Sein

25 Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag ist willkommen!

Bewusstsein und Wandel

sein.de

06/07
2021
310/311

Mangel und Fülle

Die Resonanz der Fülle: Die Stimme als Instrument für Wachstum und Freiheit

Von der Konkurrenz zur Kooperation: Wie Frauen in die Fülle finden

Florida ist überall – ohne Lockdown

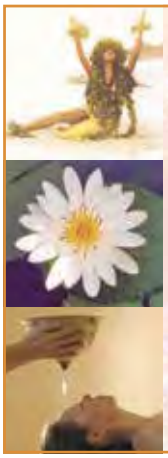
Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur nach atlasreflex

z.B. bei Migräne, Schwindel, Tinnitus und Rückenschmerzen

Praxis Stefan Datt
☎ 030 - 38 106 108
Weimarer Str. 29
Berlin - Charlottenburg
U7 Wilmersd. Str.

www.atlaskorrektur-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de



Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken, Erneuern, Regenerieren

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

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

Journalistische Gratwanderung contra gesellschaftliche Spaltung!

Ist es nur noch Hilflosigkeit, die unsere Bundesregierung an den Tag legt? Oder alternativloser, blinder Gehorsam gegenüber den Interessen unbekannter Dritter? Ein Widerspruch jagt den anderen. Wenn es nach Herrn Drosten ginge, müssten die „nur" Genesenen und Getesteten sich jetzt vor jeder/jedem Geimpften oder jedem Kleinkind fürchten, denn diese könnten potentielle Virenüberträger sein. Denn laut Drosten zirkuliere das Virus in der Bevölkerung – unbemerkt im Rachen von Geimpften und bei kleineren Kindern, die noch nicht geimpft werden können. Drosten schätzt, dass die Bevölkerung in Deutschland ungefähr in den kommenden eineinhalb Jahren immun gegen das Coronavirus wird. Dies werde durch die Impfung oder durch natürliche Infektion geschehen.
Na also, eine Immunisierung geht auch ohne Impfung, auch weil da niemand ist, der die Verantwortung für diese Impfstoffe übernehmen wird. Weder die Regierung, noch die haftungsbefreiten Impfstoffhersteller. Daher sollte jeder frei entscheiden dürfen, ob er sich Impfen lassen will oder nicht.
Nun, wir wollen es keinem Recht machen. Wir hinterfragen weiter in alle Richtungen und zeigen Wege auf, wie diesem Albtraum, der die Gesellschaft zu spalten droht, vernünftig begegnet werden kann. Eigenverantwortung ist mehr denn je gefragt. Ob es um die Stärkung des Immunsystems geht oder der Einschätzung der Impfsituation. Lassen wir uns also nicht weiter verrückt machen.

Bewusstsein ist Wandel.
Ja, auch uns macht die wirtschaftliche Situation unter Corona schwer zu schaffen. Damit stehen wir ja nicht allein. Wir halten durch, weil wir überzeugt sind, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und -tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen.

Ein herzliches Danke an unsere Leser*innen, die uns finanziell unterstützen oder auch nur ihre Solidarität mit einer E-mail oder einem Telefonat zum Ausdruck bringen. Wenn auch Sie dazu beitragen wollen, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren und auch die positiven Beiträge unserer freien Autor*innen und Leser*innen weiter veröffentlichen können, dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns finanziell unterstützen. Jeder Leser*innen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll!
Sei dabei!

Welchen 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
„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!

Abb.: © oneeyeimotion-stock.adobe.com

Abb.: www.hauke-verlag.de

INHALT

4 **Der Stoff, aus dem wir sind**
Über die Krise des Lebens auf der Erde und die Suche nach einem neuen Naturverständnis
– von Fabian Scheidler

8 **Fülle – Leben im Zauberland**
Warum mich die Kraft meiner Wahr-Nehmung – auch wenn das Leben oft Zerstörung und Verblühen ist – immer wieder fliegen lässt
– von Evelin Rosenfeld

12 **Von der Konkurrenz zur Kooperation**
Wie Frauen in die Fülle finden
– von Sabine Groth

15 **„Ich kann es gerade nicht ändern."**
Vom No-Go in die Fülle – ein persönlicher Bericht
– von Jana Wieduwilt

19 **Die Resonanz der Fülle**
Wie die Stimme zum Instrument für Wachstum, innere Freiheit und Zufriedenheit wird
– von Heiko Streuff

22 **Die „Schattenseiten" des Aufwachens**
Die Traumatherapeutin Christine Seidel im Interview mit der selbst aufgewachten spirituellen Begleiterin Kerstin Könnecke über die Schwierigkeiten und Begleiterscheinungen, die auf dem Weg des Aufwachens und danach auftreten können.

28 **Gottes Wucht**
Meteoriteneinschläge unseres Lebens homöopathisch beleuchtet
– von Werner Baumeister

31 **Kolumne „Geschichten aus dem erleuchteten Leben"**
„Das Leben verpackt die größten Geschenke oft in das traurigste Papier" – ***von Mario Hirt***

32 **Mediale Welt und Wirklichkeit**
Florida ist überall – ohne Lockdown
– von Illian Sagenschneider

35 **Wie macht man eine bessere Welt?**
Oder: warum die Manifestation einer schöneren Welt ähnlich ist, wie Nichtraucher zu werden ***– von Silke Chorus***

EDITO

Aktuell werden wir weltweit mit dem Thema Mangel und Fülle konfrontiert: Fast überall sind jede Menge kulturelle und kulinarische Angebote monatelang den Lockdown-Beschränkungen zum Opfer gefallen, Geschäfte aller Art mussten schließen sowie ganze Wirtschaftszweige ihre Produktion zurückfahren. Viele Menschen haben sogar aufgrund der Beschränkungen Arbeitsplatz und Existenzgrundlage verloren. Eine Frage, die sich mir in diesem Zusammenhang stellt: Abgesehen von Ausbildung, familiärem und gesellschaftlichem Hintergrund – warum zieht es manchen Menschen regelrecht den Boden unter den Füßen weg, während andere aus der weltweiten Krise sogar noch Inspiration und Motivation für neue Projekte beziehen? Meine erste Antwort: Jeder muss zu dem, was ihm passiert, auf irgendeiner Ebene eine Resonanz haben. Bei mir selbst kann ich verschiedene Aspekte von Selbstbehinderung bis hin zur Autoaggression sehen, was eben Mangel verursacht. Ein Glaubenssatz, der mir immer wieder begegnet, redet mir beispielsweise ein, dass ich im Grunde überhaupt gar keine Existenzberechtigung auf diesem Planeten habe. Eine wichtige Erkenntnis dazu war, dass es keine wie auch immer geartete Macht im Außen gibt, die mir Böses will. Letztlich ist jede Energie, die uns bremst, eine Facette von Autoaggression, die ihren Ursprung in verdrängter Lebensenergie hat, die sich befreien will. Diesen Strukturen auf die Spur zu kommen, ist schon einmal ein Anfang, damit sie sich auflösen können. Ich habe aber gemerkt, dass hinter all dem noch etwas viel Grundlegenderes und Umfassenderes existiert, das mich immer wieder auf meinem Weg in die Knie zwingt und den Lichtfunken der Fülle überdeckt: Es ist die Notwendigkeit des Scheiterns, das nicht nur all meine innere Verzweiflung an die Oberfläche bringt, sondern auch meiner Überheblichkeit enorme Dämpfer versetzt. Überheblichkeit beginnt da, wo ich anfange, das Leben – und vor allem andere Wesen – zu bewerten. Hier passt mir etwas nicht, dort ist ein Haar in der Suppe – und wenn ich mich doch einmal zu einem Ja durchringen kann, schleicht sich schnell ein „aber" durch die Hintertür herein. Muss ich dagegen nicht größer und besser sein als andere, öffnet sich auf einmal der Raum für deren So-Sein, es entstehen Kontakt und Verbindung, die Liebe blitzt kurz durch die Wolken meiner Konditionierungen. Dann ist alles richtig, jeder darf sein, wie er ist, aus Unvollkommenheit wird Schönheit und Fülle – und sogar im Scheitern kann ich diese göttliche Schönheit sehen. Nur: Diese Schönheit bewusst herstellen zu wollen, ruft wieder nur ein Scheitern hervor. Und auch das ist richtig...

Jörg Engelsing

Rubriken

6 Online-Vorschau
6 - 7 Zu Gast in Berlin
17, 25 - 27 Portrait
38 - 39 Lesen & Hören – Buch-Tipps
Ilka Eckhoff und Renate Graßtat
40 Astrologische Betrachtungen für Juni/Juli
– von Michael Backhaus
41 - 43 Programm
44 - 49 Forum
50 - 51 Termine, Wer macht Was
51 Impressum, Adressen

Abb.: © Denham-stock.adobe.com

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Titel: © Denham-stock.adobe.com

Der Stoff, aus dem wir sind

Abb.: © conceptualmotion-stock.adobe.com

Über die Krise des Lebens auf der Erde und die Suche nach einem neuen Naturverständnis

Von Fabian Scheidler

Die industrielle Zivilisation hat das Antlitz der Erde innerhalb der letzten zwei Jahrhunderte radikal verändert: An die Stelle von beinahe endlosen Wäldern und vielfältigen Kulturlandschaften sind Megastädte und Industriegebiete, Straßengeflechte und Containerhäfen, landwirtschaftliche Monokulturen und Abraumhalden getreten. Gewaltige Flussläufe wurden begradigt, umgeleitet und aufgestaut, Berge untertunnelt und gesprengt. Was auf der einen Seite als Triumph der Zivilisation über die Natur erscheint, als Beweis der Macht und Intelligenz des Menschen, erweist sich auf der anderen Seite als Verhängnis: Der vermeintliche Sieg über die Naturgewalten hat den Planeten in eine der tiefsten Krisen seiner Geschichte gesteuert. Nie zuvor seit 66 Millionen Jahren, als die Dinosaurier von der Erde verschwanden, starben so schnell so viele Tier- und Pflanzenarten aus. Das Klimasystem nähert sich gefährlichen Kipppunkten; werden sie überschritten, drohen ganze Erdregionen unbewohnbar zu werden. Ob die Gattung Homo diesen Prozess letztlich überleben wird, ist alles andere als gewiss.

Begrenztes Verständnis von Natur

Obwohl all dies im Prinzip seit Jahrzehnten bekannt ist, ist unsere Zivilisation offensichtlich unfähig, ihren Kurs zu korrigieren. Weder die immer drängenderen Warnrufe von Zehntausenden Wissenschaftlern, noch die Millionen von Menschen, die für die Rettung des Planeten weltweit auf die Straße gingen, haben daran etwas Wesentliches geändert. Wie ich in meinem Buch „Das Ende der Megamaschine. Geschichte einer scheiternden Zivilisation" gezeigt habe, reichen die Gründe dafür tief in das ökonomische, politische und ideologische Fundament unserer Gesellschaft hinein. Zu dieser Tiefenstruktur gehört auch ein besonderes Verhältnis zu dem, was wir „Natur" nennen. Für die Pioniere der mechanistischen Wissenschaft, die in der frühen Neuzeit entstand und prägend für unsere Zivilisation werden sollte, bestand die Natur aus vom Menschen getrennten Objekten, die sich beliebig zerlegen, analysieren, neu zusammensetzen und kontrollieren ließen. Alles, so schien es, könne der Mensch ergründen und schließlich beherrschen. Doch tatsächlich haben sich genau diese Annahmen mittlerweile auf allen Ebenen als falsch erwiesen: Erstens zeigt sich der Stoff, aus dem wir sind, als immer rätselhafter, je tiefer die Wissenschaft in ihn eindringt; zweitens lässt er sich nicht in isolierte Objekte auftrennen; und drittens führt der Versuch einer totalen Kontrolle über die Natur geradewegs in den ökologischen Kollaps – und damit in einen zunehmenden Kontrollverlust.

Der Mensch erlebt sich als getrennt von der Umwelt

Doch diese Erkenntnisse haben sich bisher in unserem alltäglichen Bewusstsein und Handeln nicht durchsetzen können. Wir sprechen noch immer selbstverständlich so, als sei die Natur etwas, das unabhängig von uns „da draußen" existiert, eine „Umwelt", die uns umgibt, während wir selbst einer anderen Sphäre angehörten: der „Zivilisation". Wir tun so, als würden uns die Verwerfungen in der Biosphäre kaum mehr angehen als ein Film auf einer Leinwand, den wir bei Bedarf einfach abschalten können. Inzwischen bewegen wir uns die meiste wache Zeit in einer digitalen Technosphäre, in der die nicht menschengemachte Welt nur noch als Bild, als Datensatz vorkommt. Diese Trennung ist das Ergebnis eines jahrhundertelangen Prozesses, der nicht nur unser Denken und unseren Alltag durchzieht, sondern auch unsere ökonomischen, politischen und wissenschaftlichen Institutionen.

Doch so hoch die Mauern auch sind, die wir durch Technik zwischen uns und der „Umwelt" errichten, so sehr erweisen sie sich am Ende als Illusion. Durch Atmung und Stoffwechsel werden alle zwei Monate sämtliche Atome meiner Leber ausgetauscht, alle sechs Wochen die meiner Haut. Was eben noch „da draußen" war, ist im nächsten Moment ein Teil von mir. Und umgekehrt. Der Stoff da draußen ist unser Stoff. Was wir ihm antun, tun wir letztlich uns selbst an. Die Ausbreitung von Pandemien wie Covid-19 zeigt das sehr anschaulich, schließlich stammt ein Großteil der neuen Erreger, die unsere Atemwege und unser Immunsystem befallen, von wilden Tieren, deren Habitate zerstört wurden. Die Vorstellung, es gebe eine von uns getrennte Natur, mit der wir beliebig verfahren können, die wir abbaggern, aufheizen, zerlegen, neu zusammensetzen und kontrollieren können wie ein Bauingenieur seine Materialien, ist eine tödliche Täuschung.

Auf dem Weg zu einer Wissenschaft der Verbundenheit

Die neuzeitlichen Naturwissenschaften sind vor 400 Jahren mit der Vorstellung entstanden, dass die Welt eine große Maschine sei, die sich vom Menschen beherrschen ließe. Man glaubte, dass alles in der Natur – ob die Bewegung irgendwelcher materieller Körper oder menschliches Verhalten – auf den Stößen von sehr kleinen billardkugelartigen Teilchen beruhe und sich daher berechnen ließe wie der Flug von Kanonenkugeln. Die Quantenphysik hat aber gezeigt, dass im Innersten dessen, was wir Materie nennen, gar nichts Festes existiert, sondern nur ein schwingendes Gewebe von Energiefeldern, die das ganze Universum durchziehen und sich merkwürdiger verhalten als die Figuren in Alice im Wunderland. Zugleich musste man in der Biologie erkennen, dass der mechanistische Ansatz nicht dazu geeignet ist, Leben wirklich zu verstehen. Leben ist, das lehrt uns der junge Forschungsbereich der Biosemiotik, durch den Austausch von Botschaften organisiert, nicht durch mechanische Stöße. Und Leben kann auch etwas hervorbringen, was heute noch genauso rätselhaft ist wie zu Zeiten von Platon oder Descartes: Bewusstsein. Damit ist nicht allein die menschliche Reflexionsfähigkeit gemeint, sondern der Umstand, dass Menschen – und vermutlich auch viele Tiere – einen inneren Erlebnisraum haben, eine Welt von Farben, Gerüchen, Gefühlen und Bildern, der sich nicht auf äußere Beschreibungen unseres Gehirngewebes reduzieren lässt. Nimmt man das alles zusammen, dann zeigt sich, dass die Naturwissenschaften keineswegs eine trostlose mechanische Natur entdeckt haben, sondern ein Universum, das auf Verbundenheit, Selbstorganisation und Kreativität beruht. Wir sind keine biologischen Roboter in einer maschinenartigen Welt, wie uns die Technokraten des Silcon Valley suggerieren, sondern Teil eines allesverbindenden kosmischen Selbstentfaltungsprozesses, der von der subatomaren Ebene über die Sphäre des Lebens bis in die Weiten des Universums reicht.

Tiefentransformation unserer Gesellschaften

Diese neue Sicht wird auch von großer Tragweite dafür sein, wie wir mit der planetaren Krise umgehen, in die uns eine jahrhundertelange Ausbeutung der Natur einschließlich des Menschen gesteuert hat. Um dem absehbaren Kollaps lebenserhaltender Systeme zu entgehen, brauchen wir eine Tiefentransformation auf allen Ebenen – individuell wie gesellschaftlich. Wir brauchen eine Ökonomie der Verbundenheit, die nicht der Profitmaximierung für wenige dient, sondern dem langfristigen Gemeinwohl, einschließlich der nicht-menschlichen Lebewesen. Wir brauchen eine Politik der Verbundenheit, die alle Menschen in Entscheidungsprozesse einbezieht – und zugleich all jene Politiker, die der Zerstörung der Biosphäre Vorschub leisten, konsequent zur Verantwortung zieht, etwa durch einen internationalen Umweltgerichtshof. Und wir brauchen eine Wissenschaft, die sich weder dem Wahn einer totalen Naturbeherrschung noch kurzfristigen ökonomischen Interessen verschreibt, sondern der Erforschung von Kooperationsformen komplexer lebender Systeme.

Dieser Text basiert auf dem Buch „Der Stoff, aus dem wir sind. Warum wir Natur und Gesellschaft neu denken müssen" (Piper Verlag, München 2021).

www.fabian-scheidler.de/der-stoff-aus-dem-wir-sind

Fabian Scheidler studierte Theaterregie, Geschichte und Philosophie und gründete 2009 das Nachrichtenmagazin »Kontext TV« zu Fragen globaler Gerechtigkeit mit. Er arbeitet neben seiner journalistischen Tätigkeit als freischaffender Autor, Dramaturg und bildender Künstler.
Mehr Infos auf www.kontext-tv.de

www.kontext-tv.de

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

Wie Fehlgeburten das Familiensystem belasten

Fehlgeburten belasten das gesamte Familiensystem. Die Gefühle der Mutter sind das eine. Sie fühlt sich einsam, kann sie sich doch kaum wirklich mitteilen. Ungeborene Kinder können die nachfolgenden Geschwister in ihrem ganzen Sein, in ihrer Identität enorm beeinträchtigen. Oft spüren die lebenden Geschwister auch, dass die einzige Möglichkeit, Anerkennung in der Familie zu bekommen, die ist, das fehlende Geschwister zu ersetzen.

Aus der Rubrik „Geist“

Klimaschulden ab 2030

Nach Berechnungen von Umweltschützern wird Deutschland auch nach dem verschärften Klimaschutzgesetz ab dem Jahr 2030 Klimaschulden machen. Die Restmenge an CO2-Emissionen, die in Deutschland noch in die Luft gehen dürfen, um die globale Erwärmung unter zwei Grad zu halten, wäre bereits 2030 so gut wie aufgebraucht. Der vorgeschlagene Treibhausgas-Reduktionspfad hätte bereits 91 Prozent des CO2-Restbudgets aufgebraucht.

Aus der Rubrik „News“

Erneuerbare Energien sind ausreichend vorhanden

Nach neuen Studien sind erneuerbare Energien weltweit so umfassend verfügbar, dass sie den weltweiten Energiebedarf decken können. Die Studie des britischen Thinktanks Carbon Tracker kommt zu dem Ergebnis, dass erneuerbare Energien weltweit so umfassend verfügbar sind, dass sie schon mit heutiger Technologie hundertmal so viel Ertrag bringen können wie der gesamte weltweite Energiebedarf.

Aus der Rubrik „News“

Verbundenheit im Hier und Jetzt – im Innen und Außen

Verbundenheit und Beziehung sind ein ursprüngliches Bedürfnis des Menschen. Sie sind dem Wandel unterworfen. Die Ereignisse im Jetzt führen unsere Autorin immer wieder dahin, sich ihr Denken und Fühlen genauer anzusehen. Aber auch unablässig nach dem Positiven im Leben zu streben. Inspiration und Motivation findet sie im Miao Fa Zentrum.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild 1: © sciencefreak - pixabay.com
Bild 2: KW Ensdorf von Wolfgang Staudt © cc-by-nd
Bild 3: Windkraft von Michael Pollak © cc-by-nd
Bild 4: © pixabay.com

Anzeigen

Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck 23. - 25.7.2021 in Berlin

Authentische Kommunikation in Form von persönlicher, verbaler Abrüstung in einer Gruppe üben (group of all leaders), mit den Kommunikationsempfehlungen nach Scott Peck, durch die 4 Phasen der Gruppenbildung:

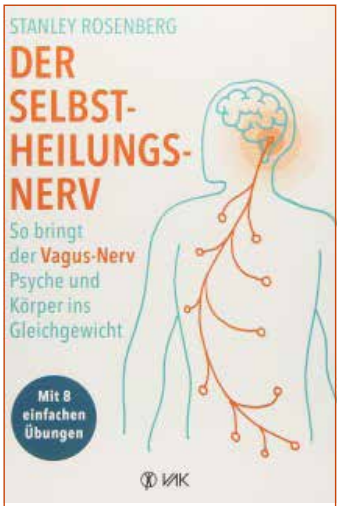
- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck
Begleitung: Götz Brase, Valérie Dätwyler
Kosten: 100 € bis 200 € (Selbsteinschätzung)
Infos: Tel.: 08624-879 59 62
Anmeldung: gemeinschaftsbildung@t-online.de
Web: www.gemeinschaftsbildung.com

Buch-Empfehlung:
Scott Peck: Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft. Eurotopia Verlag,

ISBN 978-3000382819, 17,90



Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve

Der Selbstheilungsnerv

20. - 22. August 2021
Präsenzseminar
in Berlin Wilmersdorf

Der 3-tägige Kurs vermittelt ein tiefes Verständnis der Polyvagal Theorie.
In diesem praxisorientierten Seminar werden Techniken vermittelt, die Stressreaktionen reduzieren und Atem und Immunsystem stärken. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht.
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 zu regulieren.

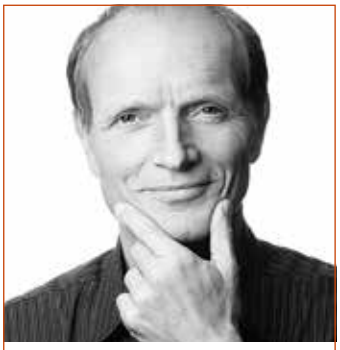
Kurs mit Thor Philipsen nach Stanley Rosenberg
Thor Philipsen, ist der erste von Stanley Rosenberg autorisierte Lehrer seiner Methoden.

Kurssprache Englisch mit Deutscher Übersetzung.

Kosten: 620.- €
Wir akzeptieren die Bildungsprämie

Präsenzseminare in Wilmersdorf

Info:
www.praxis-integration.net
praxis.christiane.hets@mail.de
Tel.: O176/ 240 18 177



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, Hellfühligkeit
- Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustandes bedingungsloser Liebe

Infos: www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code/

Tel.: 0391 - 543 01 32

Weiblich SEIN – FrauenSachen.

Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit
Sa. 19. Juni, 11 - ca. 17 Uhr
Was ist es in mir, das mich daran hindert, meine Weiblichkeit erfüllt zu leben, so wie ich es mir eigentlich wünsche? Was wünsche ich mir überhaupt?
Kosten: 40,- € für Teilnehmerinnen ohne eigenes Anliegen, 120,- € für Teilnehmerinnen mit Aufstellungsanliegen

Workshops FrauenSachen
Sa. 25. September und
Sa. 6. November, 11-18 Uhr
Oft drückt sich in den Themen unserer Weiblichkeit, Gesundheit und Lebendigkeit auch Erlebtes aus unserer Vergangenheit oder der unserer Frauenlinie aus. Kann das (wieder) gefühlt und gewürdigt werden, geschieht wirkliche Heilung - Raum für Neues und Ungeahntes.10-15 Teilnehmerinnen.
Die Seminartage sind einzeln buchbar.
Kosten: 40,- € für Teilnehmerinnen ohne eigenes Anliegen, 120,- € für Teilnehmerinnen mit Aufstellungsanliegen

FrauenSachen – Offene Abende: Fr. 24. September u. 5. Nov., jew. ab 18.30 Uhr
Kurzweilige Einführung zum Kennenlernen meiner Arbeit und meines Anliegens, und dann viel Raum für Fragen und Begegnung.
Kosten: 10,- € (nach Ermessen)

Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Kreuzberg
Anmeldung: Anja Engelsing
anja.engelsing@gmx.de
oder Tel.: 030/45965235
www.wege-zum-heilsein.de

Einzelberatungen und individuelle Themenarbeit: Praxis Mittenwalder Str. 20, Kreuzberg

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: Juni 2021

Fr. 25.06.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 26.06.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 27.06.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: Juli 2021

Fr. 30.07.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 31.07.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 01.08.:
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

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik 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. Jahrhundertelang 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 Lesen und Spielen Seminar: 8. - 10. Okt 2021

Gesangs Seminar
16. – 17. Okt. 2021

Die Seminare finden nur online statt!

Infos: 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

Fülle – Leben im Zauberland

Warum mich die Kraft meiner Wahr-Nehmung – auch wenn das Leben oft Zerstörung und Verblühen ist – immer wieder fliegen lässt

Von Evelin Rosenfeld

Es ist ja nicht erst seit Lockdown und Folgen so, dass die allermeisten Menschen in diesem Land den Mangel zelebrieren. Jetzt ist es der Mangel an Grundrechten, der Mangel an Sicherheit, der Mangel an Unterhaltungsmöglichkeiten – für viele allerdings auch der Mangel an Einkunftsmöglichkeiten, der Mangel an Begegnung, der Mangel an körperlicher Stabilität. Seit ich denken kann, macht der Großteil der Menschen um mich herum das Fehlen von etwas zum Handlungsmotiv.

Ich kann sehen, dass all der Mangel, all die Fehler, all die Bedrohungen durchaus existieren. Und ich verstehe auch, warum so viele ihre Aufmerksamkeit hierauf richten – statt auf die unzähligen ermutigenden, erfreulichen, beruhigenden Tatsachen, die genauso real sind. Die Antwort heißt: Angst. Denn unsere Angst lässt uns wenig Spielraum zum klaren Denken und Handeln. Sie ist regelrecht magnetisch: Sie suggeriert uns, die Gefahr im Auge behalten zu müssen, um diese abwenden zu können. Und damit die Gefahr gar nicht erst an uns herankommen kann, trainieren wir uns darauf, Ziele zu setzen, um beispielsweise das Problem einzugrenzen, GEGENzusteuern, abzuwenden.

Im Ergebnis leben die meisten Menschen in der Wahrnehmung, etwas NICHT zu HABEN, was sie ersehnen oder zu brauchen glauben.

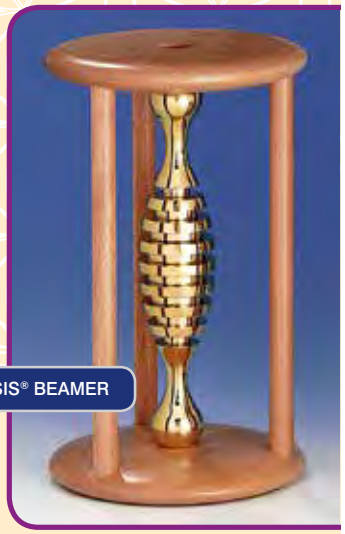
Das lässt sie Tätigkeiten ausführen, die sie nicht lieben. Das lässt sie Dinge kaufen, die neue Bedürfnisse wecken. Das lässt

sie Kontakte suchen oder erhalten, die sie nicht befriedigen.
Und das lässt sie ein Leben leben, in dem sie sich NICHT getragen fühlen.
Für mich als Gärtnerin ist das so, als würde ich tagein, tagaus über meine Flächen laufen und jedes Unkraut ausreißen, jede Laus zerquetschen, jeden beschattenden Baum fällen, damit meine Heilkräuter gut wachsen. Ich wäre bald völlig erschöpft – denn das ist quantitativ nicht zu schaffen – und mein Paradiesgarten wäre ein verödeter, eintöniger Ort, an dem nicht mehr lange irgend etwas wächst. Mangel.
Ich tue das Gegenteil: Ich setze die „störende Brennnessel“ an einen besonders förderlichen Platz – gleich neben den Ysop. Ich gebe den übergriffigen Brombeeren und Schlehen ebenbürtige Nachbarn – schnellwüchsige Minzen und ausufernde Melisse. Und ich freue mich über den kräftig nachwachsenden wilden Meerrettich, Löwenzahn, das Klettkraut und die Vogelmiere – für all diese „Unkräuter“ gibt es sogar extra Pflanzenschutzgifte –, sense sie und mulche sie auf meinen Beeten.
Viel weniger Arbeit – und überbordende Fülle!

Wir sind Zeugen eines fortwährenden Zerstörungsprozesses – zum Glück

Es ist nicht zu leugnen: Die Welt ändert sich – ständig. Es wird gestorben, verloren und zerstört – fortwährend und schon immer. Und wir alle sind „davon betroffen“. Das können wir beklagen. Wir können traurig sein, wenn die Blätter im Herbst fallen, wir können verzweifeln, wenn wir Besitz, Status oder Job verlieren. Wir können aufgeben, wenn unser Körper an manchen Stellen zerfällt.
Ohne irgendjemand zu nahe treten zu wollen: Dieses Denken und Verhalten erscheint mir als eine sehr seltsame Neigung.
Ich musste nicht erst sechzig Jahre alt werden, um zu erkennen, dass ich ersticke, wenn ich nur einatme. Ich muss auch ausatmen. Übertragen heißt das: Wenn dieser „Zerstörungsprozess“ – das Ausatmen, das Vergehen – fehlte, hielte der Atem des Lebens an: Leben, Lebendigkeit resultiert aus Rhythmen, aus Veränderung, aus Entwicklung. Und Veränderung setzt zwingend den Untergang (oder die Verwandlung) des vorigen Zustands voraus.
Und wieder hilft mir hier das tägliche, naturnahe Erleben in meinem Garten und an der Destille: Klar, meine Heilpflanzen sterben. Jeden Winter sterben sie – oder doch der blühende, duftende Teil von ihnen. Bevor das geschieht, ernte ich sie in ihrer höchsten Entfaltung. Es ist ein seltsames Gefühl, einen prächtigen Sonnenhut in seiner schönsten Blüte abzuschneiden. Es ist auf eine Art Zerstörung.
Und dann trage ich kiloweise Körbe dieser kostbaren Blüten zur Destille. Das Feuer lodert, das Wasser siedet. Ich weiß: Wenn ich die Blüten in die Kolonne (ein Gerät, bei dem Stoffgemische durch diverse thermische Verfahren getrennt werden) kippe, werden sie zerfallen. Ihre Schönheit, ihre Kraft ist dahin.
Doch ich werde auch Zeugin eines magischen Vorgangs: Während der Körper der Pflanze zerstört wird, erhebt sich der Geist der Pflanze, gibt der Sonnenhut sein ganzes stoffliches und feinstoffliches Potential in das Feuer und das Wasser – und wir gewinnen eine heilkräftige Substanz, die einen ganz anderen Duft, einen ganz anderen Geschmack und ein transformiertes Wesen der vorausgegangenen Phase, der blühenden Pflanze, trägt.
Kannst du dir vorstellen, wie ulkig das wäre (oder traurig), wenn ich weinen würde über die Zerstörung der Pflanze? Wenn ich wütend wäre über ihr Verblühen? … Zerstörung und Verblühen finden ja tatsächlich statt. Sie sind real. Doch es ist auch real, dass sich NEBEN dieser Tatsache eine großartige Fülle von einem

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



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

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

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

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

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien

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.

Samana
Seminar-Haus & Osho-Platz

Junge Mitarbeiter, Mitbewohner, Leiter und Koch gesucht

Mehr Infos:
Samana Seminar-Haus & Osho-Platz
www.samana-erzgebirge.de · Tel: 035052-22456

Stadium in ein nächstes verwandelt. Der einzige Unterschied besteht in meiner Perspektive: Ich kann Verlust und Zerstörung sehen – und mein System damit in den Mangel führen. Oder ich kann Schönheit, Potential und Verwandlung sehen – und bin und bleibe damit in einem Zustand überbordender Fülle.

Fülle und Mangel entstehen aus Resonanz – ganz ohne Kontrolle und Gegensteuern

Das Geheimnis gelebter Fülle liegt im Phänomen der Resonanz. Mangel oder Fülle sind keine objektiven Größen, wie ich oben mehrfach gezeigt habe. Vielmehr ist das Leben – jedes Menschen und immer – mit so vielen Phänomenen angefüllt, dass Mensch über seine Wahr-Nehmung eine Auswahl trifft. Treffen muss.

Es ist wie ein Kanal, den wir öffnen oder schließen können. Eine Unzahl von Informationen dringt in uns ein und versetzt unser ganzes System in eine Schwingung. Diese Schwingung äußert sich körperlich, geistig und emotional, erzeugt also bestimmte physische Empfindungen, Gedanken und Gefühle. Diese Vorgänge in unserem Inneren sind ebenfalls Informationen, die durch den geöffneten Kanal auch wieder nach außen dringen. Und dort erzeugen sie wiederum Resonanz – in unserem sozialen Umfeld und in den Dingen, mit denen wir hantieren. So können sich durch unsere bewusste oder unbewusste Fokussierung im Wechselspiel mit unserem Umfeld Erfahrungen von Mangel ebenso hochschaukeln wie Erfahrungen von Fülle. Es ist wie ein Echo. Und es ist ein durchaus physikalischer Vorgang. Resonanz. Steuern können wir das nur bedingt – denn Informationen sind, was sie sind. Energie ist, was sie ist.

Mit Meditation und geistiger Schulung – oder Betäubung und Ablenkung – können wir ein Stück weit moderieren, welche Kanäle offen sind. Moderieren – aber nicht kontrollieren.
Und mit noch mehr Training und Konzentration können wir das Echo, das aus unserem System zurück in die Welt hallt und dort Resonanz erzeugt, verstärken oder vermindern.
Meine Meisterin, die Natur, kann ihre Resonanz sogar auf null stellen. Das heißt: Du kannst deine Wut an einen Baum schreien, deine Trauer ins Feuer legen, deine Bedürftigkeit an ein knuddeliges Tier heften: Die Natur wird diese Energieformen mehr oder weniger „schlucken" – also dir nicht in Form eines 1:1-Echos spiegeln.
Wir Menschen haben leider selten so viel Raum und energetisches Eigengewicht, eine aufgenommene Information zu nivellieren, also Extreme auszugleichen oder zumindest abzumildern. Einmal im Mangel – gleichbedeutend mit „mein System schwingt in einer Mangelfrequenz und multipliziert dies bei jeder Begegnung mit der Außenwelt" –, ist es für uns Menschen schwer, das eigene System auf eine andere Frequenz zu bringen.

Hilfe aus der Natur

Wie kommt und bleibt ein Mensch also in der Fülle? Nun, oben wies ich ja bereits auf die begrenzten Möglichkeiten hin, unser System durch geistige Kontrolle an Mangel oder Fülle auszurichten. Das erfordert viel Übung und auch ein gewisses Maß an psychischer Kraft. Doch „da draußen" ist eine Fülle (!) von Informationen, und ein nicht unbeträchtlicher Teil dieser Informationen trifft in uns auf schon vorhandene Angst, auf eigenen Widerstand, auf Abwehr – und erzeugt dadurch eine Resonanz von Mangel. Was also tun?
Wie so oft, gibt die Natur uns eine Antwort: Zum einen ist sie eine endlos geduldige Neutralisiererin unserer persönlichen Mangel-Aussendungen. Wenn wir zum Beispiel unsere Traurigkeit zu „unserem Baum" tragen, wird er nicht kommentieren. Er wird einfach nur da sein mit seiner Schönheit, Ruhe und seinem Gleichmut – bis auch wir leichter werden. Wenn wir unsere Wut in den Wind schreien, wird

er nicht zurückschreien. Er wird unsere Worte, unseren Frust aufnehmen und in ungetrübtem Spiel verwehen. So tragen wir „das Zeug“ wenigstens nicht weiter zu anderen Menschen, die das dann ihrerseits wieder vermehren. Zum anderen beschenkt uns die Natur mit den Pflanzen, die wie starke Sender sehr spezifische Resonanzfelder mit sich tragen und fortpflanzen. Ich beschäftige mich in den letzten Jahren intensiv mit der Resonanz von Pflanzen. Insbesondere mit solchen Pflanzen, die in unserem Kulturkreis als „Heilpflanzen“ betrachtet werden.

Sehr ausführlich habe ich in meinem Blog auf meiner Website Profile hinterlegt, in denen ich die spezifische Information der einzelnen Pflanzen skizziere.

Und mit ganzer Leidenschaft erforsche und entdecke ich seit drei Jahren, wie diese Resonanzfelder „transportabel“ und „überdauernd“ gemacht werden können. Denn wer hat schon einem Sonnenhut in voller Blüte griffbereit? Oder eine Wasserminze? Tatsächlich wussten unsere Hexen und Magier vor vielen hundert Jahren, wie „der „Geist der Pflanze“ heilvoll für uns Menschen einzusetzen ist.

Weitab von der Idee, durch die Verstoffwechselung bestimmter chemischer Substanzen Mangel im Körper (!!) aufzufüllen, wussten die Alchemisten um das Phänomen der Resonanz und hatten ihre Aufmerksamkeit darauf gerichtet, Stoffe zu erkunden, die starke Resonanzfelder tragen und somit das Feld eines Menschen „umstimmen“ können. Und so kann ich mich als Mensch, dessen Affirmationskräfte doch lächerlich begrenzt sind, und als Mensch, der sich in einer Flut von Informationen befindet, mit all meinen Traumata und Überzeugungen einfach öffnen für ein ganz bestimmtes Feld, einen starken pflanzlich-energetischen „Sendemasten“, der es vermag, die in Unordnung geratenen Schwingungen in meinem System zu verändern. Hinwenden muss ich mich dem allerdings schon selber. Und dann – mich hingeben und nicht steuern!

Ganz am Ende dieses Artikels will ich dir schon noch sagen: Ich tue mich in den letzten Monaten auch nicht ganz leicht, immer den Spirit hochzuhalten, mich NICHT vereinnahmen zu lassen von dem gigantischen Feld der Ohnmacht, der Wut und der Verneinung.

Zum Glück habe ich mir diesen Garten geschaffen, der mich trägt und mich daran erinnert, dass ich durch Resonanz Ereignisse und Größenordnungen erschaffen (eigentlich: ent-decken) kann, die ich mir niemals zum Ziel gesetzt habe. Die mich einfach erreichen konnten, weil ich hingesehen und angepackt habe. Und wenn es ganz schlimm wird, hole ich mir mein kostbares Ysop-Destillat, nehme ein paar Sprüher auf die Zunge – und lasse meinen Blick weiten und wenden durch diese wunderbare Pflanze, durch ihre kraftvolle Resonanz.

(hier kannst Du mehr zum Ysop lesen: https://wild-natural-spirit.org/der-ysop-und-sein-hydrolat-aufwachen)

Vor fast fünf Jahren wagte **Evelin Rosenfeld** als etablierter Coach einen großen Sprung, indem sie aus einem bewegten Leben zwischen Thailand, Teneriffa und Berlin auf einen verwilderten Berg ins tiefste Bayern zog und begann, dort ohne Maschinen 33.000 Quadratmeter Land in einen blühenden Permakulturgarten zu verwandeln. Harte körperliche Arbeit, unendlich viel neues Wissen, vor allem aber die Bereitschaft, ihre Komfortzone einmal mehr zu verlassen und sich ausschließlich mit ihren eigenen Kräften ins Leben zu werfen, brachten ein kleines Unternehmen hervor, in dem Kostbarkeiten wie Reindestillate, Kräutertabak und Rohdrogen geschaffen werden. Mit ihrer Firma Wild Natural Spirit macht sie Mut, all die Hilfsmittel und Stützen der rationalisierten Welt fallen zu lassen und sich in die Obhut purer Natur zu geben.

Mehr Infos unter:
www.wild-natural-spirit.org

Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth
Praxis für Familienaufstellungen im Akkadeus in 10717 Berlin

Seminare und Weiterbildung
www.aufstellungstage.de
Der Blog:
www.renate-wirth.de
Das Buch:
www.im-herzen-frei.de

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

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

Abb.: © Elias Danner

Von der Konkurrenz zur Kooperation

Wie Frauen in die Fülle finden

Von Sabine Groth

„Ich komme zu dir, weil du meine größte Konkurrentin bist." Mit diesen Worten stellte sich Johanna in meinem Frauentraining vor. Sie fügte noch hinzu: „Ich möchte in Zukunft Seminare für Frauen anbieten, so wie du. Meine Marketing-Beraterin hat mir empfohlen, vorab eine Konkurrenzanalyse zu machen. So bin ich auf dich gestoßen."

Ich war beeindruckt von Johannas frischer Offenheit und Ehrlichkeit. Indem sie so direkt sprach und rundheraus sagte, was ihr eigentliches Motiv war, erlebte ich nicht die Gefühle, die in Konkurrenzsituationen durchaus auftreten können: Ehrgeiz, Ansporn zu Höchstleistungen, aber auch: auf der Hut sein, Eifersucht, Neid und Missgunst. „Konkurrenz" wird meist mit einer Ellbogenmentalität assoziiert. Erfolgsstrategien sollten dringend verborgen und als Geheimnis gehütet werden.

Diese weit verbreitete Meinung geht auf die Annahme zurück, dass es von dem, was wir wollen, zu wenig gibt. Ein Gefühl des Mangels steht dahinter. Die Angst, dass nicht genug für uns übrig bleibt, wenn auch andere ein Stück vom großen Kuchen abbekommen.

Mangel oder Fülle?

Offen gesagt gehe ich davon aus, dass Frauen und Männer in ganz unterschiedlichen Bereichen einen Mangel erleben. Ebenso versuchen wir auf ganz unterschiedlichen Ebenen in die Fülle zu kommen. Bei uns Frauen beobachte ich den ausgeprägten Wunsch zur Selbstoptimierung. Das Bild von der idealen Frau ist: schön, schlank, jugendlich und obendrein noch selbstbewusst. Mit Leichtigkeit verbindet sie Kinder, Familie, Haushalt und Karriere. Gelingt ihr das eine oder andere nicht, erlebt sie es meist als persönliches Versagen. Ein Scheitern, von dem viele glauben, es nur mit Selbstoptimierung verhindern oder wettmachen zu können. Die Schönheitsindustrie lebt schon eine ganz Weile von diesem Irrglauben – und das ganz ausgezeichnet! Sie boomt und der Trend ist weiter steigend. Im Gegensatz zur körperlichen Selbstoptimierung stagniert es in anderen Bereichen ganz gewaltig. Die US-amerikanische Autorin und Journalistin Jia Tolentino bringt es auf

den Punkt: „Wir wissen noch immer erstaunlich wenig über – mal als Beispiel – hormonelle Verhütungspillen und warum sich so viele der weltweit hundert Millionen Frauen, die sie nehmen, schlecht fühlen. Wir haben weder unser Einkommen noch unser Kinderbetreuungssystem oder unsere politische Repräsentation ‚optimiert`, in diesen Bereichen erscheint noch nicht einmal die Gleichstellung realistisch, geschweige denn etwas, das man auch nur annähernd Perfektion nennen könnte." Hier scheint die Fülle in weiter Ferne. Der Weg dorthin ist nicht gerade leicht, sondern steinig. Erschwerend kommt hinzu, dass es unter Frauen durchaus üblich ist, sich gegenseitig zusätzliche Steine in den Weg zu legen. Sie gehen in die Konkurrenz, anstatt sich gegenseitig den Weg zu ebnen oder ihn gemeinsam zu gehen.

Konkurrenz unter Frauen

Die Konkurrenz unter Frauen unterscheidet sich vom Wettbewerb unter Männern, und sie hat eine lange Tradition. Um ihre Hintergründe zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf unsere Kulturgeschichte. Frauen haben jahrtausendelang in Verhältnissen gelebt, in denen sie auf den verschiedensten Ebenen einen Mangel erlebt haben: in finanziellen, politischen, kreativen Belangen. Allzu oft war die andere Frau – die klügere, die schönere, die ältere und auch die jüngere – eine Bedrohung für die eigenen Lebenschancen. Sie wurde immer wieder eine Konkurrenz in Bezug auf den Mann, um dessen Gunst die Frau buhlen musste, um an das heranzukommen, was ihr auf anderem Weg versagt war: Bildung, Macht, Besitz, Kreativität, Erfolg. Dies bewirkte eine Entsolidarisierung unter den Frauen, die bis heute nachwirkt.

In den alten Märchen und Mythen wurde das Motiv der Konkurrenz mit der Frage an den Spiegel aufgegriffen: „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?" Hier ging es nicht nur um schnöde Eitelkeit, sondern oftmals hing von der Antwort die Verwirklichung der eigenen Lebensträume und nicht selten sogar das Überleben ab.

Konkurrenz unter Männern

Männer konkurrieren natürlich auch, doch haben sie eine ganz andere Tradition in gegenseitiger Unterstützung und Solidarität über alle Kontroversen und Grenzen hinweg. Oft teilen sie in Männerrunden ihre Erfolgsgeheimnisse. Sie versuchen eher dem anderen zu imponieren und stellen immer wieder die Frage nach der Position des Alphatiers. Doch sie bilden auch Seilschaften, schanzen einander Vorteile zu, schaffen Win-win-Situationen und protegieren sich in vielerlei Hinsicht. Sie verurteilen einander nicht so leicht, werten sich nicht gegenseitig in dem Maße ab, wie Frauen es mitunter tun, zollen sich gegenseitig häufig größeren Respekt. So gelingt es vielen Männern, Macht und Geld unter sich aufzuteilen, während so manche Frau ihre Energie damit verschwendet, eine Nebenbuhlerin außer Gefecht zu setzen, und letztlich mit leeren Händen dasteht.

Kooperation statt Konkurrenz

Zurück zu Johanna und mir. Wir beide haben uns bewusst gegen die Konkurrenz und für die Kooperation entschieden. Eine Win-win-Situation, die unser beider Leben bereichert. Wir gehen beide davon aus, dass es genug für alle gibt. Gemeinsam gründeten wir die Feminist Coach Academy, in der wir eine Coaching-Ausbildung exklusiv für Frauen anbieten – wissenschaftlich fundiert, ganzheitlich und konkret. Ziel dieser Ausbildung ist es, Frauen zu befähigen, andere Frauen auf ihrem Weg zu Glück und Erfolg in allen Lebensbereichen zu begleiten. Hier wird ein Netzwerk unter Frauen geknüpft, gegenseitige Unterstützung geleistet und Persönlichkeitsentwicklung praktiziert.

Wir wollen nicht gegeneinander antreten, sondern miteinander voranschreiten. Und wir wollen Frauen ermutigen, dasselbe zu tun. Dass es dafür tatsächlich Mut braucht, zeigt ein Blick auf unseren Sprachgebrauch.

Karrierefrau und Karrieremann

Ein männliches Pendant zu dem Wort „Karrierefrau" gibt es nicht. Der „Karrieremann" existiert nicht, da die Karriere seit jeher den Männern vorbehalten war. Wenn Frauen heute nach Karriere und Erfolg greifen, dann wird kritisch hinterfragt: Kommen dann nicht die Kinder, der Mann und die pflegebedürftigen Eltern zu kurz? Wie schafft sie das, alles unter einen Hut zu bekommen? Sind da nicht zu viel Egoismus und Härte im Spiel? Kann diese Frau überhaupt fürsorglich, weiblich, herzlich sein? Kann sie für den Mann begehrenswert und hingebungsvolle Geliebte sein? Erfolgreiche Frauen müssen sich diese Fragen gefallen lassen, während ein Mann durch Erfolg uneingeschränkte Wertschätzung erfährt – von Männern wie von Frauen. Auch heute noch.

#spiritual**species**

www.intuitionstraining.org

DU MÖCHTEST DEIN EIGENES POTENTIAL KENNEN UND LEBEN?

Die Intuition ist Ausdruck deines höchsten Selbst, deiner Seele. Sie kommuniziert immer auf der Ebene von bedingungsloser Freiheit. Die Frage ist: nimmst du sie wahr? Und wenn ja, wie klar empfängst du ihre Informationen?
Lerne unsere Methode, das Intuitionstraining, kennen!
Die Methode erlaubt dir, deine spirituelle Autonomie und Schöpferkraft wahrzunehmen und effektiv einzusetzen. Wir bieten Basistrainings, Ausbildungen und Seminare für u.a. Coaches, Führungskräfte und Lehrer/innen an.

ONLINE KENNENLERN-EVENT MIT TRAINING // FREI
2. Juni, 18 Uhr

INSTITUT FÜR INTUITIONSTRAINING
Kontakt / Anmeldung
+49.221.34660627
mail@intuitionstraining.org

Frauen auf dem Weg zur Fülle

Auf dem Weg zu Fülle und Erfolg glaube ich an eine neue Solidarität und Kooperation unter Frauen sowie eine tiefgreifende Beobachtung der eigenen Denk- und Handlungsimpulse, um ein neues Verständnis von sich als Frau beziehungsweise als Mann zu entwickeln. Wenn wir über zu eng gewordene Rollenklischees hinauswachsen und Erfolg neu definieren, dann profitieren auch Männer davon.

Wenn Frauen sich zusammenschließen, ihre unterschiedlichen Qualitäten und Talente zusammenführen, können sie gemeinsam neue Wege in der Gesellschaft, der Geschäftswelt und in der Liebe gehen. Dann kann verbissene Konkurrenz einem freudvollen Miteinander weichen. Dann können aus Rivalinnen Freundinnen werden. Dann können Frauen es wagen, nicht nur nach Erfolg, sondern nach den Sternen zu greifen.

www.sabine-groth.com

Sabine Groth ist Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin, Seminarleiterin und Autorin. Sie bietet Jahrestrainings und Seminare für Frauen, Paartrainings, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung an. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Johanna Zapata Fröhlich hat sie die Feminist Coach Academy gegründet (www.feminist-coach-academy.de).

Start des Frauentrainings: 03. Nov. 2021
Start des Paartrainings: 13. Nov. 2021
Start der Feminist-Coach-Ausbildung: voraussichtlich Nov. 2021

Info und Kontakt unter:
Tel.: 0159-014 628 15
oder contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Der Text enthält Auszüge aus dem neuen Buch „Jede Zeit ist deine Zeit" von Sabine Groth.

Wie Frauen davon abgehalten wurden (und werden!), in ihre Kraft und Fülle zu kommen – ein Überblick:

(Alle Angaben beziehen sich auf Deutschland, wenn nichts anderes erwähnt wird.)

Geld

- Erst seit 1962 dürfen Frauen ein eigenes Bankkonto eröffnen. Verheirateten Frauen war es auch danach verboten, größere Anschaffungen zu tätigen. Noch in den 70er Jahren durften sie nur die Waren des täglichen Bedarfs kaufen, aber keine größeren Anschaffungen wie z. B. Möbel, Musikinstrumente etc.
- Frauen verdienen bei gleicher Arbeit weniger als ihre männlichen Arbeitskollegen (gender pay gap).
- Frauen leisten den Großteil der Fürsorge-Arbeit, also Kinderbetreuung, Organisation des Familienalltags, Haushalt, Pflege kranker Eltern – ohne Bezahlung. Daraus resultiert meist eine finanzielle Abhängigkeit vom Partner.
- Rund 85% der Alleinerziehenden sind Frauen – ein gerechter finanzieller Ausgleich durch den Vater der Kinder oder den Staat findet oft nicht statt.
- Frauen sind von Altersarmut besonders bedroht: Zum einen wegen des geringeren Verdienstes, der zu einer geringeren Rente führt. Zum anderen haben sie durch Schwangerschaft und die spätere Kindererziehung Auszeiten genommen bzw. in Teilzeit-Jobs gearbeitet.
- Frauen besitzen rund 50 Prozent weniger des Weltvermögens als Männer.

Macht

- Erst 1919 erhielten Frauen das allgemeine Wahlrecht. Das Frauenstimmrecht in der Schweiz wurde sogar erst 1971 eingeführt.
- Nur 28% der Führungspositionen sind von Frauen besetzt.

Bildung

- Der volle Zugang für Frauen zu Universitäten wurde erst Anfang des 20. Jahrhunderts möglich.
- Jahrhundertelang konnten Frauen ihre Schriften nur unter einem männlichen Pseudonym veröffentlichen.

Gewalt gegen Frauen

- Vergewaltigung in der Ehe ist erst seit 1997 strafbar.
- Erst seit 2016 sind auch sexuelle Übergriffe und Nötigung ein Straftatbestand.
- Frauen wurden über Jahrhunderte als sexuelles Leibeigentum betrachtet.

Psychologie

- Überlastung und Überforderung durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf sind unter Frauen weit verbreitet.
- Frauen leiden stärker unter Minderwertigkeitsgefühlen als Männer. Der Selbstwertmangel führt dazu, dass sich Frauen meist weniger zutrauen und einen höheren Anspruch an sich selbst haben als Männer.
- Die jahrhundertelange Opferrolle hat dazu geführt, dass sich viele Frauen nicht in ihrer Selbstwirksamkeit erleben und Schwierigkeiten haben, die Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen.
- Viele Frauen haben das vorherrschende Bild der idealen Frau verinnerlicht (jung, schön, schlank, erfolgreich, fürsorglich) und versuchen, ihm durch ständige Selbstoptimierung zu entsprechen. Ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper, Stress und Versagensgefühle sind u.a. die Folgen.
- Die Liste ist lang und längst nicht vollständig.

Abb.: © runzelkorn-stock.adobe.com

„Ich kann es gerade nicht ändern."

Vom No-Go in die Fülle – ein persönlicher Bericht

Wie oft sagst du diesen Satz? Wie oft hast du ihn in den letzten Monaten gesagt? Dir selbst und anderen. Du hast so viel Arbeit und du müsstest eigentlich...? Geld verdienen, endlich mal in die Puschen kommen, Erfolg haben, deinen Strategieplan anfangen umzusetzen. Dein Buch schreiben. Und, und, und. Jetzt guckst du hier auf den Text und ich sehe dich den Kopf schütteln.

Von Jana Wieduwilt

Keine Zeit. Unmöglich gerade.
So viel Arbeit. Unglaublich viel auf deiner ToDo-Liste. Weißt du was? Das erinnert mich an … mich. Meine ToDo war lang. Und was mache ich? Setze mich gleich früh an den Rechner. Vor Frühstück, Meditation, Yoga, Businesspilgern (Businesspilgern – einzeln oder zu zweit durchgeführt – ist eine bewusste Art des Spazierengehens, um innere Klarheit in geschäftlichen Dingen zu erhalten.). Und sitze da. Und sitze.

Und mir fällt einfach nichts ein.

Es geht schleppend. Kopf leer. Nach einer Stunde habe ich (obwohl der Tag wirklich gut durchgetaktet war) einfach den Rechner zugeklappt, mir unseren Hund geschnappt und bin zu dessen riesiger Freude endlich mit ihm pilgern gegangen. Ich war draußen. Habe den Frühling gerochen, der langsam zu Sommer wird.
Klare Luft geatmet. Das Wunder der Natur bestaunt, diese Fülle jetzt im Mai. Und dann habe ich geschwiegen. Einfach mal die Klappe gehalten. Und das hat mich an eine ähnliche Situation erinnert. Damals vor vielen Jahren. Da ging ich schwer. Bedrückt. Ich sah nichts von der Schönheit und Fülle um mich herum. Ich sah Gefahr, Mangel, Angst. Die machte mich klein. Mein „Monkeymind" hatte mich fest im Griff.

Monkeymind zählt Bäume

Daher weiß ich heute, dass ich meinen Monkeymind, das ewig schnatternde

Stimmchen in meinem Kopf, ablenken darf. Der Monkeymind erzählt mir sonst immer wieder, was ich alles noch „muss"!

Ich habe ihm die Aufgabe gegeben, die Baumarten zu zählen. Hat er brav gemacht. Naja, wäre ja auch gelacht, wenn ich meinen Monkeymind nicht überzeugen kann, zu tun, was ich möchte. Also während Monkeymind zählte – ihr wisst schon, die innere Stimme im Kopf, die die ganze Zeit quatscht –, während also Monkeymind zählte, habe ich mit dem Rest meines Gehirns einfach nichts gemacht.

Ich hab' mir angesehen, wie das Wasser auf den Blättern der Bäume und Sträucher abperlte. Habe mir angeschaut, wie die Blätter nach dem Regen glänzen. Habe meinen Schuhen zugehört, die auf dem feuchten Boden einsinken. "Schlupp. Schlupp", machten sie. Und bin Schritt um Schritt gegangen. Dabei konnte ich richtig spüren, wie meine Schultern gerader, leichter, mein Kopf leerer und meine Laune besser wurden.

Mit jedem Schritt. Das war schön.

Das ist Fülle, wie ich sie verstehe. Die Natur zeigt, was echte Fülle ist. Die dicke Hummel, die fliegen kann, obwohl das statisch ja gar nicht sein kann. Die Bäume, die frisches Grün zeigen, all die Blüten, der Duft des Flieders. Glück, bis der Bauch wehtut. Ein Stück Erdbeerkuchen genießen. Den Duft vom Yasmin-Tee dazu. Die Arbeit, die auch mal liegen bleiben kann.

Wir eilen so oft einer gewünschten materiellen Fülle nach, die uns scheinbare Sicherheit verspricht. Das bessere Einkommen, das neue Status-Update bei Haus, Boot, Auto, Beziehung – das ist das, worauf wir allzu oft unseren Fokus lenken. Auch ich. Natürlich.

Warte mal, ist das natürlich??? Ich stehe hier auf meiner Bienen-Hummel-Wiese, bestaune das fett-satte Grün und denke. „Das ist wirkliche Fülle. Die muss ich nur annehmen. Da muss ich gar nichts dafür tun, außer zu sein."

Krass, oder?

Und jetzt sagst du mir: „Ja, aber irgendwie kann ich ja mit Fliederduft, Hummelflug und knorrigen Kastanienbäumen nicht meinen Kühlschrank füllen. Meine Miete kann ich nicht bezahlen und von Luft und Liebe werden auch meine Internetgebühren nicht abgebucht."

Also, was denn jetzt? Braucht es doch die andere Fülle aus Bankkonto, Sicherheiten und Planungsvorlauf? Jep. Na klar.

Diese materielle Fülle manifestiert sich aus der immateriellen Fülle. Hä?

Vertrauen statt blinder Aktionismus

Moment, ich erklär es.

Lange war ich in dem Modus, dass Fülle eine rein materielle Angelegenheit ist. Habe ich viele Kunden, bekomme ich Geld, und daraus entsteht dann so was wie ein gefülltes Bankkonto, von dem ich dann meine Miete usw. bezahlen kann. Easy. Und ich bin megaentspannt. Dachte ich. War ich aber nicht.

Weil: Es könnte ja ein Mitbewerber kommen, der mir meine Kunden wegschnappt. Oder die Kunden kommen zu spärlich. Oder die Kunden zahlen spät. Oder der Finanzcrash kommt. Auweia. Merkst du was? Ich bin im Mangel.

Zu wenig, zu spät, zu unsicher. Es fehlt mir was. Geld. Kunden. Freude. Liebe.

Also, ich bin eine Frau der Tat. Damals logische Gedankenverknüpfung: Mir fehlt was. Also muss ich was tun.

Das Ergebnis: Blinder Aktionismus. Potenzielle Kunden anrufen. Flyer drucken. Website aktualisieren. Zu 1.000 Netzwerkevents gehen. Tun. Tun. Tun. Und das wenige Geld festhalten, bis mir die Finger weh tun.

Du ahnst es sicher: Hat noch nie geklappt. Blinder, angstgetriebener Aktionismus, aus dem Mangel heraus, hat mir weder Kunden noch das Geld gebracht, das ich mir so sehr wünschte, um ein Wohlgefühl zu erzeugen. Dieses Gefühl, dass alles so gut ist, wie es ist. Dieses Gefühl: „Für mich ist gesorgt."

Eines Tages kam mir ein „Zufall" zu Hilfe. Mal wieder hatte ich alles versucht, um wieder Einnahmen zu generieren. Ich war müde. Ausgelaugt. Ohne Ideen.

„Ich kann es gerade nicht ändern." Dieser Satz ist wie eine Mausefalle. Schnapp. Ich sitze drin. Kann es nicht ändern. Bin ohnmächtig, ausgeliefert.

Was kann schon passieren?

Und dann kam mir in den Sinn: „Stimmt das wirklich? Warum beschwere ich mich eigentlich? Ich habe doch eine liebe Familie, bin gesund und ich werde schon nicht verhungern. Was kann schon passieren?"

Ich erkannte, dass ich ja nicht auf meinem Schreibtisch-Stuhl festgeschnallt war, schnappte

Fortsetzung auf S. 18

Anzeige

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 Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, Dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und dabei Deine eigene Intelligenz, Dein eigenes Selbst und Deine eigene Natur zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass Du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren.

Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg 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 Kranklenkassen 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 hochkarätigen Dozenten werden all ihre Hingabe und ihr Wissen an Dich weitergeben, um diese Ausbildung zu einem ganz wunderbaren und tiefen Erlebnis werden zu lassen und dich mit einem großen Paket 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!

bamboo EINFACH YOGA

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

meine Schuhe, den Hund und ging spazieren. Pilgern – wie ich es nenne. Ich dachte über gar nichts nach, außer über die Nuancen, die Grün so haben kann – und eben über die Zahl der Bäume – ihr wisst schon, die Aufgabe vom Monkeymind.
Dann habe ich mich hingesetzt und erst mal Tagebuch geschrieben. Aufgeschrieben, was so alles passiert ist. Was mich gerade so unter Druck setzt. Dabei rausgefunden: Das war ja ich! Ich! Ich alleine. Nicht die Kunden, die wir mit meiner Marketing-Consulting-Firma betreuen. Nicht die ungewaschene Wäsche. Und auch nicht der jeweilige Kontostand.

Nein. NUR ICH.

Ich war wieder mal so in engen Gleisen, so im Tunnelblick, dass ich die Möglichkeiten der Fülle gar nicht sah, die ich habe, um durchzuatmen, Zeit zu haben, die Dinge von oben zu betrachten. Weil ich einfach glaubte, dass ich es gerade nicht ändern könnte. Weißt du, was passiert, wenn du denkst und wahrscheinlich auch noch aussprichst, dass du es gerade nicht ändern kannst? Dann manifestierst du das.

Du kannst es dann nicht ändern!

Sicher nicht, weil du wirklich nicht kannst, sondern weil du dir selbst Beschränkungen auferlegst. Muss ja nicht sein!
Als ich nach drei Stunden wieder nach Hause kam, setzte ich mich an den Rechner, nicht, um, wie sonst, meinen Kontostand zu checken und sorgenvoll die nächste Aktion von meiner To-Do-Liste abzuarbeiten, sondern um herauszufinden, wie das Kräutlein hieß, das ich auf der Wiese gefunden hatte.
Eher zufällig öffnete ich das Mailprogramm – und schaute zweimal hin: Gleich zwei Anfragen von potenziellen Kunden, die ich lange umworben, mich dann aber mangels positiver Antwort nicht weiter um sie gekümmert hatte. Sie hätten an mich gedacht und würden gerne wissen, ob mein Angebot noch steht.

Einladen durch Loslassen

Natürlich stand es noch.
Und so begann ich, immer öfter, echte Fülle in mein Leben einzuladen. Einladen durch Loslassen.
Ich öffne meine Hände und lade die Fülle ein. Immer, wenn ich versuche, diese Fülle festzuhalten, ist sie wieder weg. Wie ein Schmetterling. Also bereite ich alles vor, damit sich die Fülle wohl fühlt. Das ist auch Arbeit, ganz klar. Aber es ist Arbeit in Freude – nicht in Angst. Und dann kommt die Fülle. Setzt sich leise auf meine geöffneten Hände. Und ich stehe still da und staune. In Dankbarkeit.

Wie geht das?

1. Komm aus dem Mangel heraus.
2. Erkenne, dass du selbst Chef deiner Gedanken bist.
   Du bist NICHT deine Gedanken.
3. Suche dir Fülle. Die gibt es auch in deinem Leben.
4. Sei dankbar für das, was du hast.
5. Schreib Tagebuch.
6. Bereite den Boden vor. Tu, was zu tun ist. Lass los.
7. Öffne deine Hände und empfange.
8. Vergiss: „Ich kann es gerade nicht ändern."

Und wenn du dir nur eine einzige Sache aus diesem Beitrag mitnimmst, dann diese: Du bist der einzige Maßstab für Fülle. Das Leben ist Fülle und ist immer für dich. Es gibt viele Wege, viele gute Ideen – aber es gibt nur einen einzigartigen Weg für dich, der genau für dich passt. Woher weißt du, welcher das ist? Die Karte zu diesem Weg ist in dir. Ganz tief drinnen. Lass Stille zu und höre. Fühl in dich rein. Da sind alle Antworten der Fülle, die du brauchst. Fürs Business und dein Privatleben.

Jana Wieduwilt dürfte eigentlich gar nicht erfolgreich sein. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre und Landespflege wollte sie kein Arbeitgeber haben. Es gab keine Jobs: Aussage des Arbeitsamtes: „Überqualifiziert!"

Mit ihren zwei Söhnen zu Hause zu bleiben, war keine Option. Geld musste her – und so begann Jana als freie Journalistin bei einer Tageszeitung in Brandenburg zu schreiben – ohne je Journalismus studiert oder eine Redaktion gesehen zu haben.

Sie schrieb sich durch die Region, lernte Macher kennen, Idealisten, Spirituelle. Und fand in jedem einzelnen Menschen, mit dem sie sprach, dessen unglaubliches Geschenk für die Welt. Diese Erkenntnis – und die Überzeugung, dass gute Nachrichten wichtiger als schlechte Nachrichten sind – begleiteten sie fortan. Sie lernte, Chancen zu sehen und die Möglichkeiten der Fülle zu erkennen und zuzulassen.

2006 entstand Wieduwilt Kommunikation, eine klassische Werbeagentur. Sie entstand, ohne dass Jana je eine Werbeagentur von innen gesehen hat. Mit der Zeit erkannte Jana, dass es gar nicht der bunte Flyer war, den sie ihren Kunden verkaufte, sondern die Idee für das Geschäft dahinter. So verschob sich das Kerngeschäft der Agentur mehr und mehr in Richtung Marketingberatung. Auch wieder unmöglich, wo doch schon so viele Marketingberater auf dem Markt sind.
Jana ist der Beweis dafür, dass es geht, seinem eigenen Weg zu folgen, gerade, wenn eine gewisse Lebenserfahrung und ein positives Mindset vorhanden sind.

Daher begleitet sie seit einigen Jahren ihre Kunden dabei, ihren eigenen Marketing- und SeelenBusiness-Weg zu finden und auf ihre Weise zu gehen.
Seit 2018 arbeitet Jana mit ihrem siebenköpfigen Team komplett ortsunabhängig. Auch das wieder... unmöglich.
Jana ist der Typ Mensch, der immer Dinge getan hat, die er nicht hätte tun sollen.

Jana Wieduwilt interviewte unter anderem auch Kurt Tepperwein, Andrea Lindau und viele andere mehr zu den Themen Spiritualität, Business und echtes Marketing.

Du kannst Jana erleben auf ihrem YouTube-Kanal: https://www.youtube.com/c/JanaWieduwilt/videos

Oder du hörst in ihren Podcast rein:
https://wieduwilt-kommunikation.de/podcast/

In ihrem Marketingbuch nimmt sie die Menschen ebenfalls mit zum virtuellen Pilgern:
https://tredition.de/autoren/jana-wieduwilt-31255/echt-jetzt-hardcover-134111/

Website und Blog/Podcast/Ressourcen
www.wieduwilt-kommunikation.de
www.jana-effekt.de

www.wieduwilt-kommunikation.de

Die Resonanz der Fülle

Wie die Stimme zum Instrument für Wachstum, innere Freiheit und Zufriedenheit wird.

Von Heiko Streuff

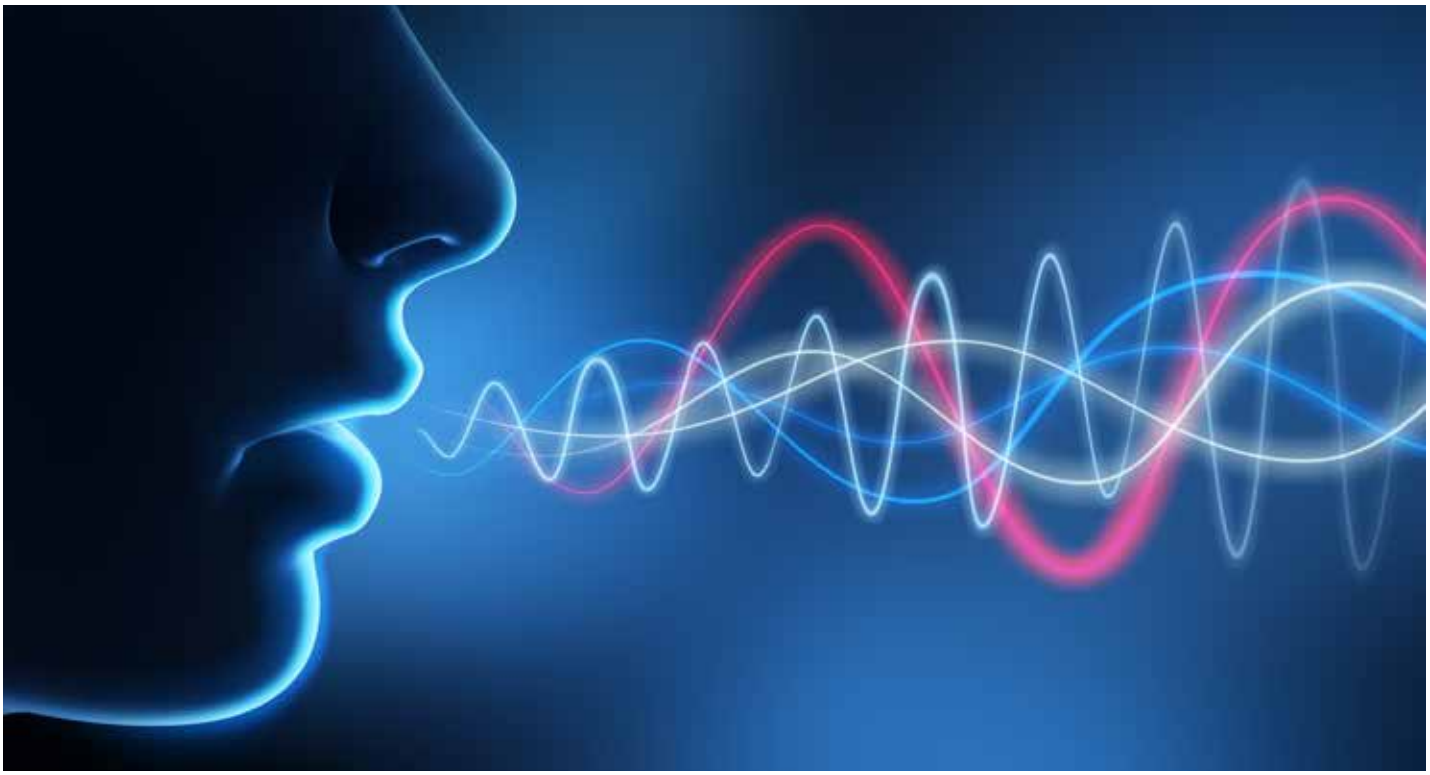


Abb.: © peterschreiber.media-stock.adobe.com

Wenn wir lernen, unsere Stimme bewusst auf unser Körper-Geist-Seele-System zu richten, kann ihr Klang uns helfen, heiler zu werden und die Fülle der Lebendigkeit in uns wahrzunehmen. Wie ein Echolot für unsere Innenwelt zeigt sie auf, wo es in uns lebendig schwingt und wo wir hart sind, und sie kann blockierten Anteilen helfen, ihre Schwingungsfähigkeit wiederzufinden.

Je weiter wir schließlich in Ein-Klang mit der Fülle in uns selbst kommen, desto freier werden wir, die Geschenke des Lebens im Außen als solche zu erkennen und anzunehmen.

Unsere Stimme ist Trägerwelle unserer Absichten. Als soziale Wesen wissen wir um die Kraft des nonverbalen Anteils in unserer Kommunikation: Vom durchdringenden Kampfschrei bis zum zärtlichen Gurren schwingen Intention und Emotion permanent als energetische Ladung in unserer Stimme mit. Diese Energie können wir im Kontakt mit unserem Innenleben nutzen.

Beim heilsamen Tönen wird die Stimme wohlwollend und mitfühlend auf das eigene Sein gerichtet, ohne Anspruch an Ausdruck oder Schönheit, nur mit der Absicht, durch Resonanz eine Verbindung mit dem eigenen Inneren herzustellen. Die Stimme wird zu einem Instrument der Selbst-entdeckung und -regulation, das schnell wirksam und stets verfügbar ist.

Das Einsatzfeld für dieses Instrument umfasst so ziemlich alles, was wir fühlen oder uns vorstellen können. Die Regulierung von Emotionen und Stressreaktionen, die Linderung körperlicher Symptome oder die Anbindung an spirituelle Erfahrungsräume sind ebenso mögliche Anwendungen wie die Arbeit mit Bewusstseinszuständen wie Mangel oder Fülle. Hier ein Fallbeispiel zur Veranschaulichung:

Das Körpergefühl ist ein sicherer Kompass

Seit Lea erfahren hat, dass eine wichtige Säule ihres Einkommens kurzfristig wegfällt, ist sie emotional zwischen Resignation und Rastlosigkeit, sorgenvollem Grübeln und innerer Leere hin- und hergependelt. Äußerlich hat sie entweder gar nichts gemacht oder ganz vieles, was nicht wirklich etwas mit ihrem Problem zu tun hatte. Sie hat mit Freunden über ihre Sorgen gesprochen und mit dem Verstand nach Lösungen gesucht. Aber obwohl sich dabei Möglichkeiten auftaten, fühlte sie sich nicht in der Lage, einen dieser Wege zu gehen. Ihr wurde klar, dass sie mit ihrem Kopf nicht weiterkommt...

Nun sitzt sie in meiner Praxis auf einem Hocker und summt mit geschlossenen Augen einen gleichbleibenden Ton. „Überprüf noch mal die Tonhöhe“, leite ich sie an. „Wo genau in deinem Körper zeigt

sich das Thema, und welche Frequenz trifft diesen Ort am besten?".

Lea tönt weiter, jetzt ein wenig höher.

„Welche Beschaffenheit hat das, was du spürst?"

Kalt und eng fühlt es sich an in Leas Unterbauch, wie eine Barriere, die ihren oberen Rumpf vom Becken abschneidet. Und durch das „Betönen" wird das unangenehme Gefühl darin erst einmal deutlicher...

„Wie fühlt sich dieser Ort wohl? Kannst du eine Emotion oder ein Bedürfnis wahrnehmen? Wenn du diesem Ort deine Stimme leihen könntest, wie würde das klingen?". Was vorher eine etwas traurige Note hatte, wird nun ein ängstliches Wimmern.

„Sehr gut, bleib dran, so neutral wie möglich... versuch nicht, etwas zu verändern. Diese Stelle leistet ihren Beitrag ...auch wenn du ihren Sinn noch nicht verstehst, du kannst beim Tönen denken: 'Ich danke dir, dass du dich zeigst'... 'ich nehme dich an' ...'ich fühle mit dir'..."

Lea legt eine Hand auf ihren Unterbauch und der Klang ihrer Stimme wird wärmer.

„Genau, in deinem Mitgefühl bist du größer als der Schmerz... und wo ist der nächst größere Raum? Wo will die Energie hin? Vertrau deiner Stimme, sie zeigt dir den Weg."

Lea tönt noch ein paar Minuten denselben Ton. Dann plötzlich löst sich etwas in ihrer Stimme, ihr Klang wird voller und leuchtender, obwohl der Ton tiefer gerutscht ist. Lea meldet eine Pause an, ihr ist kurz schwindelig geworden. Aber sie lächelt, während sie tief in sich hinein atmet. Die Enge im Unterbauch hat sich aufgelöst. Sie spürt ein Kribbeln in Oberbauch und Herzraum, und das Gefühl von Zuversicht stellt sich ein.

„Wo genau spürst du die Zuversicht? Und wenn sie sich von dort aus in dir ausbreiten dürfte, wie würde das klingen?"

Lea beginnt wieder zu tönen, es klingt viel leichter, und mit jedem Ton leuchtender. Die emotionale Signatur im Klang ist wie verwandelt. Kleine Tonschwankungen klingen wie Keime einer Melodie, obwohl ihr Tönen weit entfernt bleibt von einem Gesang, der im Außen gehört werden will. Lea badet sich in ihrem eigenen Stimmklang. Als sie schließlich still wird, öffnet sie die Augen und strahlt.

In der Nachbereitung erzählt Lea, dass sie in ihrem Unterbauch mit einem Anteil von sich in Kontakt war, der vor lauter Angst vorm Scheitern am liebsten aus dieser Welt verschwinden, sich die Bettdecke über den Kopf ziehen und alle Verantwortung anderen übertragen würde. In der Sitzung spürte sie diesen Anteil als sogenannten *felt sense*[1], als benennbares leibliches Phänomen (die „kalte Enge im Unterbauch") – ohne Geschichte (obwohl es mit ihrer Geschichte zu tun hat) und ohne Inhalt, den ihr Verstand hätte bearbeiten können.

Leas Stimme war das „Kontaktmittel" in ihrer Begegnung mit dem felt sense. Sie suchte zuerst summend die Tonhöhe, die mit der „kalten Enge im Unterbauch" resonierte, und ließ sich dann auf den emotionalen Gehalt ein, der durch die klangliche Berührung ins Schwingen geriet.

Indem dieser Anteil Gehör und Annahme fand, konnte er integriert werden und wurde frei, sich aus der aktuellen Dynamik zu lösen. Nach der Sitzung fühlte Lea sich erleichtert und konnte mit neuem Schwung Ideen entwickeln und umsetzen, um ihre finanzielle Situation zu verbessern.

[1] Ein Begriff aus dem Körperpsychotherapie-Ansatz Focusing nach E.T. Gendlin, der vor allem mit verbalem innerem Dialog arbeitet.

Stimmarbeit als Heilungsweg

Aus Sicht der Körperpsychotherapie werden Emotionen, die zur Zeit ihres Entstehens nicht durchlebt und integriert werden konnten, im Körper energetisch abgelegt. Sie können durch Auslöser in aktuellen Situationen reaktiviert werden und durch ihre Energie unsere Wahrnehmung und unsere Verhaltensentsscheidungen ungünstig beeinflussen. Schlimmstenfalls binden sie langfristig immer mehr Abwehr-Energie an sich (die Angst vor der Angst), und führen zu psychischen oder somatischen Störungen.

Durch liebevolle Zuwendung können diese inneren Anteile nachträglich integriert werden. Die in ihnen gebundene Energie wird frei und steht der Lebendigkeit wieder zur Verfügung.

StimmKlang bietet dafür einen besonderen Zugang, da er die Ebenen von Intention, Emotion und Leiblichkeit miteinander verbinden und jeweils verstärken kann. Beim Tönen wird zudem die rechte Gehirnhälfte aktiviert, so dass das Gehirn sein volles kreatives Potential entfalten kann. Rationalisierungen der linken Hemisphäre verlieren an Einfluss, zugunsten einer erweiterten leiblichen Wahrnehmung. Das ermöglicht die Erfahrung, dass jedes Thema – auch das Bewusstsein von Mangel oder Fülle – letztlich ein Schwingungszustand ist, der durch Klang beeinflussbar ist.

Alles ist Klang – und alles möchte gehört werden.

Alle Schöpfung, alle Materie besteht aus Schwingungen. Die Natur organisiert sich in Zyklen, das Leben pulst, atmet und schwingt rhythmisch, von riesigen Galaxien bis zur kleinsten Amöbe. Jedes Körperteil, jede Emotion, jeder Bewusstseinszustand, jeder seelische oder energetische Anteil… Alles hat seine Resonanz, und die ist übersetzbar in hörbaren Klang[2]. So gesehen ist unser Sein ein Orchester, und Störungen sind MusikerInnen, die ihr Notenblatt verloren haben. Mit unserer Stimme verfügen wir über ein Medium, mit dem wir zum Dirigenten unseres Klang-

Systems werden können, um die aus der Harmonie gefallenen Elemente an ihre Töne zu erinnern.

Achtung Nebenwirkungen: Lebensfreude & Selbstannahme

Zu generellen Nebenwirkungen des heilsamen Tönens gehören Lebensfreude und Selbstannahme. Gerade in der aktuellen Zeit ist es ein wirksames Mittel gegen depressive Verstimmung und Gefühle der Einsamkeit. Denn je weniger Verbindung wir im Außen finden, desto wichtiger wird unsere Beziehung zu uns selbst.

Je mehr Raum Ängste und Mangelvorstellungen in uns einzunehmen drohen, desto wichtiger werden unsere Möglichkeiten, uns aktiv mit der Fülle zu verbinden. Diese Verbindung beginnt – wie immer – in uns selbst. Nach dem Gesetz der Resonanz ziehen wir stets das an, was wir in uns tragen. Wie innen so außen. Um die Resonanz der Fülle in uns zu aktivieren, kann uns unsere Stimme auf verschiedene Weisen dienen:

- Wir können wie oben beschrieben – quasi therapeutisch – die Resonanz des Mangelbewusstseins in uns bearbeiten, um Platz zu machen für den Fluss der Fülle.
- Wir können offen forschend in unser Inneres tönen und lernen, uns an dem unerschöpflichen Reichtum unseres Seelenlebens zu erfreuen (und vielleicht entdecken wir dabei, dass uns andere Themen eigentlich gerade viel wichtiger sind als Mangel oder Fülle...)
- Wir können uns mit unserer Stimme auf die Suche machen nach der Anbindung an spirituelle Räume, wo die Bewertungs-Dualität von Mangel und Fülle keine Relevanz hat (was übrigens in der Stimmarbeit häufig von ganz alleine passiert).

Oder wir nehmen eine pragmatische Abkürzung und stellen uns einfach nur zwei Fragen: *Wenn ich mir das Gefühl von Fülle aufrufe, wo in meinem Körper und mit welcher leiblichen Empfindung spüre ich das? Wenn diese Empfindung einen Klang hätte und ich meiner Stimme erlauben könnte, den auszudrücken, wie würde das klingen… ?*

[2] Wenn wir einen Ton oktavieren, verdoppeln wir seine Frequenz – der Ton bleibt in seiner Klangfarbe der gleiche und die Resonanzdynamik der Oktave ist stärker als die jeder anderen Harmonie. Dementsprechend kann jede unhörbare Schwingung so oft verdoppelt oder halbiert werden, bis ihre Frequenz im hörbaren Bereich liegt – so können wir durch hörbaren Klang in Resonanz mit dem Unhörbaren treten (vgl. Cousto, Hans – die Oktave).

Nada Brahma – die ganze Welt ist Schwingung, Klang

Heiko Streuff ist Psychotherapeut (HPG), Supervisor, Coach & Klangheiler. Er gibt Kurse in Selbstheilung durch StimmKlang und klanggestützte Behandlungen. In seine Arbeit mit Klang fließen über zwanzig Jahre Praxis der Psychotherapie, Körperarbeit und anderer Entwicklungswege wie Schamanismus, Energiearbeit, Qi Gong und Tantra zusammen.
Infos und Kontakt unter:
Tel.: 177-743 15 67 oder post@streuff.net
www.sonaryoga.de

www.sonaryoga.de

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 austherapiert 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
www.lucas-scherpereel.com

Abb.: © artida-stock.adobe.com

Die „Schattenseiten" des Aufwachens

Die Traumatherapeutin Christine Seidel im Interview mit der selbst aufgewachten spirituellen Begleiterin Kerstin Könnecke über die Schwierigkeiten und Begleiterscheinungen, die auf dem Weg des Aufwachens und danach auftreten können.

Christine Seidel: *Liebe Kerstin, ich begleite dich nun schon eine ganze Weile und durfte miterleben, wie du, nachdem du deine eigenen Traumata verarbeitet hattest, aufgewacht bist. Da ich selbst schon viele Jahre auf diesem Weg hin zum Aufwachen bin, war es ein großes Geschenk für mich, das so hautnah an deiner Seite erleben zu dürfen. Was war deine Motivation für diesen Weg und wie ist er verlaufen?*

Kerstin Könnecke: Ich habe mich vor zirka 25 Jahren auf den Weg gemacht, mein Leiden, sprich: meine Depressionen, zu beenden. Darüber hinaus bemerkte ich, dass immer wieder alte Muster abliefen, ich durch diese geradezu gesteuert war und das nicht selbst beenden konnte. Die Psychotherapien, die ich durchlaufen habe, brachten nur kurzfristig Linderung, aber keine Auflösung. Und deshalb suchte ich einen anderen Weg, nämlich den der Selbsterforschung. Ich fing bewusst damit an, jedes Gefühl, welches aufkam, bewusst durchzufühlen, so dass immer tiefere Schichten an die Oberfläche kom-

men konnten. Da das traumabedingt nur begrenzt möglich war, machte ich begleitend dazu Somatic Experiencing, eine körperorientierte Trauma-therapie. Somatic Experiencing half mir dabei, traumabedingte Gefühle, die vorher überwältigend waren und mich dadurch in dissoziative Zustände führten, mich also von mir und meinem Erleben abtrennten, halten und verarbeiten zu können. Parallel dazu ließ ich mich von der spirituellen Lehrerin, Ärztin und Psychoanalytikerin Christiane Michelberger begleiten. Sie lehrt einen buddhistischen Weg nach dem Modell der zehn Fesseln. Durch die Kombination von Somatic Experiencing und der Arbeit mit Christiane geschah dann das Aufwachen.*

C.S.: *Was hat sich in deinem Leben durch das Aufwachen verändert?*

K.K.: „Man kann das Aufwachen wie eine Reise betrachten, eine Reise zu innerer Klarheit und tiefem inneren Frieden. Eine Reise, bei der nach und nach alles Unbewusste ans Licht des Bewusstseins kommt, wo es „verbrannt" wird. Meine Reise zum spirituellen Erwachen ging über den Zeitraum von sechs Jahren und hat mich durch Höhen und Tiefen geführt. Denn entgegen der verbreiteten Ansicht, Erwachen wäre die Gewinnung dauerhafter Glücksgefühle und Glückseligkeit, ist der Prozess des Erwachens durchaus manchmal schmerzhaft, verwirrend und ernüchternd. Dieser Prozess fordert die gesamte Persönlichkeit heraus, die sich auf diese Reise begeben möchte. Denn wie bei jeder Reise gibt es auch kleine und größere Gefahren, die die Reisenden schon vor Antritt kennen sollten.

Ich weiß nicht warum, aber ich war sofort Feuer und Flamme für die Arbeit mit den zehn Fesseln. Diese Arbeit ist eine Selbsterforschung und keine Methode, bei der Konzepte von anderen Lehrern gelernt werden. Ganz im Gegenteil ist es Ziel der Arbeit, alle Konzepte fallen zu lassen. Es wird erkannt, was gedankliche Interpretationen sind und was wirklich sinnlich erlebt wird. Was wird dem sinnlichen Erleben (Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Empfinden) gedanklich hinzugefügt, und was ist jetzt hier vorhanden? Nach und nach wird klar: Außer Erleben gibt es nichts. Kein Moment kann anders sein, als er gerade ist. Gedankliche Interpretationen werden erkannt und lösen sich auf. Es gibt kein „Hängen" an gedanklichen Geschichten mehr, also keine innere Beteiligung. Wenn der Geist nicht mehr mit Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt ist, wenn Vergangenheit und Zukunft an Wichtigkeit verlieren, wird das Leben einfach das, was es ist und immer war – Leben. Ruhe, Gelassenheit, Gleichmut und Akzeptanz entstehen ganz natürlich. Es gibt kein Zerren am Erleben mehr, die „Suche nach" hört vollständig auf. Die Selbsterforschung findet in der Regel schriftlich durch E-Mail-Austausch mit spirituellen Begleitern statt, die selbst diesen Weg gegangen sind. Bei der Auflösung unserer gedanklichen Konzepte begegnen wir immer unseren emotionalen Schattenseiten. Gefühle also, die wir bisher – aus welchen Gründen auch immer – nicht zulassen konnten. Wir müssen zulassen, jeder unserer inneren Wahrheiten zu begegnen. Der Weg in das Erwachen erfordert, mitten durch diese Gefühle zu gehen, denn daran vorbei kommen wir nicht. Gedankliche Konzepte dienen uns dazu, diese Gefühle unten zu halten. Lösen wir diese Neigung zur Gedankenidentifikation auf, müssen wir wissen, dass diese Gefühle wieder hochkommen

„Was ist Aufwachen?"
Aufwachen im spirituellen Sinne steht dafür, aus einer Illusion zu erwachen – der Illusion, ein vom Ganzen getrenntes Wesen zu sein. Genau diese Trennung, das damit stark eingeschränkte Bewusstsein und die Identifikation auf das „Ich bin eine Person" im Gegensatz zu anderen Personen und Dingen wird als Kernursache allen Leides erkannt. Beim Aufwachen aus dieser Täuschung – oft auch „Erleuchtung" genannt – geht es letztendlich um das Erreichen eines Zustands von Liebe, Stille, Frieden und Klarheit jenseits aller äußeren Umstände. Nach dem Aufwachen gibt es kein „Ich" mehr, welches denkt, wählt, erlebt, entscheidet und handelt, sondern das Leben selbst lebt und handelt durch uns hindurch. Tiefes Mitgefühl und Vertrauen leiten uns.

**Mehr zum Modell der zehn Fesseln auf der englischsprachigen Seite des Begründers Kevin Schanilec: www.simplytheseen.com. Die deutschsprachige Seite von Christiane Michelberger, die durch die Begleitung von Kevin Schanilec aufwachte: www.findingawakening.com/de*

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.**

Christine Seidel arbeitet als Traumatherapeutin in Berlin-Schöneberg. Sie ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Sozialpädagogin und Autorin. Darüber hinaus bietet sie im deutschsprachigen Raum auch Sitzungen am Telefon und über Skype an und leitet Trauma-Fachseminare. Sie ist in diversen Verfahren ausgebildet, u.a. in „Somatic Experiencing", EMDR, TRIMB, Traumafachberatung und -pädagogik, Trauma-sensitivem Yoga und diversen energetischen Verfahren.
Info u. Kontakt unter Tel.: 030-589 187 19
traumatherapiepraxis.berlin@gmail.com
www.traumatherapiepraxis-berlin.de

Kerstin Könnecke begleitet Menschen auf dem Weg zum spirituellen Erwachen. Sie ist in Somatisch Emotionaler Integration (Dami Charf) und der Expansion-Methode (Shai Tubali) fortgebildet. Aktuell befindet sie sich in der Ausbildung zum Coach für emotionale Transformation bei Shai Tubali.
Info u. Kontakt: kerstinkoennecke@gmx.de

Um Menschen beim Aufwachprozess zu unterstützen, haben Christine Seidel und Kerstin Könnecke gemeinsam das Seminar „Trauma und Aufwachen in die eigene Essenz" entwickelt. Es richtet sich an Menschen, die im Aufwachprozess sind oder sich dafür interessieren und bereit sind, sich auf diesem Weg mit alten Traumata zu konfrontieren. Sie stellen drei „Techniken" vor (u.a. aus den 10 Fesseln), die zu tieferen Seinserfahrungen wie Stille, Liebe und Weite führen können.

Seminar: „Trauma und Aufwachen in die eigene Essenz":
Sa, 26. und So, 27. Juni, 10 bis 16 Uhr
in Berlin-Schöneberg
Kosten: 330,- Euro (inklusive drei weiterer Zoom-Treffen und eigener Facebookgruppe)
Info und Anm. unter Tel.: 030-589 197 19
und traumatherapiepraxis.berlin@gmail.com
www.traumatherapiepraxis-berlin.de

Buch-Empfehlung zum Thema „Trauma und Aufwachen":
Christine Seidel „Wenn die Seele nicht heilen will: Wie alte Verletzungen zu (Re-) Traumatisierung führen können und wie man sie überwindet", mvg Verlag 2020

werden, um noch einmal gefühlt und so verbrannt zu werden. Das ist es, was ich unter den Schattenseiten des Erwachens verstehe.

C.S.: *Hast du Beispiele dafür?*
K.K.: Ja: Verdeckte Traumata kommen hoch. Alles, was bisher unbewusst und verdeckt war, bricht aus der Tiefe an die Oberfläche. Es scheint so zu sein, dass sämtliche inneren Schutzmechanismen an einem bestimmten Punkt auf dem Weg wegfallen, und so kann alles, was bisher verborgen und gedeckelt war, ans Licht kommen. Je weiter man auf dem Weg ist, umso undramatischer verläuft es allerdings auch. Der Weg durch die gedanklichen Fesseln und die entsprechenden Übungen und Erforschungen scheinen einen direkten Einfluss auf das Nervensystem zu haben – es reguliert sich besser, je weiter man fortschreitet. Trotzdem würde ich jedem, der bemerkt, dass ein Trauma aufbricht, dringend empfehlen, begleitend eine Traumatherapie zu machen. Ganz besonders zu empfehlen ist SE.

C.S.: *Was genau passiert auf dem Weg?*
K.K.: Auf dem Weg zum Erwachen ändern sich bestehende Beziehungen. Alte Muster fallen weg, und das wirkt oft irritierend auf die Menschen, mit denen man lange in Beziehung ist. Man reagiert nicht mehr auf die gewohnte Weise und das oft über Jahre eingespielte Gleichgewicht in Systemen verändert sich vollkommen. So kann es sein, dass sexuelles Begehren zeitweilig völlig in den Hintergrund tritt. Das kann zu Irritationen bis hin zu Beziehungsabbrüchen führen.
Durch die Arbeit mit den zehn Fesseln entwickelt sich eine veränderte Wahrnehmung, weil die Welt nicht mehr durch die Brille der Gedanken, sondern unmittelbar und direkt als das, was sie wirklich ist, wahrgenommen wird. Es gibt Phasen, in denen man das Gefühl hat, man geht durch eine Theaterkulisse, und die Welt erscheint flach. Die Sicht ändert sich von 2- auf 3-D. Wenn man nicht weiß, dass das ein normaler Prozess im Laufe der Untersuchungen ist und dass es sich auch wieder ändert, kann das große Angst erzeugen. Man fühlt sich abgeschnitten und verloren. Und fast jeder berichtet von Problemen beim Autofahren, weil die Wahrnehmung von räumlichen Distanzen eine Zeit lang wegfallen kann.
Wenn das Gefühl von Zeit und Raum verschwindet und man klar sieht, dass Zeit und Raum Konzepte sind und Vergangenheit und Zukunft nur in Gedanken existieren, kann sich das Gefühl einstellen, man ist gefangen im Jetzt. Es gibt keine Möglichkeit, zurück oder nach vorn zu gehen. Es ist ein ewiges Jetzt und das ist erst einmal sehr irritierend. Vorfreude fällt zum Beispiel vollkommen weg. Genauso wie die emotionalen Erinnerungen an schöne Erlebnisse in der Vergangenheit.
Wenn die Zukunft nicht mehr planbar ist, weil vollkommen klar ist, dass Zukunft ein Konzept ist, kann auch das Angst erzeugen. Viele haben auf dem Weg paraphänomenale Erscheinungen. Das kann Hellsichtigkeit sein, Hellfühlen oder Hellhören und einen durchaus erschrecken.
Wenn die Fixierung auf das Denken aufgelöst wird, können sich bisherige Strategien, Werte und Einstellungen verändern. Zu Anfang dieser Arbeit kann das zu Unsicherheiten führen, weil die spätere erwachte Perspektive nicht sofort zur Verfügung steht.
Es kann das Gefühl von Orientierungslosigkeit entstehen. Ratlosigkeit kann empfunden werden, weil man sich nach dem Wegfall des Ich – als imaginiertes Zentrum – nicht mehr selbst helfen kann.
Die Stille der Gedanken führt zu Vergesslichkeit.
Man kann das Interesse an vielen Dingen verlieren, die einmal wichtig waren. Fast alle Menschen, die diesen Prozess durchlaufen haben, beschreiben, dass der alte Job, Hobbys und/oder politische Interessen und Ideen, für die man früher gebrannt hat, einfach wegfallen. Versucht man an dem, was nicht mehr passt, festzuhalten, führt das zu Erschöpfung und körperlichen Beschwerden. Es scheint so zu sein, dass alles wegfällt, was nicht mehr dem authentischen Wesen entspricht. Das führt oft zu großer Verunsicherung.
Kurz bevor man zu dem erwacht, was ist, und klar sieht, setzt eine große Unruhe ein. Sie ist nicht steuerbar und fühlt sich nach Monaten oder sogar Jahren des in-

www.traumatherapiepraxis-berlin.de

neren Friedens einfach nur grauenhaft an. Es ist eine instinkthafte Suche nach Stabilität, Dauerhaftigkeit oder dem Gefühl, dass es einem immer wenigstens halbwegs gut gehen soll. Es kann sich anfühlen, als ob ein wildes Tier in einem wütet.

Es kann sich das Gefühl von Fremdheit einstellen. Man fühlt sich fremd in der Welt. So als wäre man zwar in dieser Welt, aber nicht mehr von dieser Welt. Das Gefühl von Enttäuschung macht sich breit, wenn man erkennt, dass das Versprechen von ewiger Glückseligkeit genau das ist – eben ein Versprechen. So etwas wie ewige Glückseligkeit gibt es einfach nicht. Die Suche endet plötzlich. Wenn man in der zehnten Fessel erkennt, was wirklich ist, endet die Suche und die Untersuchung. Für viele ist der Weg durch die Fesseln ein jahrelanger Weg der Erforschung, die sich irgendwann verselbstständigt. Selbsterforschung und -untersuchung begleiten einen ständig und plötzlich, mit dem Wegfall der 10. Fessel, ändert sich das. Man hat gesehen, was zu sehen ist. Die Suche fällt weg und hinterlässt eine Lücke. Erwachen ist wie Ausnüchtern und fast alle berichten von einem Moment beim Wegfall der 10. Fessel, in dem sie denken: Wie jetzt… das war es? Das war alles? Und jetzt? Man hat das Gefühl, man steht mit leeren Händen da.

Obwohl sich viele alte Muster auf dem Weg zum Erwachen auflösen, kann es sein, dass einige alte, besonders hartnäckige Muster bestehen bleiben. Das kann enttäuschend sein.

C.S.: *Einige der beschriebenen Schattenseiten kenne ich auch und weiß, dass diese nicht immer leicht zu bewältigen sind – gerade wenn alles, was einen ausgemacht und interessiert hat, einfach wegfällt. Das Alte geht und das Neue ist noch nicht da. Das kann sehr schmerzhaft sein. Würdest du trotzdem sagen, dass es sich lohnt, diesen Weg zu gehen?*

K.K.: Ja, in jedem Fall. Die hier beschriebenen Schattenseiten des Aufwachens sollten niemanden davon abhalten, diesen Weg zu gehen. Denn die Schattenseiten wirken ohnehin im Leben, insbesondere, wenn sie immer weiter verdrängt werden. Mit zunehmender innerer Befreiung von den erdachten Konzepten gewinnen wir jedoch viel mehr dazu, als wir durch das Auftauchen der Schattenseiten verarbeiten müssen. Wir fühlen uns lebendiger. Es ist, als ob das Leben sich jetzt frei entfalten kann. Die Welt wird aus einer ganz anderen Perspektive erlebt, das Persönliche fällt weg. Was dann da ist, ist eine tiefe Freude, die von nichts abhängt. Es wird ein Frieden erlebt, der bedingungslos in uns zur Entfaltung findet. Auch Ängste können sich auflösen. Tiefes Mitgefühl und Liebe zeigen sich vollkommen unabhängig vom äußeren Geschehen. Tiefes Vertrauen ins Leben leitet uns. Es gibt zwar körperliche Empfindungen, die sehr unangenehm sein können, aber auch das ist okay. Zudem wird die Intuition stärker und es gibt kaum noch Anlass, ihr nicht zu folgen. Wir können klarer ja und klarer nein sagen.

C.S.: *Ja, gerade diese tiefe Liebe empfinde ich bei dir ganz stark und wunderschön. Ich finde, allein dafür lohnt es sich aufzuwachen.*

Anzeige

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

Ich kreiere und erschaffe im Einklang mit dem Göttlichen und der Quelle. In bewusster, tiefer Verbindung übergebe ich die Führung, so dass durch mich fließen kann in Licht und in Liebe, was vorgesehen ist um sich hier zu manifestieren auf Mutter Erde; zum besten und höchstem Wohle. Ein heiliger Tanz, ein heiliges Ritual, um zu verbinden, zu heilen und Neu zu erschaffen, wie es dem göttlichen Plan entspricht. Eine heilige Ursuppe aus der ich schöpfen darf. Energien, Seelen, Wesenheiten sind am wirken, von Mutter Erde, Planeten und Sternen. Alles fließt und verbindet sich, wird in vollkommener Harmonie miteinander verwoben. So entsteht ein Schwingungsfeld, ein Raum unendlicher Liebe, Freude, Stille und Heilung, eine Fülle reinster Energien. In Materie gebrachte Liebe des Universums. Gerne erschaffe ich Dir Deine persönliche Urquellkreation.

In Liebe und Freude,
Antje-Auima

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

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

Anzeige

Einfach besser leben!

12 % Rabatt mit dem Code „sein2021" auf alle Somavedic und Pyramiden auf titanpyramide.de

Heute nutzen auf der ganzen Welt Zehntausende Somavedic. Tag und Nacht unterstützt es eine lebensförderliche Umgebung. Ungünstige Auswirkungen von immer stärker werdendem Elektrosmog, hohem geopathogenem Stress oder des heutigen Lebensstandards können gelindert oder ganz neutralisiert werden. Nachfolgend haben wir für Sie in einer kurzen Übersicht zusammengestellt, wie und wo Anwender die verschiedenen Modelle einsetzen.

Erholung und Regeneration

Erst durch tiefen Schlaf und genügend Entspannung sind wir im Beruf und im Privatleben fit und belastbar. Somavedic ist so konzipiert, dass es überschüssige freie Radikale teilweise bis vollständig neutralisieren kann. Während der nächtlichen Ruhezeit kann das Gerät zu einer deutlich verbesserten Tiefschlafphase beitragen. Unser vegetatives Nervensystem entspannt und wichtige regenerative Körperprozesse werden aktiviert. Mit dem Ergebnis, dass wir locker und motiviert in den neuen Tag starten können. Es scheint daher kein Zufall zu sein, dass viele Sportler und Experten aus dem Gesundheitssektor das Gerät nutzen, um ihre Regeneration zu unterstützen und ihre Energiespeicher aufzufüllen. So sind sie für die jeweiligen Herausforderungen ihres Alltags optimal gewappnet.

Zwischenmenschliche Beziehungen

Erwachen wir erholt am Morgen und starten ausgeruht in den Tag, schaffen wir den Grundstein für ein erfolgreiches Leben. Wir haben eine optimistische Grundstimmung und eine positive Ausstrahlung. Und das spiegeln wir unseren Mitmenschen zurück. Anwender berichten darüber hinaus, dass der Energiefluss in Chakren und energetischen Leitbahnen ausgeglichen wird. Daneben kann Somavedic zur Beseitigung psychosomatischer Störfelder beitragen, was insgesamt zu mehr Balance führt. Aufgrund seiner ordnenden Kraft hilft das Gerät dabei, ein friedliches Feld voller Entspannung und Ruhe zu erschaffen. Dies kann sich in allen zwischenmenschlichen Beziehungen, ob privat oder beruflich, positiv bemerkbar machen.

Erhöhte Leistung, mehr Konzentration

Tagsüber lässt sich unter der Anwendung

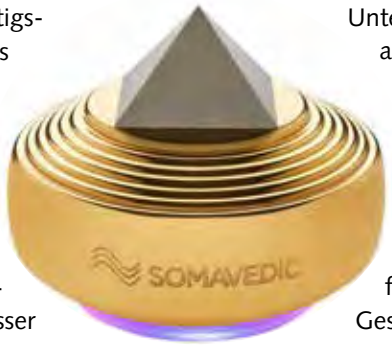
eine balancierte Aktivität der Gehirnhemisphären beobachten, außerdem eine Stimulation des Alpha-Zustandes, der mit entspannter Wachheit assoziiert ist. Studien konnten zeigen, dass sich die Herzratenvariabilität bei 80% der Testpersonen verbessert, was für diese oft mit einem angenehmeren körperlichen und psychischen Zustand einherging. Viele Anwender berichten von einer Erleichterung bei der Durchführung von Körperpraktiken und Meditationen. Auch hierzu trägt Somavedic mit seinen harmonisierenden Frequenzen und Informationen bei.

Mehr Widerstandsfähigkeit

Erfahrungsgemäß können mit der Anwendung Effekte beseitigt werden, die auf intensiven Elektrosmog (u. a. elektrische Geräte, Funkstrahlungen) oder geopathogene Zonen (u.a. Wasseradern, Curry- und Benkert-Gitter) zurückzuführen sind. Außerdem ist es in der Lage, die Umgebungsluft mit „stabilen" Anionen (negativ geladenen Teilchen) zu versorgen und Biophotonen zu erzeugen, die beständig in das Umfeld abgegeben werden. Beides trägt dazu bei, dass unser Abwehrsystem entlastet und der Organismus auf Zellebene gestärkt wird. Der Raum, in dem Somavedic eine schützende Umgebung erschaffen kann, beträgt dabei mindestens 60 Meter im Durchmesser.

Wasserstrukturierung

Wasser ist eines der wichtigsten Lebensmittel für uns und sollte möglichst frei von Rückständen schädlicher Substanzen sein. Ein weiterer essenzieller Punkt ist seine innere Struktur. Einzelne Somavedic-Modelle wandeln Wasser in seine natürlich strukturierte Form und tragen dazu bei, dass gespeicherte Informationen gelöscht werden. Zusätzlich werden Redox- und pH Wert optimiert. Somit kann man ganz einfach selbst ein lebendiges, antioxidativ wirksames Wasser herstellen, das die körpereigenen Stoffwechselprozesse unterstützt und die Ausscheidung von Abfallprodukten erleichtert.



Fazit

Sich besser zu erholen, konzentriert zu sein, auf das Wesentliche fokussiert sowie mit guter Widerstandsfähigkeit durchs Leben zu gehen – wer wünscht sich das nicht? Die Helfer von Somavedic können uns dabei unermüdlich unterstützen. Und zwar dort, wo wir die meiste Zeit des Tages verbringen: Zuhause und am Arbeitsplatz. Unsere Anwender bestätigen immer wieder in einer Vielzahl von wertvollen Rückmeldungen, dass es sich mit Somavedic einfach besser leben lässt. Wir danken allen Unterstützern und Nutzern auf der ganzen Welt und wünschen ihnen und natürlich auch Ihnen, den Leserinnen und Lesern des Sein Magazins, für das restliche Jahr 2021 viel Schaffenskraft, Erfüllung und Gesundheit!

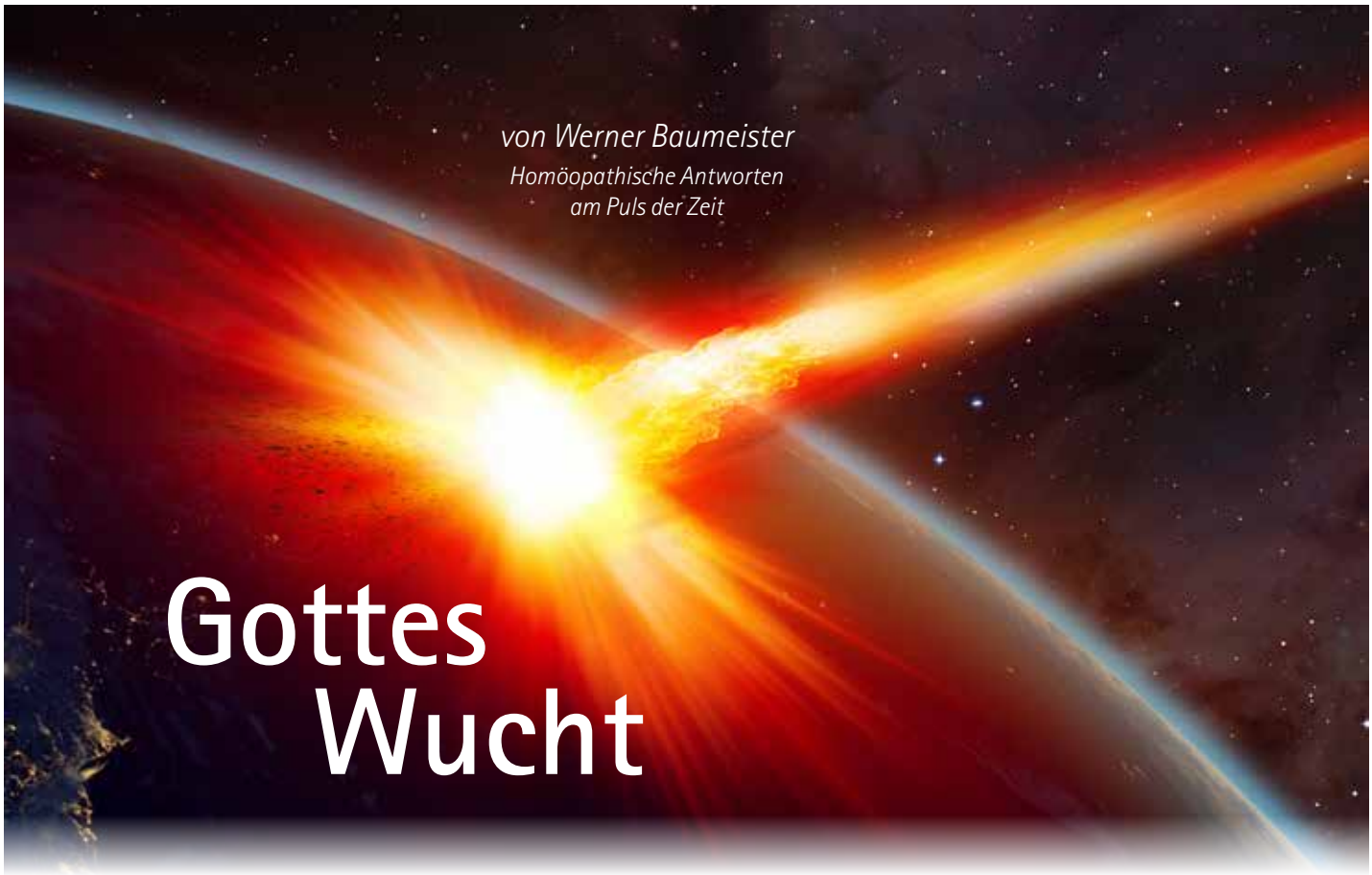
Ausblick

Aktuell läuft eine Untersuchung in der Unternehmenszentrale, die von Ärzten und Experten entwickelt wurde, die bereits Erfahrungen mit Somavedic gesammelt haben. Unter Anwendung des Geräts werden verschiedene Biomarker für Diabetes, entzündliche Prozesse, freie Radikale, Blutdruck und die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen und ausgewertet. Parallel dazu wird in Kürze eine von der Tschechischen Republik offiziell genehmigte klinische Studie mit 1000 Personen durchgeführt. Als hilfreiche Ergänzung zu Somavedic hat sich die Titanpyramide erwiesen. An dieser Stelle darüber zu berichten, würde den Umfang des Beitrags sprengen. Auf Nachfrage senden wir Ihnen aber gerne weitere Informationen zu.

Jetzt Somavedic testen

Nach dem Motto „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte" haben Sie bei uns die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild zu machen und die Wirkung direkt und im persönlichen Umfeld zu erleben. Bestellen Sie jetzt und testen Sie das Gerät in Ruhe zu Hause, ganz unverbindlich und mit der 60-Tage-Geld-zurück-Garantie.

Forschungsarbeiten, Erfahrungsberichte und viele weitere Infos:
www.somavedic.de
www.titanpyramide.de



von Werner Baumeister

Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Gottes Wucht

Abb.: © muratart-stock.adobe.com

Meteoriteneinschläge unseres Lebens homöopathisch beleuchtet

Vor 4.5 Milliarden Jahren wurde die junge Erde von Meteoriten massiv „beschossen". Entsprechend ist das Mittel Meteor homöopathisch angezeigt, wenn wir biographisch massiv unter Beschuss geraten und das Gefühl haben, von allen Seiten bombardiert zu werden *(siehe auch mein Krokodil-Artikel auf Sein.de).*

Das sogenannte „große Bombardement" am Anfang der Geschichte unseres Planeten war aber gleichzeitig eine Initialzündung für Leben auf der Erde, denn Meteoriten enthalten die ganze Fülle organischer Substanzen, die auch uns geformt haben – inklusive Wasser. Auch in einem anderen Kontext hat sich die Zerstörungskraft eines Meteors als Grundlage für neues Leben erwiesen. So schlug vor 66 Millionen Jahren der Fischton-Meteor auf der Halbinsel Yukatan ein und sorgte dafür, dass die Dinosaurier ausgelöscht wurden, was sich als Basis für die Existenz des Menschen auf der Erde erwies. Ohne diesen Meteoriten wären wir heute nicht hier, weil wir uns gegen die Dinosaurier niemals hätten durchsetzen können. Wir wären eine nette Vorspeise für den T-Rex gewesen – mehr nicht.

Zerstörerische und schöpferische Energien bilden hier also eine klar sichtbare Einheit. Eines benötigt und bedingt das andere. In vielen religiösen Mythen ist darum immer auch Zerstörung als göttliches Element mit enthalten (Kali, die Göttin der Zerstörung, Shiva, der Gott der Zerstörung und Erneuerung). Meteoriten sind aus diesem Blickwinkel nicht nur Träger von Katastrophen gigantischen Ausmaßes, sondern auch Samen des Lebens und Geburtshelfer aus dem All. Ich finde sogar, dass das Bild eines in die Erde eindringenden Meteoriten sehr einer Samenzelle ähnelt, die auf eine Eizelle trifft. Für mich ist das homöopathische Thema von Meteor dementsprechend auch Befruchtung. Und das Universum geizt nicht damit: Jeden Tag fallen zirka 5000 Tonnen Meteorstaub auf die Erde. Wir werden also permanent befruchtet.

Was Meteoriten mitbringen, sind bestimmte Mineralzusammensetzungen – wissenschaftlich genau erforschte Informationen vom Ursprung unseres Sonnensystems. Potenzieren wir eine Probe eines Meteoriten homöopathisch, dann extrahieren wir diese Botschaft vom Ursprung von allem und können sie für unsere ganz persönliche Lebenssituation nutzbar machen.

Meteor befreit das Zerstörerische von der Wertung

In unserem Alltag sind wir ständig dabei, sofort alles negativ zu bewerten, was zerstört wird oder kaputt geht durch unser eigenes Zutun. Die Frage aber ist: Muss das Destruktive immer therapiert werden oder ist es nicht vielmehr Bestandteil des Lebendigen? Wir wollen gut sein. Wir

wollen nichts falsch machen und wir wollen nicht verantwortlich sein für das Desaster anderer. Dass aber das „Böse", Dunkle gleichberechtigt neben dem Licht steht und dass dieser Dualismus auch Bestandteil der eigenen Psyche ist – das zu realisieren ist schon eine krasse Nummer für unser Ego. Doch homöopathischer Meteor zeigt, dass nicht das Destruktive, sondern dessen Bewertung das Problem ist! Die Geburtsstunde vieler Auto-Immunerkrankungen liegt genau da, wo wir uns unsere eigene Gewaltbereitschaft nicht eingestehen und unsere Destruktivität verleugnen.

Ein Meteorit ist emotionslos in seiner Zerstörungskraft. Er zerstört einfach. (Zitat aus der homöopathischen Meteor-Prüfung von der irischen Homöopathin Nuala Eising: *„Auch wenn mein Leben immer von Liebe bestimmt war, das Böse ist Bestandteil jeder Zelle des Universums und ich kann nicht anders, als zu zerstören"*). Ein unglaublich gutes Mittel also, um endlich aus der eigenen Schuldspirale rauszukommen. Bei mir ist mit dem Meteor eine regelrechte Zäsur passiert. Mein Leben war bestimmt von Gedanken wie „Warum fühle ich mich schuldig? Wo ist dieses Schuldgefühl entstanden und wie kann ich verhindern, dass ich wieder schuldig werde?" All diese Fragen hat der Meteor radikal weggewischt. Es gibt in mir etwas Zerstörerisches und etwas Heilendes, wobei das Zerstörerische auch heilsam ist, weil es ja letztendlich auch die Grundlage für Erneuerung ist. Wenn ich den Zerstörer in meiner homöopathischen Arbeit nicht bejahe, dann wird mich meine Arbeit auf Dauer krank machen. Ich verordne jede homöopathische Arznei nach bestem Wissen und Gewissen. Aber wie dann dieser Heilungsschritt aussieht und ob dieser Heilungsschritt eine Zerstörung der Komfortzone des Klienten zur Folge hat, das kann ich weder voraussehen noch beeinflussen. Und es ist auch nicht meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass sich der Klient gut fühlt, sondern dass er eine Information bekommt, die ihm bei seinem nächsten Heilungsschritt hilft – wie auch immer der aussieht.

Kollision als Heilung

Wenn deine bisherige Überlebensstrategie das Ausweichen war – vergiss es! Du kannst mit Meteor nicht mehr ausweichen. Beim Radfahren mache ich beispielsweise die Erfahrung, dass sich mir die Welt quasi in den Weg stellt, bis es zur Kollision kommt. Meteor nehmen heißt unter Umständen, auf Kollisionskurs zu gehen. Heilung durch Kollision genau mit dem, dem du bisher ausgewichen bist! Auch da, wo wir biographische Traumata verdrängen, gelingt das Ausweichen nicht mehr. Meteor schlägt durch bis direkt in unsere ganz persönliche traumatische Kammer des Schreckens. Die Meteorprüfung von Nuala Eising thematisierte traumatische Erlebnisse, die *„auf unser gesamtes Leben abfärben und in deren Folge wir uns so tief in uns selbst zurückziehen, dass wir nie wieder die Sterne sehen"*. Vielleicht hat uns unser Leben schon früh vor die Wahl gestellt: *„Unterbrich die Verbindung zu deinen Gefühlen oder stirb!"* Diese Abspaltung führt dazu, dass wir fortan in unserem eigenen Körper abwesend sind.

Wirf deine Altlasten über Bord!

„Ein Klaps hat noch niemandem geschadet!"
„Hör sofort auf zu heulen, sonst kriegst du gleich einen Grund dafür!"
„Du wurdest nur geschlagen, wenn du es verdient hattest!"

Vernachlässigung, fehlende emotionale Einstimmung, Verharmlosung alltäglicher Gewalt können über die Zeit genauso und noch stärker traumatisieren „klassische" Schocktraumata – und sind einer der häufigsten Gründe für wiederkehrende Depressionen.
Leidest auch du noch heute unter den Folgen deiner Kindheit, dem Gefühl von Leere, Flashbacks, emotionaler Instabilität oder unerklärlichen Körpersymptomen?
Hast du genug davon?

Dein Leben jenseits des Traumas beginnt mit einem Anruf! Gib Dir eine Chance!

Lillian Kapraun
B.Sc. oec. troph.,
Heilpraktikerin
Wismarer Straße 44
12207 Berlin
Tel.: 030-521393912
E-Mail:
info@naturheilpraxis-kapraun.de

Naturheilpraxis Kapraun
In deiner Kraft statt depressiv!

Bei Anruf -
LEBENSAUFGABE!

NEUANFANG!
Womit nur?
Natürlich mit Deiner
LEBENSAUFGABE!

Jeder Mensch hat sie mitgebracht.
Einzigartig, authentisch, seelisch!

Stephan holt sie für Dich, direkt von der Quelle - Deiner Seele.

Für Dich bequem am Telefon.

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin und freue Dich, Deine einzigartigen Lebensaufgabe endlich zu erfahren!

BEI-ANRUF LEBENSAUFGABE

STEPHAN MÖRITZ
Der mit Deiner Seele spricht.

Telefon: +49 (0)33230-203 90
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Ich stoße auf weitere irritierende Rubriken in der Meteorprüfung von Nuala Eising („Lachen bei der Vorstellung, wie jemand gefoltert wird; freut sich, wenn jemand anderem ein Missgeschick passiert"), die sich in meiner Praxisarbeit bestätigen. Ein Klient, der als Baby anal missbraucht wurde, berichtet mir nach Meteorgabe von Fantasien, wie er einen kleinen Hund fesselt, quält, sexuell manipuliert und dabei richtig Freude empfindet. Im Grunde hat hier die früh erfahrene Gewalt in Form des verinnerlichten Täters ein Bild bekommen. Wenn wir einen Übergriff erfahren, dann ist diese Gewalt in uns drin und sie bleibt in uns drin, bis sie in irgendeiner Form gewürdigt wird. Und sie hat nach Meteor bei diesem Klienten Raum bekommen, indem er diese Fantasie hat, sie mir erzählt und dabei wirklich sagen kann: Ich hatte Freude am Quälen! Natürlich bleibt man an diesem Punkt nicht stehen. Aber allein dadurch, dass dieser Persönlichkeitsanteil sich endlich mal zeigen darf, bekommt die Dissoziation Risse und unser natürliches Wohlgefühl hinter dem Trauma hat endlich auch mal eine Chance, durchzuscheinen. Sich dieser Ebene der Heilung zu öffnen und die eigene Gewalt anzuerkennen – etwas, vor dem wir in der Regel zurückschrecken und deshalb eben nicht in die Heilung kommen – das ermöglicht uns homöopathisch der Meteor.

Meteor stärkt das ICH-Empfinden

Ich bin unter *Meteor auf Pancreas/Meteoreisen-Injektionsampullen* der anthroposophischen Firma Wala gestoßen – homöopathisch eingesetzt bei Malabsorption und Meteor-ismus (zu deutsch: Bläh-/Gasbauch). Malabsorption heißt, dass dein Körper jede Menge schöne Sachen im Verdauungstrakt angeboten bekommt, doch er kann sich die Inhaltsstoffe nicht herausholen. Die Ichkraft, dieses „Ich hol´ mir, was ich brauche", fehlt! Umso spannender die Indikation im Wala-Beipackzettel: „Dient zur Stärkung der Ich-Empfindungs-Organisation!"

Wenn es etwas gibt, das unsere Ichgrenze brutal zerstört, dann ist es früher Missbrauch.*(Zitat Meteorprüfung N.E: „wie ein Angriff; als würde irgendetwas ohne meine Einwilligung versuchen, in mein Energiesystem einzudringen)*. Ein Mensch, der so etwas erlebt hat, ist schwer verletzt in seiner Ich-Empfindungs-Organisation. Er hat das Gefühl: Ich habe kein Recht, dass ich mich selbst empfinden, geschweige denn meine Grenze definieren darf. Mit homöopathischem Meteor wird diese Ichgrenze in beeindruckender Weise wiederhergestellt! Damit ist Meteor auch Immunpower pur – eine wunderbare Unterstützung gerade in dieser Zeit der totalen Verunsicherung und angeschlagenen Ich-Kraft! *(Zitat Meteorprüfung N:E.: Meine Wirbelsäule, die immer gekrümmt war, richtete sich geradewegs und von selbst auf – ohne Schmerzen und ohne irgendeine Manipulation von außen analog zur perfekten molekularen Ausrichtung, wie man sie in einem Meteoriten vorfindet.)*

Homöopathisch erinnert uns der Meteor an unser aufrechtes Selbst. Meteor aus meiner Erfahrung, das ist zielführende Durchschlagskraft in allen Lebensbereichen! Ähnlich der unglaublichen Wucht hinter einem Meteoriteneinschlag werden auch homöopathisch gewaltige Energien in Bewegung gesetzt, die wir für entscheidende Entwicklungsschritte dringend brauchen. Mit Meteor bekommen wir das Vertrauen in die eigene Ichkraft, in die eigene Gestaltungskraft und damit ins Leben zurück! Dazu passt auch dieses Zitat aus der Prüfung von Nuala Eising: „Ich entscheide mich aus vollem Herzen für das Leben! Ich halte nichts mehr zurück und es gibt keinen Grund, mich zu fürchten!"

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

Einzeltermine nach Vereinbarung
Behandlungstermine – auch per Zoom – zum Thema Meteor jederzeit möglich.
Tel.: 01 72 - 391 25 85

Kolumne „Geschichten aus dem erleuchteten Leben"

Das Leben verpackt die größten Geschenke oft in das traurigste Papier

von Mario Hirt

Wir wussten schon lange, dass irgendwann der Tag kommen wird, an dem wir „Farduw", unseren Friesen-Wallach und Coaching-Star, von seiner schmerzhaften und unheilbaren Sehnenverletzung erlösen müssen. Trotz aller Hilfsmaßnahmen wurde sein Zustand immer schlechter. Er konnte kaum noch stehen, und Reiten war schon lange nicht mehr möglich. Nicht nur aus Mitgefühl, sondern auch Reitschul-betriebswirtschaftlich bedeutete dies: Einschläfern! Das war jedoch lange absolut keine Option. Seine wahrhaftige Pferdestärke war zu präsent und gleichzeitig hat dieser liebevolle große „Junge" bei unseren Workshops nur durch sein Sosein ganz viele Menschen tief berührt und verändert. Jeder, der ihn kennenlernte, bestätigte begeistert, dass Farduw ein ganz außergewöhnliches Wesen sei. Der letzte Besuch in der Tierklinik bei seinem Stammarzt bestätigte allerdings die Unausweichlichkeit der Situation. Mit starken Schmerzmitteln für die letzten Tage, voll von unendlicher Traurigkeit, aber auch mit dem zweifelsfreien Wissen, dass es für ihn das Beste ist, traten wir den Heimweg nach Bad Belzig an. Er sollte in seiner Herde und in seinem gewohnten Umfeld einschlafen. Durch die starken Schmerzmittel konnte er noch einmal über die Wiesen galoppieren und mit seiner Herde toben, aber trotz allem war ihm anzumerken, dass er „Bescheid wusste".

Tiefe Betroffenheit

Die wenigen Tage vergingen gefühlt wie Wochen. Es war dabei vollkommen präsent, dass der freie Wille nur eine Illusion ist und niemand eine Kontrolle über sich und die Geschehnisse hat. Leben geschieht einfach. Die Endlichkeit des KörperGeistDingens genannt „Mario" bzw. das, was davon in dem Illusionsfilm noch übrig war, rückte angesichts des baldigen Todes von Farduw unausweichlich noch einmal in den Mittelpunkt. Obwohl es glasklar war, dass der Umgang mit dem Thema Tod nur – wie alles andere auch – auf erlernten gedanklichen Konzepten beruht und in anderen Kulturkreisen anlässlich des Todes richtige Freudenfeste gefeiert werden, war hier, in dem mitteleuropäischen morphogenetischen Feld, vorrangig die Traurigkeit präsent. Aus absoluter Sicht passiert zwar niemals irgendetwas wirklich, doch gleichzeitig erscheint innerhalb dieser illusionären Existenz alles so, wie es eben ist. Die paradoxe Existenz zeigte sich auf ihrem Höhepunkt: Nichts geschieht und gleichzeitig war da völlige Betroffenheit. Gedanken und Tränen kamen und gingen in ihren eigenen heilvollen Wellen, und jeglicher Ablenkungsversuch versagte. Der Tagesrhythmus war außer Kraft gesetzt und die emotionale und körperliche Belastung zwang in eine lethargische, aber geistig klare und ganz wache Haltung. Widerstand gegen die Tränen zu leisten fühlte sich anstrengend und wie körperlicher Schmerz an und war im Grunde gar nicht möglich. Die Situation war ein „Selbstläufer", der bei dem Versuch, das sich auf diese spezielle Weise präsentierende „Leben" verstehen zu wollen, automatisch in der Unendlichkeit und absoluter Gedankenleere endete.

Von der Trauer mitnehmen lassen

Was heißt „Leben"? Eben noch „da", so nah und liebevoll, ein warmer Körper, pulsierend, energetisch präsent, funkelnde Augen, warmer sanfter Atem – und eine Sekunde später ist nichts mehr „da". Der Körper scheint nur noch eine leere Hülle zu sein, kalt, regungslos, nichts mehr ausstrahlend, starr, mit leeren Augen. Was gerade noch so vertraut war, ist plötzlich völlig fremd. Nur durch die Erinnerung an die Zeit davor ist überhaupt noch so etwas wie eine Verbindung möglich.

Unser Fühlen und einfach Daseinlassen der Traurigkeit ging weit über die damit einhergehenden Körpersymptome hinaus. Kein Wort kann diesen Prozess beschreiben, aber es öffnet sich so etwas wie eine „Himmelspforte", die Tür zu dir, zu dem, was du bist. Wenn du die Traurigkeit nicht weghaben willst, sondern dich voll auf sie einlässt, sie „lieb hast", dich mitnehmen lässt wie ein Stück Holz in einem reißenden Gebirgsbach, ohne Ahnung, wohin es dich treibt, dann ist sie paradoxerweise eines der größten Geschenke, die man als Mensch bekommen kann – auch oder gerade deswegen, weil sie nichts von dir übrig lässt... Farduw – wir danken dir sehr für dieses traurige Geschenk.

Mehr zu Farduws Geschichte auf Youtube, Facebook und Instagram.

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

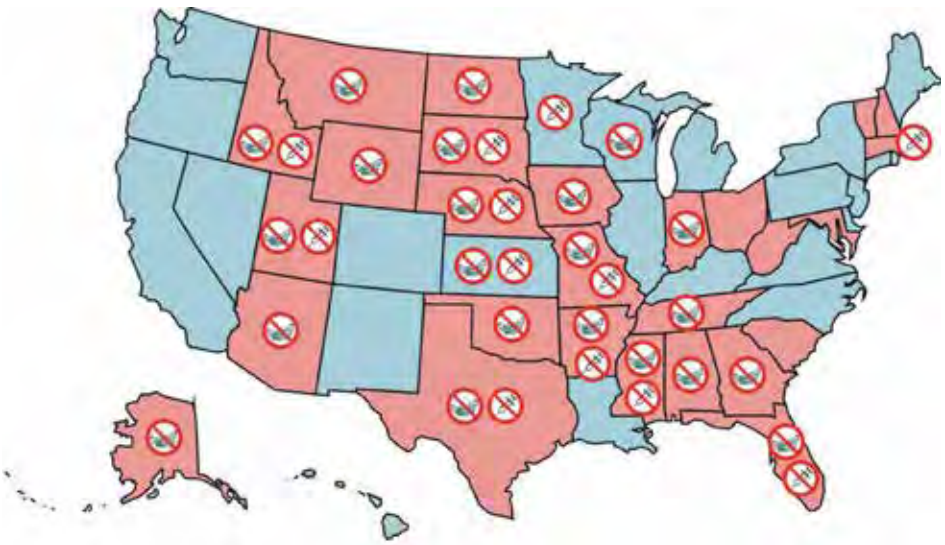
Info und Kontakt unter:
Tel.: 0173-232 95 00 oder info@mariohirt.de
www.mariohirt.de · www.freiraumzeit.de

www.mariohirt.de

Mediale Welt und Wirklichkeit

Die Fülle an Informationen zur Coronakrise ist enorm angestiegen. Viele Menschen haben aber längst keine Energie mehr, um sich weiter damit zu befassen. Sie wollen nur noch, dass das Ganze schnell endet. Irgendwie... Doch während wir uns in Deutschland brav an Maskenpflicht, Lockdown, Grundrechtsverzicht, Massentestungen, Inzidenzwerten und Ausgangssperren gewöhnen, gibt es jenseits des Atlantiks, im US-Bundesstaat Florida, eine komplett andere Welt – eine normale Welt – ohne Lockdown und Masken...

Von Illian Sagenschneider



https://www.hauke-verlag.de/in-22-us-bundesstaaten-gibt-es-seit-monaten-keiner-lei-corona-massnahmen-mehr-und-trotzdem-kein-ueberlastetes-gesundheitswesen

Die rötlich eingefärbten Bundesstaaten werden von den Republikanern regiert, die bläulichen von den Demokraten. Die durchgestrichen Maske bedeutet, dass in diesem Staat die Corona-Maßnahmen beendet wurden. Die durchgestrichene Spritze zeigt Staaten, in denen der digitale Impfnachweis verboten wurde. Hier steht es unter Strafe, gesellschaftliche Teilhabe von einer Impfung abhängig zu machen.

Vor genau zwölf Monaten hatte ich hier zum ersten Mal über ein aktuelles, politisches Thema geschrieben (siehe SEIN, 06/2020). Die massive Einschränkung unserer Grundrechte, die unkritische Medienberichterstattung und die einseitige Propaganda für einen Impfstoff als die alleinige Lösung der Coronakrise waren für mich schon von Beginn an sehr bedenklich. Daher war ich auch schon bei den ersten Demonstrationen gegen diese Politik mit dabei. Viele unserer Befürchtungen wurden damals als überzogen abgetan oder gleich mit dem Totschlagargument "Verschwörungstheorie" versehen. Demobilder meiner Person landeten bei SPIEGEL online – absurderweise in Artikeln über Rechtsradikale, Spinner und Antisemiten. Die großen Medienhäuser begannen sehr früh, einfache Bürger, die die Einhaltung des Grundgesetzes forderten, pauschal zu diffamieren. Wer allerdings einmal selbst eine solche Demo besucht und nicht nur etwas darüber gelesen hat, weiß, wie verzerrt diese Berichte sind. Denn live vor Ort konnte man vor allem zehntausende von besorgten und engagierten Menschen beim friedlichen Demonstrieren erleben. Gleichzeitig haben uns Massenmedien und Regierung permanent in Angst versetzt und den Eindruck vermittelt, dass diese harte Lockdownpolitik "alternativlos" sei, um Menschenleben zu retten. Nun, ein Jahr später, haben die Maßnahmen der Bundesregierung einen gewaltigen wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und wohl auch gesundheitlichen Schaden angerichtet. Und die Fragen, die sich nun jeder langsam stellen sollte, sind: Hat der Lockdown seine behauptete positive Wirkung wirklich entfaltet? Ist sein Schaden nicht mittlerweile höher als sein Nutzen? Und die Frage aller Fragen: Wie soll es nun weitergehen?

Ist der Lockdown wirklich „alternativlos"?

Um diese Fragen beantworten zu können, ist ein Blick über den Atlantik hilfreich. Im US-Bundesstaat Florida wird eine völlig andere Politik als in Deutschland verfolgt. Wohlgemerkt: eine sehr erfolgreiche Politik. Eine, die ich mir ebenfalls von unserer Regierung gewünscht hätte…

Seit mehr als sieben Monaten gibt es in Florida keine Maskenpflicht und auch keinen Lockdown mehr. Alle Einschränkungen wurden aufgehoben. Schulen, Kirchen, Gastronomie und Geschäfte – alle haben wieder geöffnet. Und passiert ist... nichts! Die große Katastrophe, die auch die Medien in den USA heraufbeschworen haben, ist ausgeblieben! Dabei wurden panisch Berge von Toten prophezeit. Doch nichts davon ist geschehen. Im Gegenteil, Florida steht nun sogar besser da als andere US-Bundesstaaten mit strikten Lockdown-Maßnahmen. Was ist hier passiert? Im September 2020 hatte sich der Gouverneur von Florida, Ron DeSantis, Rat bei angesehenen Wissenschaftlern des Landes geholt, um mit ihnen die Lage zu erörtern: Hierzu gehörten die Stanford-Professoren und Nobelpreisträger Michael Levitt (Prof. of Biophysics at Stanford University), Martin Kulldorff (Prof. of Medicine at Harvard Medical School) und Jay Bhattacharya (Prof. of Medicine at Stanford University). Die daraus entstehende Diskussion wurde öffentlich über Youtube gestreamt. Somit war jeder Bürger des Landes in der Lage, die politischen Entscheidungen, die auf diese Beratung hin erfolgten, zu verstehen: nämlich die komplette Aufhebung aller Corona-Einschränkungen!

Lockdowns sind wirkungslos

Im März 2021 zogen DeSantis und seine Wissenschaftler dann nach sechs Monaten eine überaus erfolgreiche Bilanz: Im Vergleich mit anderen Bundesstaaten mit strikten Corona-Maßnahmen wurde klar, dass Floridas Verzicht auf Abriegelungen wie Maskenpflicht und Lockdown keinen negativen Effekt auf das Infektions-

geschehen hatte! Das heißt: Es gab keine steigenden Ansteckungszahlen.
Diese Beobachtung deckt sich auch mit den Analysen von John Ioannidis, der als Professor für Medizin und Epidemiologie ebenfalls an der Stanford University tätig ist. Prof. Ioannidis gehört zu den zehn meistzitierten Wissenschaftlern der Welt. Er nannte den Mangel an empirischen Belegen bei der politischen Entscheidungsfindung der Corona-Krise, "ein Evidenz-Fiasko, wie es in einem Jahrhundert nur einmal vorkommt…" Eine Fülle weiterer Studien liefert immer neue Beweise für Ioannidis Lageeinschätzung. Es würde den Rahmen sprengen, alle Argumente und Analysen hier zu erwähnen. Auf SEIN-Online sind sämtliche in diesem Artikel erwähnten Themen mit ausführlichen, vertiefenden Quellen belegt. Unverständlicherweise wurden die Videos der Beratungen des Gouverneurs später auf YouTube gelöscht, weil sie dort gegen die Community-Richtlinien verstoßen! Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen: Wenn eine Darstellung der Realität dem offiziellen Corona-Narrativ widerspricht, muss diese gelöscht werden…

22 US-Bundesstaaten haben die Corona-Maßnahmen aufgehoben

Doch nicht nur das Beispiel Florida und John Ioannidis bestätigen die falsche Lage-Einschätzung der Verantwortlichen hierzulande: Die Realität zeigt sich auch, wenn man die US-Nachbarstaaten North Dakota und South Dakota miteinander vergleicht. Im Norden gab es strenge Wirtschaftsrestriktionen und eine Maskenpflicht, im Süden Dakotas dagegen nicht. Wirft man nun einen Blick auf den Verlauf der Fallzahlen, wird sofort klar, dass auch dort die Maßnahmen keinerlei Einfluss auf das Infektionsgeschehen hatten. Mittlerweile haben 22 US-Bundesstaaten die Maßnahmen aufgehoben. Und trotzdem gibt es dort kein überlastetes Gesundheitswesen. Alles läuft hier wieder ganz normal. Gut besuchte Restaurants, ausgelassene Partys, ausverkaufte Sportarenen, Konzerte. Die Wirtschaft läuft wieder auf Hochtouren. Zudem wurde in zwölf Staaten der digitale Impfpass verboten. Hier steht es unter Strafe, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben von einem Impfpass abhängig zu machen… *(siehe Grafik links).* Waren Ihnen diese Informationen bekannt?! Sind Sie von unseren öffentlich-rechtlichen Medien umfassend und ausführlich über diese sensationellen Tatsachen informiert worden? Ich wurde auf diese Informationen durch die Website des unabhängigen Journalisten Boris Reitschuster aufmerksam (www.reitschuster.de). Er ist offizielles Mitglied der Bundespressekonferenz und fällt dort regelmäßig durch hartnäckiges und kritisches Fragen auf. Die umfassende Berichterstattung auf seiner Website, die er anfangs quasi im Alleingang bewerkstelligt hat, kann ich nur wärmstens empfehlen. Hier finden Sie hervorragend aufbereitete Inhalte, über die Sie sonst eher wenig bis gar nicht informiert werden.

Fragen, Fragen, Fragen

Aber nun fragen Sie sich vielleicht auch gerade, warum hier in Deutschland medial der Lockdown und das Maskentragen weiterhin als alternativlos propagiert werden, während die Realität schon längst zeigt, dass diese Maßnahmen nahezu wirkungslos sind. Dazu noch ein paar weitere Gedanken und die in diesem Zusammenhang auftretenden Fragen: Wenn das Maskentragen und der Lockdown das Infektionsgeschehen gar nicht messbar beeinflussen, dann können diese Maßnahmen im Umkehrschluss eben auch nicht dazu beigetragen haben, die Krankheitsfälle bzw. Todeszahlen zu verringern. Aber genau das wird überall vermittelt. Wie kann das sein? Warum erzählt man uns das? Schaut man sich nun noch die offiziellen – altersstrukturbereinigten – Zahlen der Übersterblichkeit in verschiedensten Ländern an, so kommt man zu dem Schluss, dass Covid-19 die Gesamtsterblichkeit nicht ungewöhnlich stark beeinflusst hat. Nimmt man dann noch die Zahlen zur Auslastung der Intensivbetten in den Krankenhäusern hinzu, sieht man, dass das deutsche Krankenhaussystem – bis auf wenige Einzelfälle – zu keinem Zeitpunkt der Krise überlastet gewesen ist. Zum Teil wurden sogar mitten in der Coronakrise Bettenkapazitäten abgebaut und tausende bestellter Beatmungsgeräte wieder abbestellt…
Am Anfang wurden uns unsere Grundrechte genommen mit der Begründung,

Der Vergleich der beiden US-Nachbarstaaten zeigt den Verlauf der Covid-19-Fälle pro eine Million Einwohner. Deutlich sichtbar wird hier, dass South Dakota ohne Maskenpflicht und Wirtschaftsrestriktionen keine höheren Fallzahlen als North Dakota aufweist.
Quelle: Yinon Weiss 2020

https://mobile.twitter.com/yinonw/status/1340320463944380418

die Krankenhäuser nicht überlasten zu wollen und um ein Massensterben zu verhindern. Nun… weder die Überlastung der Krankenhäuser, noch ein Massensterben sind Realität geworden. Der Begründung, dass dieser Erfolg dem harten Lockdown zu verdanken ist, widersprechen schlicht die Erfahrungen in den US-Bundesstaaten, die sämtliche Maßnahmen aufgehoben haben. Ebenso kann man hier auch das Beispiel Schweden anführen, wo es weder Maskenpflicht noch einen Lockdown im Einzelhandel gab und die Sterblichkeit im mittleren Bereich der letzten 15 Jahre liegt. Hier stehen entscheidende Fragen an die Bundesregierung im Raum. Und diese kritischen Fragen hätten unsere Leitmedien längst stellen müssen.

Einseitige Berichterstattung der Mainstream-Medien

Mein Vertrauen in die öffentlich-rechtlichen Medien ist mittlerweile an einem Tiefpunkt angelangt. Die Bundesregierung setzt in einer schwierigen Situation alleine auf die Strategie "Wegsperren" und "hastige Impfstoffentwicklung und -zulassung" – und die Medien tragen das auch noch größtenteils unkritisch mit. Warum wurde von Anfang an die offensichtlichste aller Maßnahmen in dieser Krise nicht genauso breit diskutiert? Die Stärkung des Immunsystems alter Menschen und von Risikogruppen hätte oberste Priorität haben müssen! Nein, sogar das Gegenteil war der Fall. Noch im Februar 2021 wurden wichtige wissenschaftliche Daten zur hilfreichen Wirkung von Vitamin D bei Corona vom sogenannten "Faktenfinder" auf tagesschau.de als "Desinformationen" bezeichnet. Erst im Mai 2021 musste tagesschau.de zurückrudern und einräumen, dass Vitamin D wohl doch hilfreich und

die Bevölkerung damit schlecht versorgt ist. Viel zu spät! Diese Informationen sind international schon seit letztem Jahr bekannt und hätten wirklich helfen können, Menschenleben zu retten. Für mich ist das schlampiges journalistisches Arbeiten. Wenn ich als einfacher Ernährungsberater mit ein paar Tagen Recherche zu treffsicheren Resultaten komme als die „Profis" bei der ARD, dann stimmt etwas mit der Berichterstattung dort nicht. Dabei habe ich mich lediglich bei einem der besten Vitamin-D-Forscher der Welt und seinen Kollegen informiert: Prof. Michael Holick, dem Entdecker des aktiven Vitamin D, der sich seit Monaten mit vielen hundert anderen Experten weltweit dafür einsetzt, dass der Bevölkerung im Kampf gegen Covid-19 endlich Vitamin D in größerer Dosis gegeben wird (siehe SEIN, 02/2021).

Neubewertung der Lage ist überfällig

Letztlich kann ich nur dazu aufrufen, sich näher und intensiver mit diesen Themen zu befassen. Viele Menschen fühlen sich allerdings gestresst und überfordert, weitere Informationen als die gängigen Narrative zum Thema Corona aufzunehmen, machen dicht oder wollen einfach nur ihre Ruhe haben. Wird man aber so letztlich nicht zum "Realitätsverweigerer" – wie soll sich dann hier im Lande etwas verändern?

In Florida atmen die Menschen wieder buchstäblich auf. Das Leben geht seit sieben Monaten wieder seinen normalen Gang. Der Stress durch unwirksame Restriktionen ist dort vorbei. Gouverneur DeSantis hat auch eine Begnadigung für alle ehemaligen Covid-19-Regelverstöße angekündigt. Weiterhin sieht ein Gesetzentwurf in Florida eine Strafe von 5.000 US-Dollar für Schulen oder Unternehmen vor, die einen Nachweis über eine Covid-19-Impfung für die Einreise oder die Teilnahme an einer Veranstaltung verlangen. Während also in Florida ganz aktiv gegen eine mögliche „Impf-Apartheid" im Leben der Bürger vorgegangen wird, stellt Deutschland Stück für Stück die Weichen für eine flächendeckende Diskriminierung von ungeimpften Menschen und beginnt, den sozialen Druck auf diejenigen zu erhöhen, die nicht freiwillig bereit sind, sich mit den neuartigen Impfstoffen „beglücken" zu lassen. Bitte lassen Sie sich nicht erpressen! Stehen Sie dafür ein, ihre Grundrechte auch ohne Impfpass zurückzubekommen.

Mit Impfstoffen experimentieren

Vergessen wir bitte nicht: Zuerst haben uns die großen Medien erzählt, der Lockdown dämme die Pandemie ein. Die Realität anderer Länder beweist das Gegenteil. Dann wurde uns erzählt, Vitamin D hilft nicht bei Covid-19. Jetzt zeigt sich, dass genau das Gegenteil richtig ist. Permanent wurde uns erzählt, die Impfungen seien sicher. Dann kam das AstraZeneca-Desaster (mit solchen schweren Nebenwirkungen, dass der Impfstoff in einigen Ländern zurückgezogen wurde), das selbst die großen Medien nicht mehr ignorieren konnten. Fakt ist, dass sämtliche Corona-Impfstoffe nur eine Notzulassung haben, es keine Genotoxizitäts- noch Karzinogenitätsstudien gibt und sich jeder Geimpfte derzeit auf ein Experiment mit unabsehbaren Folgen einlässt (siehe SEIN, 02/2021).

Mittlerweile erzählen mir immer mehr Freunde, dass sie niemanden kennen, der schwer an Corona erkrankt ist, aber jetzt im Bekanntenkreis die ersten schweren Impf-Nebenwirkungen auftreten. Die Musiklegende Eric Clapton hat es auf den Punkt gebracht: Hätte er gewusst, welche Nebenwirkungen diese Impfstoffe haben, hätte er sich nie impfen lassen. Der Musiker hatte nach der Impfung starkes Brennen und Taubheitsgefühle in den Händen und ist sich nicht sicher, ob er überhaupt jemals wieder Gitarre spielen kann...

Natürlich sind dies nur Einzelschicksale, aber auch die offiziellen Zahlen deuten hier eine sich anbahnende Katastrophe an. Kritiker dieser neuen Impfungen, wie der Epidemiologe Prof. Sucharit Bhakdi, hatten bereits Anfang des Jahres Probleme in den Gefäßen und Blutgerinnsel nach einer Impfung vorausgesagt. Genau solche Beobachtungen kann man nun bei den Geimpften machen.

Wollen wir wirklich zulassen, dass bald auch an unseren Kindern mit solchen – in ihrer Langzeitwirkung unberechenbaren – Impfstoffen herumexperimentiert wird?

Die Zukunft anders gestalten

Ich wünsche mir für die nahe Zukunft wieder mehr guten und vor allem kritischen Journalismus. Dass Boris Reitschuster allein im April 2021 mehr als 18 Millionen Aufrufe auf seiner Website hatte, spricht Bände. Interessanterweise hat tagesschau.de vom November 2020 bis April 2021 ganze 36 Prozent seiner Aufrufe verloren. Und die Webseite reitschuster.de, die erst im Dezember 2019 gestartet ist, gewann in derselben Zeit 113 Prozent neue Aufrufe hinzu. Aus meiner Sicht leistet Reitschuster mit seinem Team eine bessere Aufklärung zum Thema Corona als der gesamte Apparat von ARD und ZDF zusammen.

Ich wünsche mir eine konsequente Aufarbeitung der Krise. So, wie sie der Corona-Untersuchungsausschuss der Rechtsanwälte Viviane Fischer und Reiner Fuellmich bereits begonnen hat. Es muss aufgeklärt werden, wieso es zu diesen überzogenen und schädlichen Maßnahmen gekommen ist.

Ich wünsche mir auch, dass wir endlich wieder auf unabhängige Experten hören und die Lage aufgrund solider, wissenschaftlicher Daten neu bewerten. Die Behauptung, dass unser Lockdown alternativlos sei, ist eine dreiste Lüge, der nicht nur viele Studien, sondern auch die Situation in vielen anderen Teilen der Welt widersprechen.

Aber vor allem wünsche ich mir, dass sich Menschen, die sich durch die dauerhafte, Angst erzeugende Berichterstattung der großen Medien zurückgezogen haben, öffnen und anderen Menschen wieder zuhören. Die Realität dieser Krise ist nicht so, wie in den Massenmedien hierzulande dargestellt. Beispiele wie Florida und South Dakota zeigen dies in sehr eindrücklicher Weise. Es wird höchste Zeit, diese Realität zur Kenntnis zu nehmen und daraus die Konsequenzen zu ziehen… ☙

Illian Sagenschneider gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN).
Vorträge & Seminare werden – abhängig von den Corona-Maßnahmen – sobald wie möglich wieder stattfinden.
Aktuelle Informationen bitte telefonisch erfragen unter Tel.: 0176-844 843 33
www.abenteuer-ernährung.com

www.abenteuer-ernährung.com

Abb.: © Aliaksandr Marko-stockadobe.com

Oder: warum die Manifestation einer schöneren Welt ähnlich ist, wie Nichtraucher zu werden

von Silke Chorus

„Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich!“. In diesem Buchtitel des Kulturphilosophen Charles Eisenstein stecken gleich zwei gute Nachrichten Nicht nur, dass eine schönere Welt möglich ist, sondern: Unser Herz kennt die schönere Welt schon!

In dieser schöneren Welt, wie Eisenstein sie beschreibt, ist es so, dass wir uns tagtäglich als verbunden erleben mit allen Menschen, Lebewesen und dem Kosmos – und diese Verbundenheit nicht nur physisch und biologisch erforschen oder theoretisch ergründen. Verbundenheit als alltägliches, uns immer präsentes Bewusstsein. Das Yoga-Feeling also – aber halt jeden Tag und immerfort, als Alltagsbewusstsein, welches unser Denken, Handeln und Fühlen maßgeblich bestimmt.

Noch ist diese Form des Erlebens – eigentlich eine Form, das eigene Sein zu erleben –, die Charles Eisenstein unter Rückgriff auf den vietnamesisch-buddhistischen Mönch, Schriftsteller und Vertreter eines „engagierten Buddhismus“ Thich Nhat Hanh „Interbeing“ nennt, nur bei wenigen Menschen fest im Alltagsbewusstsein etabliert. Viele spirituelle und indigene Traditionen erzählen von dieser Erlebnis-Möglichkeit des Seins und schaffen Rituale und Praktiken, um da hinzukommen. Aber auch ohne eine spirituelle Praxis haben viele Menschen solche Erfahrungen gemacht, in denen ihr Erleben plötzlich und zeitlich begrenzt eine Verschiebung erfahren hat: vom vereinzelt-getrennten Individuum zum komplex verwobenen und eingebetteten „Interbeing“.

In solchen Momenten wird plötzlich erlebbar, wie der einzelne Mensch Teil von einem großen Ganzen ist: eingebettet, bezogen, abhängig, verletzlich und erhaben zugleich. Beispielsweise bei der Geburt eines Kindes oder dem Tod eines geliebten Menschen, in der Solidarität oder in der Liebe, bei der Meditation, beim Tanz oder alleine auf einer Bergspitze, auf verschiedenste Weise in der Natur.

Die meisten Menschen erleben sich in ihrem Alltag jedoch als vom großen Ganzen getrennte Einzelwesen, die ihre Ziele verfolgen und dafür mit anderen Einzelwesen in Kontakt und Kooperation oder auch Konkurrenz treten. Die Natur wird (noch) von vielen als ein Spektrum verschiedener Ressourcen erlebt, die der Mensch für seine Zwecke (aus)nutzen kann.

Entsprechend ist es der Lebenssinn vieler Menschen, individuell einigermaßen gut durchzukommen und, sofern möglich, sogar besser als andere zu sein und das eigene Leben erfolgreich zu meistern. Auf dieser Art des Selbst-Erlebens baut unser gesamtes Zivilisations- und Wirtschaftsmodell auf.

Die alte Welt bröckelt – ist eine schönere möglich?

Gleichzeitig wackelt und kriselt dieses Wirtschafts- und auch Zivilisationsmodell. Eisensteins optimistische Prognose ist, dass ein neues Zeitalter (eben die schönere Welt) möglich und im Entstehen ist. Das ist die andere gute Nachricht aus seinem Buch. Die vielen Krisen, die wir erleben, sind nach seiner Ansicht Anzeichen eines „Absterbens" unseres alten Zivilisationsmodells. Wie befinden uns in einer Zeit zwischen den Zeiten: Das Alte geht zu Ende und das Neue ist noch nicht da.

Auch die Tiefenökologin Joanna Macy sieht diesen Übergang, den sie die „Große Transformation" nennt: Wir, die in dieser Zeit leben, seien gleichzeitig Sterbebegleiter für eine endende Kultur und Hebammen für eine neue Welt. Beides findet zur gleichen Zeit statt. „Wir sind mittendrin und können Einfluss nehmen, wie sich dieser Übergang vollzieht."

Wir erleben nach J. Macy gerade nicht weniger als die Herausbildung eines gänzlich neuen Paradigmas. Das bedeutet eine grundsätzlich veränderte Sichtweise auf die Welt und als Teil davon auch auf die Menschen, den Sinn des Lebens und den Sinn und Zweck des Kollektivs. Es geht um Verbundenheit, um Heilung, Schönheit, Teilen und um andere Formen des Wirtschaftens. Dabei auch um eine grundsätzlich veränderte Haltung zur Natur und zur Nutzung der natürlichen Ressourcen sowie um eine andere Wahrnehmung bezüglich unserer Einbettung in den Kosmos. Und wir sind alle ein Teil von diesem Wandel. Gestalten ihn. Vollziehen ihn.

Oder eben auch nicht.

Scheitert die schönere Welt an meiner Inkonsequenz?

Seit zwei Jahren habe ich eine Liste, auf der noch mindestens fünf Punkte stehen, die ich zu erledigen habe, um „mein Leben" nach den Werten zu leben, für die ich mich entschieden habe. Dabei geht es vor allem um „Kleinigkeiten": mit meinem Konto umziehen zu einer sozialen Bank, damit wenigstens mein Geld nicht noch mehr Schaden anrichtet, zum Öko-Gas- und Alternativ-Strom-Tarif wechseln, wirklich nicht mehr fliegen, keine Macht über meine Kinder ausüben, auch wenn ich gestresst bin, keine neuen normal produzierten Klamotten kaufen (in unserem Haus funktioniert die Freebox – eine Art Marktplatz für alle Bewohner, die Bekleidung zu verschenken haben oder geschenkt bekommen möchten – gut und ich hab´ mehr als genug für die nächsten zehn Jahre), das Essen vom Inder in der eigenen Transportbox holen etc..

Doch ich beobachte, dass nicht nur ich mit dieser Art von Alltagskonsequenz, die uns privilegierte Menschen nicht viel kostet, ein Problem habe. Wenn ich mir dazu vergegenwärtige, dass ich außerdem noch im Bereich von Transformation arbeite und sie predige, wird mir ganz schwindelig. Wie soll das dann gesellschaftlich im Großen funktionieren, wenn ich schon so schwer damit in die Gänge komme?

Die grundsätzliche Frage heißt: Was braucht es, damit wir die Dinge, die wir jetzt schon einfach tun können, endlich einfach mal machen – ohne dass wir deshalb die Bürde eines grundsätzlich viel anstrengenderen und schlechteren Lebens zu tragen hätten? Und: Warum ist es so schwer, auf dieser Ebene konsequent zu sein und das, was wir propagieren, auch umzusetzen, statt den alten Drachen unserer Konditionierungen noch weiter mit unserem Verhalten zu füttern? Warum können wir diese schönere Welt nicht wenigstens im Kleinen schon mal manifestieren?

Das alte Paradigma in den Gewohnheiten

Weil wir bequem und faul sind? Weil uns unsere Privilegien dann doch zu lieb sind? Weil es kein richtiges Leben im falschen gibt, es zu kompliziert, aufwendig und mit vielen Widerständen verbunden ist, wirklich aktiv zu werden? Oder vielleicht sowieso sinnlos? Denn es geht ja darum, das Große zu verändern und nicht in erster Linie den eigenen individuellen Konsum. Und waren es nicht sogar Shell oder BP, die die Idee des ökologischen Fußabdrucks des Einzelmenschen in Umlauf gebracht haben, um abzulenken davon, dass die große Industrie skrupellos unseren Planeten vergiftet und verschleißt? Ja. Bestimmt auch all dies.

Bei mir selbst habe ich allerdings inzwischen eine viel banalere und irgendwie auch grundsätzlichere Erklärung für meine „Inkonsequenzen" gefunden: Das alte Paradigma, die alte Weltsicht mit der Dominanz der Egostrukturen, die „mein Wohlgefühl" und „meine Interessen" über die der anderen stellt, steckt in (fast) jeder meiner Gewohnheiten! Und: Mein Alltag besteht zu einem überwiegenden Anteil aus Gewohnheiten. Damit mein Alltagsverhalten zu der schöneren Welt beiträgt, den Wandel unterstützt, muss ich mir neue Gewohnheiten antrainieren. Und das ist schwer. Und mühsam. Das weiß man inzwischen aus der Gewohnheits- und Erfolgsforschung.

Doch wenn ich meine Vision von der schöneren Welt habe, es dann aber verpasse, mir dazu passende Gewohnheiten zuzulegen und alte Gewohnheiten abzulegen, wird es nichts mit der schöneren Welt. Das Ganze ähnelt dem vom reinen Wunschdenken geleiteten Versuch, Nichtraucher/in zu werden: Ich kann mir zwar ausmalen, wie schön es wäre, nicht mehr zu rauchen. Aber wenn ich mir nicht überlege, wie ich mir neue, gesündere Gewohnheiten antrainiere, die ich an die Stelle des Rauchens setze, wird mein Wunsch sich wohl kaum erfüllen.

Gewohnheiten ändern

Da, wo ich mein Verhalten verändere, weil ich meine Gewohnheiten verändert habe (und nicht, weil ich einfach gute Vorsätze habe) ist die äußere Wandlung nicht mehr schwer. Ich muss nicht mehr darüber nachdenken, der Prozess frisst keine Energie. Dann kann ich auch viel Kraft in politische Aktionen investieren und trotzdem in meinem Alltagsleben die Werte leben, aus denen diese schönere Welt gemacht ist. Dabei unterstützt es mich natürlich sehr, eine Vision von einer schöneren Welt zu haben oder mich als Teil einer größe-

ren Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu erleben. Oder nach meiner Yoga-Praxis den Stadtbaum vor meiner Tür zu gießen, wenn der Sommer trocken ist, und dabei zu spüren, dass ich damit auch mich und meine Lebendigkeit „gieße“. Die Erkenntnis daraus: Visionen, Gemeinschaft und Einheitserfahrungen sind durchaus relevant und Gewohnheiten sind nicht alles, aber ohne neue Gewohnheiten passiert nicht viel.

Nur: Wie verlerne ich die toxischen Gewohnheiten, die unseren Planeten zerstören und auf der Ausbeutung anderer Menschen und Tiere basieren? Wie lerne ich neue, gesunde, nachhaltige und lebensbejahende Gewohnheiten?

Jede unserer Handlungen hat Bedeutung

Hier kann man von der Erfolgsforschung lernen. Ja, die Vision ist wichtig. Sie ist wie ein Leitstern. Allerdings kann ich auch mein ganzes Leben in den Himmel und zu den Sternen gucken und mich keinen Schritt darauf zubewegen. Je unerreichbarer meine Vision scheint, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich mich gar nicht erst in Bewegung setzte. Ich brauche also auf dem Weg zu meiner Vision kleinere Zwischenziele: Wenn ich an die schönere Welt denke und dann auf mein Leben gucke, wie wäre denn der erste Schritt in diese Richtung – jetzt? Das alte Konto kündigen. Ja. Einen Familienklimarat einberufen. Ja. Nur noch einmal die Woche baden. Ja. Strom und Gas wechseln. Ja. Nur noch im Bioladen kaufen. Ja. Den Konflikt mit meinem Partner gewaltfrei lösen. Ja. Mich selbst nicht verurteilen, weil ich nicht alles schaffe. Ja. Mich diesen Sommer wieder um unseren Stadtbaum kümmern. Ja. Und wenn ich diese „Kleinigkeiten“ als erste Schritte auf meinem Weg zur schöneren Welt sehe, auf die viele weitere Schritte folgen werden, sobald diese ersten Schritte zu Gewohnheiten geworden sind, dann wird es leicht, denn dann sind es meine ersten Schritte zu „den Sternen“ (bzw. zur schöneren Welt) – und dafür hab´ ich Kraft und Motivation.

Der Erfolgscoach Veit Lindau nennt die Fähigkeit, eine Vision in die Wirklichkeit zu bringen „Manifestationskompetenz“. Ein bisschen vereinfacht gesagt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Charles Eistenstein schreibt dazu: „Der Schlüssel liegt in euch, in eurem Gefühl, dass jede eurer Handlungen, selbst euer persönliches, einsames Ringen, Bedeutung hat. Alles, was ihr tut, zählt.“

Und gleichzeitig gibt es beim Tun auch wieder einige Stolpersteine: Zum Beispiel geht es nicht darum, in blinden Aktionismus zu verfallen. Ich kann auch mit viel Druck, Aggression, Stress, Selbsthass und Zerstörungstrieb versuchen, diese schönere Welt zu manifestieren, doch ich werde dabei immer in der alten Logik bleiben, auch wenn ich es „gut“ gemeint habe. Es geht also darum, auch im Tun immer wieder innezuhalten und mich zu fragen: „Was von dem Neuen, das ich gerne manifestieren würde und das ich als Vision in mir trage, geschieht durch mich?“ Und zwar täglich. Immer wieder. Bis die alten zerstörerischen Gewohnheiten nach und nach ersetzt worden sind durch neue Gewohnheiten. Gewohnheiten für eine schönere Welt, die unser Herz schon kennt und die möglich ist!

Literatur:
Charles Eistenstein (2017): Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich. München
Joanna Macy und Chris Johnstone (2012): Active Hope. How to Face the Mess we're in without getting crazy. New World California
Veit Lindau (Kurse und mehr auf https://homodea.com)

Silke Chorus ist Trainerin, Doktorin der Politikwissenschaften und Coach. Ihr Schwerpunkt ist die Frage nach Veränderung. Sie versteht sich als Transformationsmentorin. Sie bietet Coaching, Begleitung, Mediation, Supervision und Training für Einzelpersonen und Teams in Veränderungssituationen an. Mehr Infos unter Tel.: 0163-697 01 88 oder info@silke-chorus.com
www.silke-chorus.com

Gemeinsam mit Dirk Adams bieten sie im August ein Seminar im ZEGGBildungszentrum an, in dem es um die kleinen und großen (gewaltfreien) Visionen und Schritte zum großen Wandel geht:
GFK und Sozialer Wandel,
19.-22.08.2021 im Zegg
Info + Anmeldung unter: www.zegg.de/de/veranstaltungen/zegg-veranstaltungen/event/1808-gfk-und-sozialer-wandel.html

Dirk Adams ist Trainer und Berater sowie Geschäftsführer bei Context – interkulturelle Kommunikation & Bildung Köln/Berlin. Er begeistert sich für gewaltfreie Kommunikation, Theorie U, Beteiligungsprozesse und gesellschaftlichen Wandel.
www.context-bildung.de

www.silke-chorus.com

SEIN Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für Inspiration, Kompetenz und Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

ABO

Zum Preis von 25,- Euro können Sie 6 Ausgaben des SEIN abonnieren.
Info-Tel. 030 - 78 70 70 78 · www.sein.de

Lesen & Hören

Was macht uns glücklich und was brauchen wir für ein gelingendes Leben? „Verbindung" scheint das Zauberwort – Verbindung zu uns selbst und zu den anderen.

Nikola Adler:
Drachenkraft und Zaubertrank
Stark-Mach-Meditationen für Kinder

Audio-CD
61 Minuten, 14,95 Euro
Schirner Verlag 2021
ISBN-13: 978-3-8434-8418-3

Kinder an die Macht

Das ist hier gar nicht kämpferisch gemeint, sondern mit dem Blick auf eigene Stärken, die jedes Kind schon in sich trägt. Nikola Adler ist Grundschullehrerin und gibt „Kinder-stark-mach-Seminare", in denen sie die Fantasiereisen erprobt, die nachher auf CD erscheinen. Wenn es dicke Luft zu Hause gibt, Ärger in der Schule oder mit den Freunden, kommen auf diesen Reisen Wesen wie Drachen oder Schutzengel ins Spiel, die – vor dem Hintergrund zurückhaltender Klaviermusik – ihre Botschaften sanft und einprägsam verkünden. Sie sollen Selbstvertrauen schaffen und beruhigen.

Da gibt es die „Erste-Hilfe-Meditation", die „Mutmacher-Reise" oder die Begegnung mit dem Stressmännchen, das sich gern im eigenen Kopf aufhält und „dir ständig reinquatscht". Es redet dir zum Beispiel ein, dass du gar nichts richtig machen kannst – nicht nur Kinder kennen das Problem! Besonders schön ist, dass sie am Ende mit ihm Freundschaft schließen können, ganz wie es modernen Therapieansätzen und nicht zuletzt auch spirituellen Praktiken entspricht.

Hier kommt dies alles ziemlich leicht daher. Besonders schön sind Adlers Bilder, die sehr kindgerecht ausmalen, was manchmal im Körper vor sich geht. Das Gefühl zum Beispiel, als würde sich „in deinem Kopf eine Waschmaschine drehen". Auch mit den kreativen Atemübungen gehen kleine Hörer_innen spielerisch in Fühlung mit sich selbst. Der schöne große Drache schließlich fliegt um sie herum und bewundert sie – nicht etwa umgekehrt.

Die angenehme Stimme und die sanften Töne eignen sich natürlich auch als Einschlafhilfe. Tatsächlich sind selbst Eltern nicht davor gefeit, beim Zuhören in leichten Schlummer abzusinken, wie Kommentare bereits zeigen. Und auch ihnen tun diese Meditationen gut!

Fazit: Schöne Fantasiereisen für Kinder – etwa ab dem Vorschulalter –, die auf Selbstwert und Vertrauen fokussieren, aber auch die Seele baumeln lassen und gegen Einschlafängste wirken. Hörproben bietet der Verlag auf seiner Website an. Nur Mut!

Carsten Henn:
Der Buchspazierer

Pendo Verlag,
Nov. 2020
224 Seiten,
gebunden, 14 Euro
ISBN-13: 978-3866124776

Unterstützt die kleinen Läden!

„Für alle Buchhändlerinnen und Buchhändler. Selbst in Krisen versorgen sie uns mit einem ganz besonderen Lebensmittel." (Widmung in diesem Buch)

Das ist wohl wahr und kann gar nicht oft genug betont werden, besonders wenn es sich um kleine, feine Orte handelt, an denen Bücher nicht nur einfach eine Ware sind. Buchhandlungs- oder Bibliotheks-Geschichten, -Bildbände und auch -Filme haben gerade Konjunktur, und das kommt nicht von ungefähr. In diesen Zeiten sehnen wir uns nach den Läden, die Atmosphärisches verbreiten und so sehr gefährdet sind.

Gleich auf den ersten Seiten spürt man die Magie, die für Carsten Henn von Büchern ausgeht, wie auch von Carl Kohlhoff, seiner Hauptfigur. Dieser liefert Buchbestellungen nach Hause, ganz zu Fuß und ohne Amazon. Und für alle Kunden hat er einen Namen, heimlich, aus der Literatur entlehnt: Mr Darcy, Effi Briest oder Frau Langstrumpf, ganz danach, wie sie sich verhalten oder ihm erscheinen. Von einer Kundin wird er beispielsweise stets mit einem neu entdeckten Fantasiewort – „wollmundig" – begrüßt, das auf einen Druckfehler zurückgeht und in ihrem Kopf nun wahre Blüten treibt.

Diese heile Welt ist nicht von Dauer. Carl lernt ein kleines Mädchen kennen – oder besser gesagt: das Mädchen ihn. Es wirbelt alles durcheinander und dringt mit ihm in all die Häuser ein, die er bis dato nur von außen kannte. Und siehe da: Hinter den Kulissen ist es manchmal hässlich und belastend, ganz anders als in seiner Fantasie.

Auch in Carls Haus wird eingebrochen, in sein inneres, selbst konstruiertes, aus dem er nie herausgefunden hat. Wie er nun damit umgeht, wird natürlich nicht verraten, nur: Dies ist ein Buch über die Kraft, die in Geschichten liegt, und ganz einfach über Menschlichkeit. Und solche Bücher gehen immer glücklich aus, selbst wenn sie die Ränder unserer Existenz berühren.

Gespiegelt wird dies alles in den Worten, die zunächst noch leicht klischeehaft sind, ganz wie ein Himbeersahnetoffee. Doch je weiter es „ans Eingemachte" geht, desto mehr löst sich die Sprache von der Süße und wirft wunderschöne Bilder auf die innere Leinwand: kostbare handgefertigte Pralinen, ein Schuss Wehmut in der Füllung. Carsten Henn versteht es, so ungewöhnliche Beschreibungen zu zaubern, dass sie beim Lesen innehalten lassen.

Fazit: Ein „Märchen für Erwachsene". Es zeigt, wie wir die Kraft der Fantasie nutzen können und uns gleichzeitig dem Le-

ben und der Verantwortung für andere nicht entziehen. Und es macht sichtbar, wie groß das Potenzial der Sprache ist, der gelungenen Bilder, des leisen Humors, der Melancholie, des Miteinanders. Und der Buchläden.

Noreena Hertz:
Zeitalter der Einsamkeit. Über die Kraft der Verbindung in einer zerfaserten Welt.

448 Seiten, 22,00 Euro
Harper Collins, März 2021
ISBN 9783749901159

40 Jahre Einsamkeit – was nun?

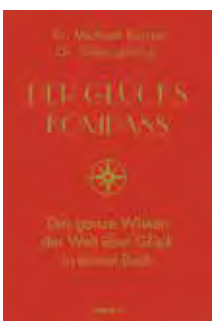
„Ist doch irre – einfach Kopfhörer auf und mit Rollerskates die Straße entlangdüsen", sagte damals ein Freund zu mir, als „Skateaway" von Dire Straits im Sound der 80er ertönte: No fear alone at night / she's sailing through the crowd / in her ears the phones are tight / and the music`s playing loud … „Aber – ist das nicht ein bisschen gruselig, wenn man sich vorstellt, dass das irgendwann vielleicht alle machen? Die totale Isolierung, jeder nur für sich?" Ich hatte darüber noch nie nachgedacht. Noreena Hertz, britische Professorin für Ökonomie, sieht den Beginn der für unsere Zeit typischen Form der Einsamkeit interessanterweise genau zu dieser Zeit: in den neoliberal geprägten Wirtschaftsstrukturen der 80er Jahre. Auch wenn sie die durch Covid-19 neu entstandenen Formen der Vereinzelung heftig anprangert, so zeigen diese doch nur die Spitze eines Eisbergs, der sich längst gebildet hatte. Durch Corona wird sein Wachstum nur beschleunigt.

Die elf Kapitel haben es in sich. Sie zeigen Beispiele für ganz „normale" Ausgrenzung, die es natürlich immer gab – individuelle Scham, den digitalen Alltag und vor allem Geschäfte mit der Einsamkeit – und sind prall gefüllt mit Fakten. Unerreichbare Institutionen, kontaktloses Einkaufen, anonymer Sex und gekaufte Freundschaft: Das Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit, sagt Hertz, könnte bei vielen Menschen bald nur noch von Maschinen gestillt werden.

She used to be the lonely one / but now she can skate around town / she`s the only one… Sich selbst genügen können, auch Spaß mit Technik haben – wunderbar. Aber mit sich selbst allein sein, mit Entscheidungen und Sorgen, weil alles andere zu beschwerlich ist oder einfach zu viel kostet? Es geht hier um die schonungslose Analyse von Strukturen, bei denen nicht *Verbundenheit*, sondern *Einbindung* zum Zwecke immer höherer Effizienz vorherrscht. Umdenken ist ganz dringend angesagt.

Die Autorin beginnt jeden Einstieg in einen neuen Aspekt mit einer persönlichen oder drastischen Schilderung. Das letzte Kapitel, das sich der Überwindung dieser düsteren Tendenz verschrieben hat, bleibt leider – das ist die Natur der Sache – nur Appell. Er richtet sich in weiten Teilen an die Arbeitswelt und an die Politik. Doch auch allen anderen geht hier ein Licht auf.

Fazit: Ein spannendes Werk voll überraschender und auch leider wenig überraschender Fakten, ergänzt durch hundert Seiten Bibliografie und geschrieben mit großem persönlichen Engagement. Bewusstheit ist der erste Schritt – und mit dem beginnt bekanntlich ja der längste Weg.



Michael Kunze und Silvia Jelincic:
Der Glückskompass. Das ganze Wissen der Welt über Glück in einem Buch.

edition a, Wien 2021
228 Seiten, gebunden, 24,00 Euro
ISBN 978-3-99001-479-0

Woher nehmen wir das Glück?

Eines muss vorweg gesagt sein: „Das ganze Wissen …" ist es sicher nicht. Dieses beeinhaltet nämlich auch die umfassenden Weisheiten der alten Völker und philosophische und spirituelle Wege. Doch zeigt der „Glückskompass" kompakt und nachvollziehbar, was heute Stand der Forschung ist, und wie wir selbst das Glück bewirken. Silvia Jelincic hat sich auf Bücher zu bestimmten Themen spezialisiert, zu denen sie Expert_innen befragt.

Zum Thema „Glück" stand Michael Kunze ihr zur Seite, Wiener Professor für Sozialmedizin. Wie wir selbst das Glück begreifen, ist zum Beispiel von der Kultur abhängig, in der wir leben, aber auch von individuellen Lebensphasen und biochemischen Körperprozessen. Geld scheint nicht völlig nebensächlich, aber im Grunde auch wenig wichtig. Doch wofür es ausgegeben wird, ist von entscheidender Bedeutung. Die vom Resonanzgesetz bekannte Formel, dass wir Glück, Liebe und Erfolg erst fühlen müssen, um sie anzuziehen – diese Formel finden wir auch hier.

Es geht natürlich auch um Selbstfürsorge, unsere Beziehungen zu anderen, um Dankbarkeit und letztlich die Natur unseres Planeten. Mir gefällt, dass auch das Lernen seinen Platz hat und Erkenntnisse und Kreativität mit Glück verbunden sind. Und selbst das Altern kann Ressourcen liefern, auf die wir uns viel mehr besinnen sollten.

Elf Strategien gibt uns die Autorin an die Hand, mit denen wir das Glück erhöhen. Und Kunze fügt noch eine weitere hinzu. Der Mediziner schreibt in seinem Nachwort, was auch im Bereich „Gesundheit" mehr und mehr zu einem Credo wird: Nicht Konzentration auf die Probleme, sondern auf Positives braucht es – auch in der Forschung.

Fazit: Das Thema „Glück" zusammengefasst nach neuesten Untersuchungen (aus aller Welt!), mit vielen guten Tipps und leicht verständlich. Dazu tragen auch kurze Kapitel und kursiv gefasste Kern-Aussagen bei. Ein schönes Buch, das sich besonders zum Verschenken eignet, und das allein beim Lesen schon ein wenig glücklich macht.

Renate Graßtat
(HP Psych) hat Literaturwissenschaft, Anglistik und Philosophie studiert und ist in Berlin als Buch-Übersetzerin und freie Dozentin tätig. Sie gibt auch Kurse zum kreativen und autobiografischen Schreiben.
Mehr Infos: www.worteinbewegung.de

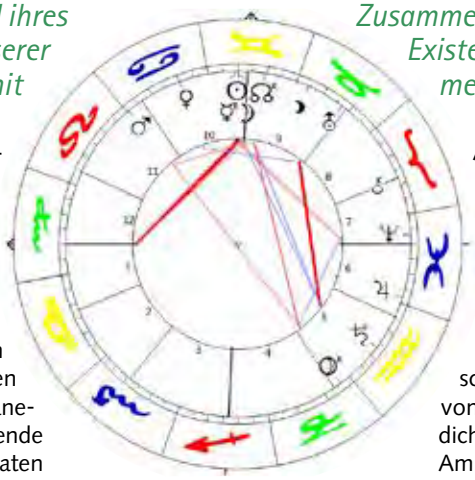
www.worteinbewegung.de

Wie oben, so unten

Die astrologische Zeitqualität im Juni und Juli

von Michael Backhaus ©

Die aktuellen Konstellationen der Planeten am Himmel sind Symbol für das Zusammenspiel unterschiedlicher universeller Energien und Spiegel für das, was sich auf der Erde abspielt. Das Wissen um die Bedeutung der einzelnen Energien und ihres Zusammenwirkens ermöglicht es uns, ein klareres Bewusstsein für die Grundkräfte unserer Existenz zu entwickeln, die jeweilige Zeitqualität besser zu verstehen und uns mit mehr Achtsamkeit durchs Leben zu bewegen.



Ringförmige Sonnenfinsternis am 10. Juni 2021 um 12.53 Uhr, Berlin

Am 10. Juni zeigt sich bei freiem Himmel das Phänomen einer Sonnenfinsternis. Mit Finsterniskonstellationen kommen oft karmische Zusammenhänge zum Tragen und sorgen für eine erhöhte Ereignisdichte. Auffällig an dieser Finsternis im Zeichen Zwillinge ist, dass dem Planeten Merkur eine herausragende Rolle zukommt. Damit geraten Themen der Kommunikation, wie Schriftverkehr, Nachrichten, Lernen und Lehren in den Fokus der Aufmerksamkeit. Aber auch der Handel, Verkehr und Reisen wird von Zwillinge und Merkur symbolisiert. Weiterhin kommen Themen des analytischen Wissens, der Statistik, Organisation, Gesundheit und Alltagsabläufe noch dazu. Ein aktuell rückläufiger Merkur im Quadrat zu Neptun jedoch lässt nicht gerade Hoffnung aufkommen, dass in diesen Bereichen Klarheit zu erwarten ist. Er symbolisiert eher Irritation, Täuschung, Missverständnisse und unausgegorenes Informationsgeschehen.

Insbesondere um den 12. Juni herum könnte deutlicher werden, wo diese Konstellation zu trügerischen bis chaotischen Informationslagen führt.

Was könnte die kosmische Entwicklungsaufgabe sein, die sich in diesem Geschehen verbirgt? Wenn Astrologen von Chaos sprechen, dann fällt ihr Blick unter anderem auf Neptun. In wieweit es sinnvoll ist und war, das Chaos in den vergangenen Monaten als rein zufälliges Ereignis abzuspalten und beispielsweise einem von außen kommenden Virus in die Schuhe zu schieben, darf in diesen Zeiten reflektiert werden. Vielleicht haben wir es eher mit einem hoffnungslosen Versuch zu tun, ein Problem auf einer beschränkten Bewusstseinsebene der Polarisierung und Projektion zu lösen, auf der es nicht wirklich gut zu lösen ist.

Die chaotische kollektive Krise mit ihren Einschränkungen spiegelt den Kampf eines begrenzten und spaltenden Bewusstseins mit einem ganzheitlichen Bewusstsein wider. Die einschränkenden Maßnahmen sind eine reine Manifestation der kollektiven Gefangenschaft in einem beschränkten materiellen und fragmentierten Bewusstseinszustand. Es sind Resultate einer installierten Denkstruktur, die sich jetzt deutlich im Außen zeigen. Die Zeit im Juni lädt ein, nach innen zu gehen, zu beten, zu meditieren, schamanisch zu reisen, Yoga zu machen, eins mit der Natur zu werden oder sich auf andere Weise von erweiterten Bewusstseinsebenen inspirieren und führen zu lassen.

So kann es gelingen, das von Neptun ebenso symbolisierte und jetzt nötige spirituelle Bewusstsein und Vertrauen zu finden. Chaos ist im Lichte betrachtet nichts anderes als ganzheitliches spirituelles Bewusstsein, welches im Schatten des fragmentierten materiellen Bewusstseins als Chaos auftaucht bzw. einbricht, so auf sich aufmerksam macht und um Integration bittet.

Anfang Juli zeigt sich dann ein Drang, aus beschränkenden Umständen auszubrechen, besonders stark. Mit Venus und Mars in Opposition zu Saturn und im Quadrat zu Uranus liegen im Bereich der erotischen Anziehung Erfahrungen von Frustration und Explosion dicht beieinander.

Am 13. Juli endet ein Venus-Mars-Zyklus, der am 24. August 2019 begann. Der sich abschließende Zyklus kann Meilensteine oder auch Abschlüsse in Partnerschaften symbolisieren. Mit den Aspekten zu Saturn und Uranus könnten bisherige Verbindungen einer Prüfung unterworfen werden. Saturn in Opposition zu Venus und Mars mag die Frage stellen, in welchen Beziehungen die eigene Integrität verletzt wird oder wo Regelbrüche anzeigen, dass Veränderungen anstehen mögen, die wieder mehr persönliches Wachstum und Freiraum ermöglichen sollen. Das Ende des einen ist der Anfang eines neuen Zyklus. Jede Klärung und Neubewertung im Miteinander kann aktuell zu befreienden Veränderungen führen. Diese sorgen wieder für mehr Lust, Begeisterung, Lebendigkeit und Spaß in bestehenden Verbindungen oder eröffnen ein Spiel im Feld gänzlich neuer Begegnungen.

Michael Backhaus studierte Bibliotheks- und Informationswissenschaft und Kulturwissenschaft. Nach Ausbildung zum Berufsastrologen bietet er seit 1999 astrologische Beratungen, Analysen und Unterricht an.

Info-Tel. 0176 – 32 40 38 08
michael@cosmiccompass.de
www.cosmiccompass.de

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

30.5. bis 22.6. Merkur rückläufig: Schreibtisch aufräumen; aussortieren; Zeit für Reflexion; auf die innere Stimme hören; Tempo drosseln

10.6. und 10.7. Neumond: entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

24.6. und 24.7. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen

5.6. Mars Opposition Pluto: machtvolle Auseinandersetzungen als Katalysatoren für Abschiede; zwanghafter Disput

14.6. Sonne Quadrat Neptun: zeitweilige Entmutigung; Auszeit nehmen; Inspiration

15.6. Saturn Quadrat Uranus: zwischen materiellen Ängsten und Befreiungsschlägen hin- und hergerissen sein; Konsequenzen für Autonomie und Freiheit ziehen; Strukturbrüche

1.7. Mars Opposition Saturn: überlegtes Handeln; gewissenhafte Strategien; das eigene Aktionspotenzial realistisch betrachten; Vorsicht in der Fortbewegung und im Verkehr

4.7. Mars Quadrat Uranus: Befreiungsschlag; Ausbruch aus Einschränkung und Gewohnheit; Unfallgefahr

7.7. Venus Opposition Saturn: Distanz in Beziehungen, um Klarheit zu gewinnen; finanzielle Einschränkung

13.7. Venus Konjunktion Mars: erotische Anziehung; Liebeslust; initiativ in und für Beziehungen werden

18.7. Sonne Opposition Pluto: Selbstbehauptung durch Loslassprozesse; die Wahrheit anerkennen und sich wandeln

Grafik erstellt mit Astroplus © 2000-2020 by Astrocontact Software, Linz

www.cosmiccompass.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Wie Liebe und Lebensfreude auch in schwierigen Zeiten gelingen

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen, 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.

Neu: Manche Wunden und Schockerlebnisse sind in deinem Körper gespeichert. Diese können in deinem eigenen Leben entstanden sein oder auch von deinen Eltern und Ahnen übernommen sein. Sie lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Durch Magnetfeldunterstützung können diese Traumata sehr effektiv ausgeleitet werden. Dies beziehen wir in die Aufstellungsarbeit ein.

Unser Buch: „Wer ist mit im Bett? Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles" ist im Buchhandel erhältlich.

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
Offene Abende: 15.6., 17.8., 20 Uhr
Wochenendseminare 18.-20.6., 27.-29.8.
Sonderseminar: Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 17.- 19.9. in Berlin

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

Nächste Termine:
ab 15. Juni 2021

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann
* Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann
* Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie

beide Lehrtherapeuten

Tel. 69 81 80 -71, Fax: -72
ifosys@msn.com · 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

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

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**
  Infoabend: Mi, 16. Juni 19 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Juni / Juli 2021

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, FrauenSachen, ThetaHealing®, Herzkreis, Kreatives Schreiben, GfK, MBSR, SKYourself®

Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen

Regelmäßige Gruppen
Mo: Gewaltfreie Kommunikation
Di: Autobiografisches Schreiben, Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen
Mi: HeilYoga, Hatha-Yoga
Do: LunaYoga, Yoga für Stille
Fr: Aufstellungen
So: HerzKreis-QiGong

Zum Kennenlernen – offene Abende
Familien- und Systemaufstellungen, TRE, Kinesiologie, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, Geist. Wirbelsäulenaufrichtung, Theta-Healing®, Human Design, Faszientherapie

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

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

© Saskia Uppenkamp

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

Die Besonderheit des Instituts von Clara Welten:
- Einmalige Integration von tiefenpsychologischem & spirituellem Wissen
- Angebote von Integrativer Therapie, Ausbildung, Seminaren, Podcasts & Büchern
- Integrative Therapie in deutscher & französischer Sprache

Aufgepasst: Für alle, die an **Tiefenpsychologie & Spiritualität** als persönliche **Bewusstseinserweiterung** oder als **Beruf** interessiert sind: Am 5. September startet die neue Ausbildung in Integrativer Therapie: Psycho-Spiritueller Seelenbegleitung. Diese Aus- und Fortbildung ist als **berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt!** Anmeldung und Informationen ab jetzt – auf meiner Webseite und telefonisch. (noch 3 freie Plätze)

Kooperation mit dem Klangmusiker **Mitsch Kohn** (Spirit Berlin): Am 23.10.21 findet im Dharma Mati ein exklusiver Klang-Heil-Raum **WORKSHOP** statt! Anmeldungen und Infos im Institut ab jetzt!

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030 - 46 99 87 61

www.welten-institut.de

Grundlagen für gesunde Beziehungen

Letzter Schnupperabend vor Trainingsbeginn

Termin bitte erfragen:

Im Juli oder August

Sobald die Masken fallen wird der 20. Jahrgang des Trainings mit Elke Jari beginnen - das Jahrestraining für Singles, Paare und alle dazwischen.
Das Training begleitet Dich, wenn Du Dir schon lange seelenvolle, befriedigende Sexualität und lebendige, erfüllende Partnerschaft wünschst, bei der Suche nach dem oder der Richtigen aber feststeckst und Lust hast, auf interessante und freudvolle Weise, die Grundlagen für gesunde Beziehungen zu erlernen.

Zärtliches Tempo und Integration in den Alltag statt "Kick, Rausch und Aus" stehen im Vordergrund, deshalb findet das Training ein ganzes Jahr lang einen Abend in der Woche statt, die Ferienzeiten des Trainings ausgenommen.

Den konkreten Termin bitte erfragen unter
Tel.: 030-390 300 56.

Uhrzeit: 19-22 Uhr
Beitrag: 10 €
Ort: Sprengelhaus
Sprengelstr. 15, 13353 Berlin
1. Hof, Tür links, 2. OG, Tür rechts

Information und ausführliche Infobroschüre unter
Tel.: 030-39 03 00 56
Web: www.elke-jari.de

Traditionelle Philippinische Geistheilung

Lassen Sie sich berühren – Coronatest gratis

Vereinbaren Sie einen Termin

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

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

NATHAL® Berlin - Mental Training

Die Original Methode nach Dr. G. Lathan

NATHAL® ist ein wissenschaftlich fundiertes, säkulares mentales Intuitionstraining, Während der Übungen werden wissenschaftlich nachgewiesen die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert. Dadurch werden bisher ungenutzte Wege des Denkens und des Gefühls genutzt, die mit Meditation allein nicht zu erreichen sind. Lernen Sie eine strukturierte Methode kennen um ihre persönlichen Potentiale zu erweitern, sich neue Wege des Wissenserwerbs zu eröffnen und ihre Ziele zu erreichen.

Die Methode ermöglicht Ihnen,

- Intuitive, mentale Fähigkeiten auszubauen und Intuition aktiv zu nutzen
- persönliche Begabungen, Talente und Fähigkeiten entdecken
- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze erarbeiten und gleichzeitig in Flowgefühle kommen
- Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität durch Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen

Laufend kostenfreie Infotermine
– Ab Juli Vormittagskurse –
bitte per mail anmelden

Nächste Seminartermine:

21.06 – 25.06. / 08.07.- 12.7.21

Esther Lamers M.A.
Philosophin
Zertifizierte und lizensierte
NATHAL® TrainerIn
Astrologische Beratungen

Anfragen und Termine:
info@nathal-berlin.de
Infotelefon: 030 – 854 79 506

www.nathal-berlin.de

Annegret Torspecken - Holographic Kinetics Praktizierende

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.

Jede Zelle des Körpers speichert jeden Gedanken und jede Emotion, dies wird von den feinstofflichen Körpern in die Bereiche des physischen Körpers weiter gegeben.

Ursachen, die zu Störungen im Energiefluss führen:

- Energetische Erschöpfung
- Fehlende Bewegung
- Meridian Imbalance
- Störungen im Chakra-Feld
- Emotionale Erlebnisse
- Genetik
- Vergangene Leben
- Interdimensionale Interferenzen

Informationsgespräche und Sitzungen im Aquariana, jeden 2. Freitag im Monat in Berlin.

Termine und Fragen:

eMail: torspecken@gmail.com

Reveal your Spirit -
Entfalte deinen Spirit

www.annegret-torspecken.me

REVEAL YOUR Spirit

Finde Deine innere Balance, Deinen inneren Frieden & damit Dich selbst

Du fühlst Dich dauerhaft gestresst, getrieben und innerlich zerrissen? Immer wieder fordern Dich Konflikte, Krisen und Veränderungen heraus und bringen Dich an Deine Grenzen?
Du empfindest keine wahrhafte Freude mehr am Leben? Suchst Du vielleicht den Sinn für Dich?
Dann fühl Dich herzlich eingeladen den Weg zu mir zu finden: Es erwartet Dich ein ganzheitliches Life-Balance-Coaching bestehend aus Mental- und Körpertraining, Ansätzen aus der Achtsamkeit, dem systemischen Coaching und medialer Energiearbeit mit dem Fokus der Entspannung, Stressprävention und Selbstfindung.

Leistungen:

- Intensives 1:1 Coaching
- Lebensberatung
- Yogakurse- Personaltraining
- Mediale Heilarbeit
- Yoga-Retreats für Frauen
- Selbstlernkurse online

Dein Benefit (Auszug)**:**

- Dich selbst wahrhaftig erkennen & ausleben
- Steigerung & Festigung Deines Selbstbewusstseins
- Konfliktbewältigung
- Stabilisierung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Auflösung von Blockaden (u.a. karmische Themen)
- Erlangung eines ausgeglichenem Körperbewusstsein
- mehr Lebensfreude & Energie
- Etablierung von Gelassenheit & Zufriedenheit

Annett Schulz
Hasenholzer Allee 24
12685 Berlin

ganzheitliches
Life-Balance-Coaching

030 / 55875900
0176 / 52922093

https://sayaa.de/

sayaa
entspannt & leicht durch's Leben

Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Ihre Veranstaltungen oder Seminare:

Anzeigenschluss für die SEIN-August/September-Ausgabe: 10. Juli 2021

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

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching

MUSICOACHING – ganzheitliches Musizieren für Profis und Hobbymusiker*innen

Gabriella Strümpel unterstützt dich zu allen Themen rund um das Musizieren.

* Was sind deine Ziele / Wünsche / Sehnsüchte?
* Stehen evtl Gefühle oder Glaubenssätze noch im Weg?
* Was braucht dein Körper um für die Musik durchlässig zu sein?
* Welche konkreten Schritte stehen an?
* ….und vieles mehr, ausgehend von deinen Wünschen und Bedürfnissen

In Berlin-Charlottenburg (nahe Bahnhof Zoo) oder online

Melde dich für ein **kostenloses Infogespräch!**

Gabriella Strümpel
Cellistin, Sängerin, Yogalehrerin

0172 37 60 787
www.musicoaching.eu
info@musicoaching.eu

VERARBEITEN · NACHNÄHREN · HEILEN
einer schwierigen oder traumatischen Geburtssituation
- Für Mütter und Väter -

Es ist ein sensibles und intimes Thema, über das selten gesprochen wird. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich eine traumatische Geburtssituation des eigenen Kindes belastend auf sich selbst, sowie auf das Familien- und Berufsleben auswirken kann. Das individuelle Empfinden kann dabei sehr unterschiedlich sein.
In einem sicheren und geschützten Rahmen gebe ich Dir die Möglichkeit, in Ruhe über das Erlebte und Deine Gefühle zu sprechen. Oder auch nicht zu sprechen. Du bist Willkommen.
Behutsam begleite ich Dich und helfe Dir sowohl auf emotionaler als auch auf seelischer und körperlicher Ebene beim Verarbeiten, Nachnähren und Heilen.

Katja Weber
Business & Life Coach mit Spezialisierung
Coaching | Aufstellungen | feinste Energie- & Körperarbeit
Praxisetage, Stephensonstr. 16, 14482 Potsdam

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

Katja Weber

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

www.dein-seelenlied.de

Tel.: 0172-8613541

info@susanne-dobrusskin.de

Hier geht es zu meinem YouTube- Kanal:

Mediale Kraft Berlin
Mediale Beratung, Coaching (Online und Praxis)
- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlung
- Seminare, Ausbildung
- Rituale & Online Kurse

Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!

Webinare u. Seminare:
25.-27.6. **Seminar Elemente, Naturwesen, Medialität,**
Fr, 19-22 Uhr, Sa 10-17, So 10-15 Uhr
Vorschau:
07./ 8.8. **jeweils Tages-Seminare, Reiki 3, Einweihungen in den Meistergrad,** Sa 10-17 / So 11-18 Uhr
21.8. **Reiki - Einweihung, in den 2. Grad,** Tagesseminar, 10-18 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
www.Mediale-Kraft-Berlin.de

Bei Anruf – Lebensaufgabe

NEUANFANG - Womit nur?
Natürlich mit Deiner Lebensaufgabe!

Stephan holt die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele.

Einzigartig, authentisch, seelisch!

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

Beratung und Coaching *(Fortzetzung)*

Zwirei - Reinigung von Anhaftungen & Mustern vergangener Partnerschaften

Kennst du das?
Dieses unangenehme Gefühl nach einem Streit oder einer Trennung, das an dir klebt und dich beschwert? Dich daran hindert, weiter zu gehen und dich zu öffnen für Neues? Für Veränderung?

Meine Gabe reinigt Anhaftungen und Muster und transformiert diese gleichzeitig

So kommst du endlich wieder in deine Kraft.
Mach dich bereit für eine neue Partnerschaft!

Nicola Günther
www.zwirei.de
post@zwirei.de
01520-5700456

Pferde als Spiegel:
Selbstvertrauen und innere Stärke entwickeln
Pferde leben ganz im Augenblick und sind Meister der Körpersprache. Mit ihrer hochsensiblen Wahrnehmung spüren sie genau, ob dein Fühlen und Handeln zusammenpassen.
Mit Pferden als Spiegel erlebst du Verbundenheit, bewusste Kommunikation, Kraft und Freiheit. Pferde laden dich ein, wirklich authentisch zu sein.

Im Kontakt mit Pferden lernst du
- klar und präsent auftreten
- bewusst JA und NEIN sagen
- echte Beziehungen aufbauen
- deiner inneren Stimme vertrauen
- Ruhe und Gelassenheit finden

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

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

Nächste Seminartermine:

6.6.	Begegnung mit Pferden / Mit Pferden Sein
14.-18.6.	Seminarwoche Nature, Horse & Spirit
19.6.	Abenteuer ICH
20.6.	Heldenreise-Tag mit Pferden

Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Sprachlose Meinungsbildung
Bist du mit deinem Umfeld einer Meinung?

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

Ich harmonisiere dich mit deinem Gegenüber
- ohne erschöpfende Gespräche.

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

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

Sabine Zacher
Infos und Termine: www.sabine-zacher.de
Tel.: 030 / 850 76 066
mail@sabine-zacher.de

Glücklicher Wohnen – erfolgreicher Leben!
Ihre Wohn- und Arbeitsräume sind ganz ok? Sie kommen jedoch nicht richtig an oder fühlen sich unwohl? Sie möchten ein Problem lösen und haben Lust Ihren Alltag neu zu gestalten? Sie spüren, dass eine Veränderung erforderlich ist um sich weiterzuentwickeln. Probieren Sie etwas Neues! Ihre Räume sind wie eine zweite Haut, ein Spiegel von Ihnen selbst. Ich unterstütze Sie dabei den Energiefluss und die Blockierungen in Ihren Räumen in Ordnung zu bringen. Das wirkt sich positiv auf Ihre Lebenssituation aus. Ihre Energie fließt kraftvoller, der Mut entwickelt sich und Ihre Freude steigt! Andere Blickwinkel erlauben Ihnen neue Möglichkeiten zu entdecken.
Sie kommen leichter voran, können sich entfalten und es entsteht Wachstum! Ich freue mich auf Sie!

Elke Seidel
Feng Shui - Geomantie - Innenarchitektur
Veränderungscoaching – Aura Sehen

Info und Vorgespräche:
Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9430158
kontakt@elkeseidel-lebendigekonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigekonzepte.de

Heilpraxis Ute Franzmann

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

Meine Angebote:

- **Mediale Beratungen**
  mit oder ohne Aufstellung
- **offene Gruppen**
  09.06: Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes
  27.06: „Eltern-Sein" in der neuen Zeit
- **Seminare**
  03.-04.07: Kommunikation mit der Natur
  24.-25.07: Intuitive Kreativität
- **Vorschau: 15.08: Sommerfest mit Live-Demos**

Ute Franzmann
Heilpraktikerin Psychotherapie, exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32, ute.franzmann@web.de

Infos & Termine: www.heilpraxis-ute-franzmann.de

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat in Zehlendorf
4. Dienstag im Monat in der Ackerstraße 12,
10115 Berlin im AussichtsReich
19 Uhr (außer Ferien), 20 € (ohne Anmeldung)

Die Augen sind das Tor zur Seele.
Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen AugenSymptome aufzulösen.

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

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

Miggi Wössner (vormals Zech)
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

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

Beratung und Coaching *(Fortzetzung)*

Gesal – Das macht mich krank!

Was nervt Dich?
Ich stelle es ab – dass es Dich stört.

Willst Du Dich weiter beschweren?
Oder klärst Du es. Jetzt.

Gesal löst das übergeordnete Prinzip auf, mit dem Du mit Missständen umgehst. Deine Situation bleibt.
Gesal lässt Dich mit ihr aber fortan neu SEIN.

Du erkennst: Egal was mir passiert, ich betrachte es als gesund.

Du kannst Dir keinen Reim drauf machen?
Meine Seele schon.

Sandra Poerschke

www.dasmachtmichkrank.de

BERATUNG, BEGLEITUNG, ENTWICKLUNG

- Beratung und Begleitung in Einzelsitzungen für Einzelpersonen und Paare
- Familien- und Systemaufstellungen, ortsunabhängig
- Entwicklung einer authentischen Lebensbasis

Urlaubs-Retreat auf Hiddensee
17.-20.8.2021
4-Tage-Meditationsretreat an der Ostsee.
Max. 8 Pers. Findet im Freien statt.

ONLINE-Resonanzaufstellungsgruppe und -Vorträge
Termine siehe Webseite
Herausforderungen unserer Zeit ganzheitlich betrachet.

Katharina Daboul - Prima Sige
Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

www.primasige.net
Beratung & Systemische Aufstellungen

www.tuning-into-the-light.org
Get connected to your authentic true being

Einmalig in Berlin:
Seelenheilung durch Kreative Körpertherapie

Unser Körper gibt auf eine einzigartige Weise Aufschluss über die Zusammenhänge und Ursachen seelischer Beeinträchtigungen. Wir nähern uns diesem sensiblen Instrument mit Achtsamkeit und finden durch eine kreative Begegnung Antworten auf (fast) alle Fragen. So können wir tiefgreifende Veränderungen erreichen, Blockaden lösen und Sie wieder in einen energetischen Fluss bringen, um das Alte loszulassen und das Neue willkommen zu heißen. Bei Ängsten, Burnout, Depression, chronischen Schmerzen.
Sehr effektiv auch in Kombination mit der Hypnotherapie.

Vereinbaren Sie ein kostenloses telefonisches Erstgespräch.

Ina Pohlmann – Coaching, Körpertherapie & Hypnose
Prenzlauer Promenade 177
13189 Berlin

Tel.: 030 473 800 39
kontakt@inapohlmann.de
www.inapohlmann.de

Ganzheitliche Heilkunde

BRUSTERWEITERUNG

Die Brusterweiterung ist eine **energetische Transformation:**

Erlernte Schutzhaltungen, die Passivhaltungen sind, werden gewandelt. Das zugrundeliegende Thema zeigt sich an der Oberfläche und darf nun heilen.

Die **Haltungsänderung** führt körperlich zu **Aufrichtung** und **befreiter Atmung.**

Deine **Essenz** wird erfahrbar und deine **Präsenz** wirkt in die Welt.
Mit breiter Brust gehst du durchs Leben.

Die energetische Arbeit findet telefonisch statt und dauert 60 Minuten. Mit Zufriedenheitsgarantie.

Heilpraktiker Psychotherapie
Dipl.-Soz. Arb. (FH)
Tilmann Cramer
Lebensenergetischer Praktiker
01573 20 70 754
www.brusterweiterung.jetzt

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
Indivuelle 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
www.hans-joerg-gruber.com

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

01.-06.06. WE-Intenseminar „Time Line - kreiere dein Leben", 10 Uhr
10.06. kostenloser Infoabend, 18 Uhr
12.06. Compact-Basic Class „Medialität & Sensitivität", 10 Uhr
15.-20.06. Intensivseminar Beginner class „Medialität & Sensitivität" Modul I, 10 Uhr
23.06. Reiki-Einweihung 2. Grad, 13 Uhr
Vorschau August
10.-15.08. Intensivseminar Advance class „Medialität & Sensitivität" - Modul II, 10 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 Heilkunde *(Fortzetzung)*

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

19./20. Juni	PRANA 1 - P1
10./11. Juli	PRANA 3 - P3
24./25. Juli	PRANA 1 - P1
28./29. August	PRANA 2 - P2
18./19.Sept.	PRANA1 - P1
6./7. Nov.	PRANA 2 - P2

PRANA 1
Möchten Sie eigene Mittel in der Hand haben, um in diesen Zeiten, Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren? Das wäre doch der beste Schutz - oder? Schon im GrundKurs - P1 können Sie lernen, sich selbst und Anderen Anwendungen zu geben. Gönnen Sie sich diese Unabhängigkeit in Ihrem Leben - für sich, Ihre Lieben und Ihr Umfeld.
PRANA 2 = weiteres höheres Wissen
PRANA 3 = der Schlüssel der Prana-Heilung

Regina Hoog - P1/P2/P3 - Seminare
Prana-Lehrerin, zertifizierte Anwenderin ausgebildet/autorisiert durch Großmaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti

Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS®
Lerchenweg 26, 12109 Berlin
Tel.: 030 - 7 04 18 73, 0172 - 9 45 14 00, Regina.Hoog@t-online.de
www.pranaheilung-berlin-brandenburg.de
www.prana-heilung.de

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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

- 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

Kräuterabend Walnuss: Di., 15. Juni
Kräuterwanderung Johanniskraut: Sa. 19. und 26. Juni
Heilsalben herstellen Workshop: So. 20. und 27. Juni

Laborwissen für Heilpraktiker: Onlinekurs ab 23. August

Heilpraxis nach Hildegard von Bingen
Daniela Dumann
Nithackstraße 24
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 36 43 03 58 oder 0170 - 6 01 11 82
www.danieladumann.de
www.hildegard-von-bingen-berlin.de

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

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)

Workshops im Aquariana: FrauenSachen.
Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit.
Samstag, 19. Juni / 25. September / 6. November, jeweils 11-18 Uhr

Einführungsabende „FrauenSachen" im Aquariana:
Freitag, 24. September / 5. November, jeweils ab 18.30 Uhr
www.aquariana.de/team/dozent*innen

Verborgener Sinn: Heilung und Veränderung durch das Verstehen der tieferen Zusammenhänge und Hintergründe von Krankheiten und hartnäckigen Problemen.

Website: www.wege-zum-heilsein.de
Kontakt: anja.engelsing@gmx.de · Tel: 030 - 45 96 52 35

Neuer Lebensabschnitt? - Ich schlage dir den alten aus dem Kopf!

DEINE ZWEITE GEBURT
Dein Geist wird auf das *Wesen*tliche neu eingestimmt

Aus der Angst ins Vertrauen
Deine Zweite Geburt ist ein energetischer Prozess, der dich zurückführt in dein dir innewohnendes Urvertrauen. An den Ort in dir, wo du wieder weißt und spürst, dass du in dieser Welt genauso gehalten und getragen bist wie einst im Mutterleib. Dorthin, wo dich dein alles kontrollierender Verstand nicht länger beherrscht, sondern du wieder frei wirst, deine Antwort selbst zu wählen.
So meisterst du den Übergang – im Einklang mit deiner Seele.

Dipl.-Psych. Sabine Riedel, Heilpraktikerin (PT)
Energiearbeit & Transformation | Meditation

Tel.: 0176-57973809 · info@deine-zweite-geburt.de
www.deine-zweite-geburt.de

„Alles, was du jemals wolltest, ist auf der anderen Seite der Angst."
~George Addair~

Ganzheitliche Heilkunde *(Fortzetzung)*

Atelier Healing Arts

Schwingung – Frequenz – Vibration

Das Atelier Healing Arts Berlin vereint alt-bewährte und moderne Heilmethoden auf dem Gebiet der Schwingungsmedizin.

Aromatherapie
- Beratung (mit Kinesiologie), Emotionale Klärung & Raindrop Technique

Lebensberatung
- mit den Orakelkarten von Atlantis

ganzheitliches Coaching
- Gesundheitscoaching mit Kinesiologie

Klangheilung
- Sound Healing & Gong Einzelsessions, Klang Heilmeditationen

ShinTai & systemische, multidimensionale Aufstellungen
- ganzheitliche Behandlung mit Kinesiologie

Atelier Healing Arts · Yvonne K. Bahn
Zert. Gesundheitscoach, Klangheilerin, Aromaexpertin
Fon: 0176-21844570 oder 030-23134619
www.atelier-healingarts.de, info@atelier-healingarts.de

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

- **Lichtheilung Online**
  Sei einfach dabei, immer Montags, 19:30 h

- **Individuelle Einzelsession als Fernheilung**
  Vereinbare jetzt Dein kostenfreies Vorgespräch.

In diesen speziellen Zeiten ist es wichtig, dass innere Licht zu stärken und zum leuchten zu bringen.
Sehnst 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

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

Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...
Methoden:
- Spagytik nach Zimpel/ Dr. Gopalsamy
- Homöopathie
- Edelsteine
- Bachblüten
- Harmonisierung lebender Systheme,
- Korrektur der Metamorphose und
- Psychographie nach Prof. Dr. Ibadov (www.living-systems.info)

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reikimeister - und Meditationslehrerin, Psychographin
Ort: Zahnarztpraxis, Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin
Öffnungszeiten: Mo 12-18 Uhr, Di 10-18 Uhr, Mi 8.30-14 Uhr
Tel.: 030 - 9 28 00 80 · www.living-systems.info
www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de

Ausbildungen und Trainings

Gerade und Aufrecht durchs Leben.

original
Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie
nach Anne Hübner

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

Ausbildung geistige Wirbelsäulenbegradigung

Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

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

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

www.Begradigung-Berlin.de

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

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 beginnen im Oktober

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

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

Heil- & Lehrpraxis für Psychotherapie Thomas Rehork
Diplompsychologe, Heilpraktiker Psychotherapie
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin
Tel.: 030 - 3 93 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

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 *(Fortzetzung)*

Ausbildung Feng Shui und Geomantie 2021/2022
Die Erde hat ein Energiefeld, das sich auf das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen auswirkt. Die derzeitige Energieerhöhung auf der Erde erleben wir als Veränderung in unserem Lebensumfeld. Ziel der Ausbildung ist es, Energien in (Landschafts-) Räumen zu verstehen und ihre Potenziale zu wecken: Wir können unsere Räume verändern und lebendig gestalten, um so Entwicklung und Wachstum für ALLE zu fördern.
Beginn: 3./4. Juli
Kostenfreie Infoabende: 9.6. u. 1.7., 19 Uhr und n.V.

Grundausbildung Aurasehen nach R. Strücker
Jeder Mensch hat ein Lebenskraftfeld: die Aura. Alle persönlichen Erlebnisse, Erfahrungen und Probleme körperlicher, psychischer und geistiger Art sind in ihr gespeichert. Jeder kann lernen, die Strukturen im Energiefluss wahrzunehmen und mit Hilfe praktischer Übungen die eigene Kraft wieder frei fließen zu lassen.
Beginn: 05./06. Februar 2022
Kostenfreie Infoabende: 8.9. 27. 10., 19 Uhr und n.V.

raum für entwicklung · Gabriele Wächter
Info und Anmeldung: **Tel.: 030 - 859 620 87** · 0179 - 519 49 45
www.gabriele-waechter.de

Veranstaltungsort: Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an

Berufsqualifizierende Ausbildungen:
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagoge(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-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin
Tel.: 030 - 44 73 75 99
info@entspannung-berlin.de
www.entspannung-berlin.de
Ausbildungszentren:
Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
Edinburger Straße 45, 13349 Berlin

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

01.06.21 Infoabend Heilpraktikerausbildung
01.06.21 Beginn Ausbildung Ressourcenorientierte Psychotherapie
16.06.21 Infoabend Heilpraktikerausbildung Psychotherapie
02.08.21 Refresherkurs für HP-Prüfungskandidaten
14./15.08.21 Grundkurs Taping für Heilpraktiker
17.08.21 Infoabend Akupunktur und TCM-Ausbildung

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

ARCHE MEDICA - Akademie für Heilpraktiker
Handjerystr. 22, 12159 Berlin · **Tel.: 030 - 851 68 38**
schule@archemedica.de · www.archemedica.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 und Fortbildungen zu Tango Elemente für Therapeuten

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

Innerer Frieden schenkt dir wahre Stärke.
Silvia Rodeck unterrichtet seit über 25 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 krafttankende Yogastunden erleben.

Yoga im Haus am Waldsee zum Sommeranfang
25. - 27. Juni 2021
„Yoga in der Leichtigkeit und seiner Vielfalt"
www.haus-am-waldsee.de

Yoga-Reise nach Italien im Juli – vom 24.07. – 31.07 2021
www.casa-simoncelli.de

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

FORUManzeige

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:
- Ihr Bild oder Logo
- Ihr Infotext
- einheitliches Layout / optimale Übersicht
- ständig aktualisiert

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

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

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

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

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

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

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

DIENSTAG 1.6.2021

19h: Hashimoto und Störungen der Schilddrüse. 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

DONNERSTAG 3.6.2021

19.15h: SELBSTLIEBESKRAFT HEILEND ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59), alternativ JEDERZEIT TELEFON-(Herzenergie-) COACHING: 030 485 6454

DIENSTAG 8.6.2021

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

19.30h: Der Schritt über die Grenze – Gespräch über die Sehnsucht der Seele nach dem Geist. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 – www.rosenkreuz.de/b

DONNERSTAG 10.6.2021

19h: Transformation und Erhöhung des Bewusstseins - Channeling und Meditation zur Sonnenfinsternis. Dagmar Bolz: 017643018279

DIENSTAG 15.6.2021

19h: Sinusitis. 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

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

SAMSTAG 19.6.2021

11h: Weiblich SEIN - FrauenSachen. Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit Workshop im Aquariana, Berlin-Kreuzberg. Info und Anmeldung: Dr. med. Anja Engelsing www.wege-zum-heilsein.de mailto: anja.engelsing@gmx.de, Tel.: 030/45965235

SONNTAG 20.6.2021

10.45h: Die Suche nach dem inneren Menschen – Meditative Besinnung. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 – www.rosenkreuz.de/b

MONTAG 21.6.2021

19h: Zeit der Entfaltung - Aktivierung neuer Lichtcodes. Channeling und Meditation zur Sommersonnenwende. Dagmar Bolz 017643018279

DIENSTAG 22.6.2021

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

19.30h: Die Lehre und der Weg. Gesprächsrunde über innere Führung und geistige Erkenntnis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 – www.rosenkreuz.de/b

DONNERSTAG 24.6.2021

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

DIENSTAG 29.6.2021

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

19.30h: Der Schüler und die Geistesschule. Gesprächsrunde über spirituelle Lebenspraxis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 – www.rosenkreuz.de/b

19.15h: SELBSTLIEBESKRAFT HEILEND ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59), alternativ JEDERZEIT TELEFON-(Herzenergie-) COACHING: 030 485 6454

SAMSTAG 3.7.2021

14h: Entfalte die Heilkraft in Dir! Workshop mit den Lichtwelten, Dagmar Bolz: 017643018279, Elisabeth Heijenga: 85075228

DIENSTAG 6.7.2021

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

DIENSTAG 13.7.2021

19h: Schulter-Arm-Syndrom. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr: 0176/68749810.

DIENSTAG 20.7.2021

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

SAMSTAG 24.7.2021

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

SONNTAG 25.7.2021

10.45h: Öffentlicher Tempeldienst. Gemeinsame Besinnung auf Aspekte des spirituellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 – www.rosenkreuz.de/b

DIENSTAG 27.7.2021

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

REGELMÄSSIGE TERMINE

MONTAGS

18.30h: TAI-CHE-GONG Sommer-Special, kostenlos, direkt am U-Bhf. Rathaus Schöneberg neben der Wiese am Goldenen Hirschen auf dem Weg. Vom 26.06.-02.08.21. Info: www.tai-che-gong.de

Astrologie

Horoskop-Analysen mündlich und schriftlich. Solo-Horoskop-Aufstellungen. Rückführungen. www.astro-angel.jimdofree.com Tel. 030.67 53 95 85

Ausbildungen

Gesund bauen+wohnen lernen in Meck-Pom, Theorie+Praxis+Kost+Logis 3 Tage 399€ T:01781987624 www.lehmbaukurse.de www.der-kastanienhof.de

Coaching

In der Natur zu seiner Natur finden: 48(+) Stunden, die Dich verändern werden. Herausforderung Selbsterfahrung SEIN. 2(+) Nächte unter freiem Himmel. Systemischer Coach und Erlebnispädagoge begleitet Dich dabei. Vorgespräch, Zielarbeit, umfangreiches Material. Einzeln oder kleine Gruppe. Kontakt über: www.hr-strategie.de oder 0163/3930944

Energie Heilarbeit

Energetische Heilarbeit, Seelenreading und alltagstaugliche Lebensbegleitung. Auch online oder per Telefon. In einem kostenfreien Vorgespräch klären wir, ob meine Arbeit zu deinem Anliegen passt. Herzliche Grüße aus der Wunderwerkstatt! Sabine Vogt, www.die-wunderwerkstatt.de

Energiearbeit

Zwirei - Reinigung von Anhaftungen vergangener Partnerschaften - Mach dich bereit für eine neue Beziehung. www.zwirei.de

Familienaufstellung

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 15.6., 20 Uhr, Seminar: 18. – 20. 6. und 27.-29.8. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, auch Einzeltermine online und persönlich, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

JOHANNES SCHMIDT
Aufstellungen und Körpertherapie
Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit
www.johannes-schmidt.info

Gesundheit

Du knirscht und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden womit du tiefer in dir schauen kannst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Unter ganzheitlicher auch Zahnärztlicher Betreuung erlebst du Körper und Bewusstseinsarbeit speziell angepasst auf dich! Willkommen zu www.you-are-the-point.de Termine nach Vereinbarung 030 23616217 / 0176634593337

Nutzen Sie die Kraft der Natur: Kombi-Produkte mit bewährten Heilkräutern und Hanf, KS, Q10, Hyaluron uvm. www.kraftdeshanfes.de

Körperarbeit

Besinnen, loslassen, neu orientieren mittels Atemarbeit, Körperarbeit, Shiatsu, Gespräch. www.karen-winter.jimdofree.com

Kunsttherapie

Kunsttherapie mit Herz & Intuition. Ich begleite Dich zurück in Deine Kraft, durch tanzende und künstlerische Vertiefung. Du fühlst Dich kreativ & emotional blockiert? Du befindest dich gerade im Wandel? Du steckst in sich wiederholenden + schmerzlichen Mustern? Du möchtest mehr Kreativität in dein Leben bringen? Ich unterstütze Dich dabei, sanft aus alten Strukturen zu schlüpfen und in dieser Phase des Wandels liebevoll mit Dir zu gehen. www.claudiaprinz.com

Mediale Beratung

Mediale Unterstützung in heftigen Zeiten + für pers. Wachstum: 45€ für 1. Reading, auch Tel+Online www.dileri.de, 01755288882

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

Meditation

Drehen - einfach und wirkungsvoll. Dagmar Haase, info@haase-mediation-berlin.de Tel. 030-45798769, www.haase-mediation-berlin.de

MEDIUM in Berlin

Ausgebildetes Medium bringt achtsame, hellsichtige und nachvollziehbare Klärung in anstehende Fragen zu Ihren persönlichen Lebens-Themen. Praxis für INSPIRATIONEN JENSEITS DES HORIZONTS in Berlin: www.danielmicali.de

Familienaufstellungen
Seminare und Weiterbildung
www.blog.renate-wirth.de
www.aufstellungstage.de

Psychotherapie

Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie(HP)und Coaching über Telefon. 017631163936 Www.shanthigairola.com

Shiatsu

SHIATSU-Intensivwoche für Anfangende, 14.-18. Juni, 10-17 Uhr, Euro 380,- (anerkannt als Bildungsurlaub in B,BB,SA und/oder Bildungsprämie) www.shiatsu-zentrum.de 030.6151686

Urchristentum

Der Innere Weg zum kosmischen Bewusstsein ist der Weg zu Gott in uns. Es ist der Weg der Freiheit, der Gottes- und Nächstenliebe.
Info: Tel. 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

Lernen Sie mit der Hilfe des Inneren Arztes und Heilers, Christus, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. www.radio-universelles-leben.de

WORKSHOPS

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 15.6., 20 Uhr, Seminar: 18. – 20. 6. und 27.-29.8. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, auch Einzeltermine online und persönlich, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 17.-19.9. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib"), Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

KONTAKTE

#ichmachdanichtmit. Wir (w49+w9) suchen Austausch mit Gleichgesinnten. Prenzlauer Berg. WhatsApp/SMS: 015732147720.

Marc234567891@gmail.com - sucht eine unkomplizierte sinnliche WohnMobilMitFahrerin, möglichst NR/NT. Beginn 06/21 in SüdSpanien. Ab 11/21 auf den Kanaren

Mein Klein-Garten (in Lichter-felde) + ich freuen sich über Nachmittagsbesuch zum Austausch + Entspannen.Jutta 0160/92240176

Mein Obstorakel sagt,ich m,57 bin die Kirsche. Suche Dich(w), die Torte,und den Boden, zum geniessen, und Kerne pflanzen. baumfreund500@web.de

WOHNEN

Für jeden Tipp dankbar: Preiswerte, helle-ruhige Whg in Berlin/Umland, evtl. 2 Zimmer in bewusster NR-WG. Spirituell u bodenständig - sehr liebevolle 50-Jährige + kl Fellnase: whg-in-bln@gmx.de

Reif für die Insel Teneriffa? Preiswertes Wohnen auf einer Finca; auch Mithilfe und Urlaub. Interesse? Dann schreib mir bitte an: schreibmir- g@web.de

Schöner Praxisraum mit Liege in Kreuzberg Samstags frei: 12m², Auf Wunsch auch das ganze WE 0176/42761345 www.manoah-zentrum.de

Wer kann helfen, eine frei werdend ruhig-helle 2-Raumwohnung zu finden für mich RÄUMUNGS-BEDROHTE (eigenbedarfsgekündigte Seelenkraft-heilerin)? Schenke gern (Fern-) HERZENERGIE-Heilungscoaching für Hinweise / Vermittlung..... dankbar für jeden Tipp, Ishtara: 030 485 6454

REISEN

Lust auf gemeinsamen Urlaub durch das schöne Thüringen mit dem Wohnmobil ? vom 15 .6. 2021 - 25.6. 2021 . Dabei Landschaft und schöne Städte besichtigen. Lesbe (51) sucht Lesbe mit eigenem Wohnmobil . Bei Interesse : 0176 20956928 .

RÄUME

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, T. 215 3189, www. seminar-raumvermietung-berlin-schöneberg.de

Aquariana-Zentrum Praxis- und Seminarräume, gepflegt, guter Service, Fahrstuhl, Parkplätze. Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg, 69 80 81-0, www.aquariana.de

Wir suchen neue Geschäftspartner für ein Yoga- und Wellnessstudio in Babelsberg, die sich ohne Risiko eines Neuaufbaus nach Potsdam erweitern wollen.

Mitwohnmöglichkeit, ruhig, zentral, möbliert, zeitweise, NR, Veg, spirituell: 0176/64864482

DIES & DAS

Massage zur Lockerung der Muskulatur und des Wohlbefindens von Physiotherapeutin . 0176 20956928 in Berlin .

Nutzen Sie die Kraft der Natur: Kombi-Produkte mit bewährten Heilkräutern und Hanf, KS, Q10, Hyaluron uvm. www.kraftdeshanfes.de

BERLIN NEWS

Geschenk für Dich:
VOLLMONDYOGA online
Sei online um 19 Uhr mit dabei - 90 Minuten Kundalini Yoga – kostenlos und ohne Anmeldung/Registrierung auf www.Vollmondyoga.de, indem Du das Play-Symbol im Fenster klickst. Wir kommen gemeinsam an, finden in unsere Bewegung, stimulieren & aktivieren unser Körper-Geist-Seele-System und entspannen anschließend tief. Ein guter Zeitpunkt um Deinen Tag abzuschließen, Dich einzusammeln und leicht in die Nacht zu gleiten.
24.6. Vollmond Steinbock
24.7. Vollmond Wassermann

Sein–Redaktion

One World Verlag Ltd.
Im Amseltal 57, 13465 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo, Do, 10-17 Uhr
mail@sein.de, www.sein.de

Handel

Mandala Buchhandlung
10435 Berlin
Husemannstr. 27
Tel/Fax: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30
Sa 11-15 Uhr

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14, 10999 Berlin
Tel: 618 3015

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Tel: 691 55 91
Akazienstr. 6
10823 Berlin
www.steinreich-galerie.com

Beratung

3 Beta Consulting
Systemisch-energetische und klassische Unternehmensberatung
Mail: post@3-beta.de
Web: www.3-beta.de

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

Ich höre Ihnen zu!
Dagmar Haase,
Wegebegleiterin, info@haase-mediation-berlin.de
Tel. 030-45798769, www.haase-mediation-berlin.de

Stille Coaching
Wenn Du Dich auf innere Stille einlässt, tauchen Antworten einfach auf!
Tel.: 030 / 45021905
web: seelisches-wachstum.de

Frauen

EWA e.V. Frauenzentrum
10405 Berlin,
Prenzlauer Allee 6,
Tel 442 5542
ewa.ev@arcormail.de

Geschenk an mich selbst:
Wohlfühlbehandlungen mit Klangschalen+Handauflegen zum Energieausgleich, HPP
Jutta Helmecke,0160/92240 176,juttas-leuchtfeuer.de

Lara - Krisen- und
Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 14
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

Körperarbeit

AnuKan - Zentrum für Berührungskunst Dresden
Workshops und integrale Weiterbildungen zu Sex., Massage, Partnerschaft
www.anukan.de

Body & Soul
Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27
10823 Berlin
Tel: 3270 5779
tashinamail@web.de

Zen Shiatsu
Körperpsychotherapie
Atemarbeit
Jörg Priesner, HP. Psych.
Tel: 0176-9705 7834
www.koerperarbeitberlin.de

Lebenskunst

Mentales Wohlfühltraining
zur Entspannung und zur Stärkung des inneren Gleichgewichts
KONTAKT www.berlin-coaching.jimdosite.com

Heilpraktikerinnen

HeilpraktikerInnen
Bereitschaftsdienst!
An Wochenenden und Feiertagen von 8-20 Uhr
Tel: 324 18 99

Yogaschulen

Alte indische Yoga Schule
Seit über 60 Jahren unterrichtet Yogiraj Yogacharya Dr. phil. N.K. Jain spirituelle Lebensberatung
Tel. 030 - 3447340 030 - 030 - 85014753
e-mail: jainchrista2@gmail.com
yogaschule.jain@gmail.com

Bei draussenkindyoga:
Yoga- u. CANTIENICA-Kurse online u. draussen: Klarheit und gut aufgespannte Leichtigkeit im Alltagsleben oder Sport
www.draussenkind.de

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst und Schamanismus
Yoga Teacher Training
28 Juni. – 20. Juli 2020
ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89 14806 Bad Belzig (Nähe Berlin)
durgas-tiger-school.com

Zentren

Aquariana Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquariana.de

ufafabrik: KulturCentrum
Cafe, Salon, Seminare, ...
12105, Viktoriastr. 10-18
Telefon: 75 50 30
U6-Ullsteinstraße
www.ufafabrik.de

www.careandshare.de biete Therap-RÄUME 46 & 18 qm; für Gruppen; Yoga; TaiChi Körperarbeit usw; Tag/Std Bln-Schöneberg; U4-nah; Info: 03328-309181

Überregional

www.foxberghof.de
Heilfasten, Yoga, Veranstaltungen, 4 Seminarräume, Sauna, Nord-westlich hinter den Toren von Berlins Bus 671 ab Rathaus Spandau, A10 Ausfahrt Falkensee

Kleinanzeigen für die SEIN-August/September-Ausgabe
Anzeigenschluss: 10. Juli 2021
Buchung unter:
www.sein.de/kleinanzeigen

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint zweimonatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd.
Im Amseltal 57 · 13465 Berlin
USt.Id.: DE237017063
Amtsgericht Berlin · HRB 98177

HERAUSGEBER:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman, aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing
Tel.: 030 - 79 78 35 28
redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:
Eduard Aman

ONLINEREDAKTION:
Oliver Bartsch:
oliver-bartsch@sein.de
Lena Grabowski: online@sein.de

ANZEIGENREDAKTION:
Lieselotte Wertenbruch
Tel.: 030 - 34 35 65 69
formatanzeigen@sein.de
forum@sein.de · portrait@sein.de, programm@sein.de · zugast@sein.de

KLEINANZEIGEN:
Onlineschaltung: www.sein.de

LAYOUT/SATZ:
Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.05.21

ANZEIGENSCHLUSS: 10.05.21
DRUCK: Druckerei Vetters

Verteilte Auflage im Juni/Juli:
Corona-bedingt: 21.000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.6.2020
Mediadaten unter: www.sein.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen.

ISSN 1432 - 9913

Weil das Leben weitergeht...

Geburt in Berlin

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

www.geburt-in-berlin.de

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