende Ausbildungen:**

- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagog(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/Atempädagoge(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)
- Mediensuchttherapeut(in)

**IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation**

Paul-Heysen-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



**Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie**

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

**Neue Kurse im März.**

Beachten Sie auch das günstige Weihnachtsangebot.

**Zusätzliche Ausbildung** in Hypnotherapie möglich.

Und mein Lerncoaching wird Sie beflügeln!

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

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

Diplompsychologe, Heilpraktiker Psychotherapie  
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin

Tel.: 030 - 3 93 89 66

heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu

www.heilpraktikerpsychotherapie.eu



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

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

**Wenn du mehr willst, dann buche das:**

**„Harmony Power Heilpraktiker“-Studium:**

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

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

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

**Harmony power  
Deine Heilpraktikerschule**

Eberswalder Str. 30  
10437 Berlin

Tel.: 030 - 44 04 84 80  
info@harmony-power.de  
www.harmony-power.de

Ausbildungen und Trainings



**Maßgeschneidert zum Heilpraktiker**

Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

- 16.2.21 Infoabend Heilpraktikerausbildung
- 23.2.21 Infoabend Homöopathie
- 2.3.21 Beginn Ausbildung Ohrakupunktur
- 3.3.21 Beginn Ausbildung HP-Psychotherapie
- 13./14.3.21 Wochenende „Coaching Werkzeugkoffer“
- 15.3.21 Beginn Ausbildung EMDR & Hypnotherapie
- 23.3.21 Infoabend Ganzheitliche Ernährungsberatung
- 24.3.21 Beginn Ausbildung Coaching
- 27./28.3.21 Wochenende „Klientenzentrierte Gesprächsführung“

**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

Move und Meditation



**INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT**

für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

**nicadanza**

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

**Einzelsitzungen immer möglich auch online**

**Fortlaufendes Training online und in kleinen Gruppen**

**Workshops auf Anfrage**

**Bald wieder Gruppen für integrative Körpertherapie**

**Fortbildungen:**

**Tango Elemente für Therapeuten im 2021**

**Angela Nicotra**

Heilpraktik für Psychotherapie  
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

Tel.: 0172 - 5 40 99 37

raum@nicadanza.com

www.nicadanza.com

Anmeldungen und Vorgespräche immer möglich



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

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

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

**Yogaseminar in der Prignitz: 26. - 28. März 2021**

„im Haus am Waldsee“ www.haus-am-waldsee.de  
„Yoga zum Frühlingsanfang“ Vitalisierung und Reinigung.

**Yoga Ferien in Nordporugal: 16. - 23. Oktober 2021**

Vinyasa Yoga – sich mit den eigenen Kraftquellen verbinden  
Organisation über „Neue Wege“

**„online Kurse“ in den Zeiten von Corona**

s.rodeck@basisyoga.de  
www.basisyoga.de  
www.yogatermine-berlin.de



# BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

... einfach und kostengünstig online schalten: [www.sein.de](http://www.sein.de)

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



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

## Dienstag 2.2.2021

**17h:** Fortbildung Green Care 2021: Infoabend. Wie kann Naturgestützte Therapie helfen? Methoden & Wirkungen [igt-berlin.org](http://igt-berlin.org), Tel. 20291275

**19h: Asthma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Was uns verändert – Gespräch über existenzielle Fragen nach dem Lebensinn. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23, [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Donnerstag 4.2.2021

**19.15h:** SELBSTheilend IM SCHÖPFUNGS- LICHTRAUM mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59), alternativ JEDERZEIT TELEFON-COACHING: 030 485 6454

## Dienstag 9.2.2021

**19h: Rückenschmerzen. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Der Mensch in zwei Welten – Gespräch über menschliche Natur und göttliche Seele. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Donnerstag 11.2.2021

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

## Freitag 12.2.2021

**18.30h:** Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien SHIATSU-Infoworkshop, Einführung in die SHIATSU-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs. shiatsu-zentrum.de 030.6151686

## Samstag 13.2.2021

**15h:** Aufstellungen: Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Bamberger Str. 48a, synergetik-berlin.de, 017712404257

## Dienstag 16.2.2021

**19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Der Mensch – ein vielschichtiges Wesen. Gespräch über den Mikrokosmos Mensch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

**20h:** Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen, darf stattfinden, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)

## Freitag 19.2.2021

**15h:** Fasten in individueller und ganzheitlicher Begleitung. Mit Hp Elisabeth Heijenga. Beratung: T.85075228. [www.praxis-heijenga.de](http://www.praxis-heijenga.de)

## Sonntag 21.2.2021

**10.45h:** Die Suche nach dem inneren Menschen - Meditative Besinnung. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Dienstag 23.2.2021

**19h: Migräne und Kopfschmerzen. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Schritt über die Grenze – Gespräch über die Sehnsucht der Seele nach dem Geist. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Donnerstag 25.2.2021

**18.15h:** Aufstellungen: Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Bamberger Str. 48a, synergetik-berlin.de, 017712404257

## Samstag 27.2.2021

**16h:** Online: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling u. Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

## Samstag 27.2.2021

**14h:** 1. Berliner Walkinggruppe im „fresh 30“ Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, mit vorheriger Anmeldung bei: [sybillem.fregin@gmx.de](mailto:sybillem.fregin@gmx.de)

## Dienstag 2.3.2021

**10h:** Fit by Forest® Bewegung, Atembewusstsein, Crosslauf & Sharing. Körper, Atmung und Psyche werden pos. stimuliert. [igt-berlin.org](http://igt-berlin.org)

**19h: Störungen der Schilddrüse und Hashimoto. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Die Bedeutung der Persönlichkeit – Gespräch über Grenzen und Aufgaben des Ichs. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Donnerstag 4.3.2021

**19.15h:** SELBSTheilend IM SCHÖPFUNGS- LICHTRAUM mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59), alternativ JEDERZEIT TELEFON-COACHING: 030 485 6454

## Sonntag 7.3.2021

**18h:** Infoabend: Wer bin ich? Jahresgruppe Gartentherapie. Naturgestützte Übungen zur Selbsterforschung. Anmeldung: [www.igt-berlin.org](http://www.igt-berlin.org)

## Dienstag 9.3.2021

**19h: Asthma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

**19.30h:** Lehre und Weg – Gesprächsrunde über innere Führung und geistige Erkenntnis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Donnerstag 11.3.2021

**18.30h:** Aktiviere Dein Potential aus den alten Kulturen von Lemuria u. Atlantis - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

## Dienstag 16.3.2021

**19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr: 0176 68749810.**

**19.30h:** Der Schüler und die Geistes- und Lebenspraxis. Gesprächsrunde über spirituelle Lebenspraxis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

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

## Mittwoch 17.3.2021

**10h:** Fit by Forest® Bewegung, Atembewusstsein, Crosslauf & Sharing. Körper, Atmung und Psyche werden pos. stimuliert. [igt-berlin.org](http://igt-berlin.org)

## Samstag 20.3.2021

**10h:** 1. Berliner Walkinggruppe im „fresh 30“ Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, mit vorheriger Anmeldung bei: [sybillem.fregin@gmx.de](mailto:sybillem.fregin@gmx.de)

**15h:** Aktivierung neuer Lichtcodes - Channeling und Meditation zum Frühlingsbeginn. Dagmar Bolz: 017643018279

## Sonntag 21.3.2021

**10.45h:** Öffentlicher Tempeldienst. Gemeinsame Besinnung auf Aspekte des spirituellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 [www.rosenkreuz.de/b](http://www.rosenkreuz.de/b)

## Dienstag 23.3.2021

**19h: Migräne. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**

## Sonntag 28.3.2021

**19h:** Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

## Dienstag 30.3.2021

**19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.**



Regelmässige Termine

## Mittwochs

**10h:** Fit by Forest® Bewegung, Atembewusstsein, Crosslauf & Sharing. Körper, Atmung und Psyche werden pos. stimuliert. [igt-berlin.org](http://igt-berlin.org)

## Donnerstags

**10h:** Fit by Forest® Bewegung, Atembewusstsein, Crosslauf & Sharing. Körper, Atmung und Psyche werden pos. stimuliert. [igt-berlin.org](http://igt-berlin.org)



## HEIL~EVENTS mit NARAYANI

EINZELSITZUNGEN  
Mediales Reading & Coaching  
Rundum Klärung & Energie  
Kraftvolle Geistige Heilung

OFFENE GRUPPEN  
Der Heilabend Spezial  
Intensive Jahrestrainings  
Zen-Stille-Retreats

Infos & Termine im Web-Programm

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





# Weil das Leben weitergeht...



Geburt.de

Bewusst Eltern werden



© The Sophia Co. Maternity & Family Photographer, www.thesophiaco.com

# Geburt in Berlin

Geburt in Berlin ist der ganzheitliche Wegweiser für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt und erscheint jährlich für den Großraum Berlin.

[www.geburt-in-berlin.de](http://www.geburt-in-berlin.de)

Herausgeber: One World Verlag Ltd. · Auflage: 35.000 Exemplare  
Infos und Werbemöglichkeiten: [info@geburt-in-berlin.de](mailto:info@geburt-in-berlin.de)