

SEIN

Bewusstsein und Wandel

28
Jahre

kostenfrei
Euer finanzieller
Beitrag ist
willkommen!

Selbstwert

sein.de

Sanfte Geburt: Natürlicher Selbstwert von Anfang an
Improvisationstheater: Selbst-Bewertungen überwinden
Biografie, Gesellschaft, frühere Leben: Was bestimmt den Selbstwert?
Multipolare Welt: Der Tag, an dem der Dollar stirbt.



06-08

2023

334-336

**HEILEN
OHNE GRENZEN**



HOPE

HELP & HEALING CENTER

SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

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



LUCAS SCHERPEREEL

„HOFFUNG IST DER PFEILER DER WELT“
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Heilen und Hellsehen:

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

Glück – Erfolg – Gesundheit

Ob Sie austerapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden:
Ich bin immer für Sie da, wo immer Sie gerade sind.

Haben Sie Vertrauen - es gibt tatsächlich Dinge, die es (vermeintlich) nicht gibt.

Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme.

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

LUCAS SCHERPEREEL

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

Phone / WhatsApp: +49 (0)162 20 83 182

Phone / WhatsApp: +39 340 1999 623

www.lucas-scherpereel.com · info@lucas-scherpereel.com

Inhalt

4 Multipolare Welt

Der Tag, an dem der Dollar stirbt – von Aman

14 Was bestimmt meinen Selbstwert?

Unser Selbstwertgefühl – ein Ergebnis von Biografie, Gesellschaft, Tradition und früheren Inkarnationen – von Clara Welten

18 Ich bin wertvoll!

Improvisationstheater – ein Weg, sich neu kennenzulernen – von Sabine Merfort

21 Die Schnur zum guten Leben

Natürlicher Selbstwert von Anfang an durch eine sanfte und respektvolle Geburt – von Josy Peukert

25 Es ist – ein Buch!

Schreiben lernen in der Gruppe – von Renate Grabat

29 Gibt es einen „Neuen Weg“?

Gedanken zu den hoffnungsfrohen Verkündungen einer „Neuen Zeit“ – von Evelin Rosenfeld

36 Systemwechsel als gesellschaftliche Kraft.

Ein Interview von Christa Dregger mit dem weltweit agierenden Aktivisten, Netzwerker und Theoretiker für eine friedliche Umwälzung Martin Winiecki

40 Schnurlos glücklich

Beziehungen harmonisieren durch die Arbeit an belastenden energetischen Schnüren – von Severine Weinhold

43 Maßnahmen & Nebenwirkungen

Aktuelle Untersuchungen zur Corona-Krise (Teil 6) – zusammengetragen von Illian Sagenschneider

44 Essenziell – Apotheke & Baum des Lebens

Der afrikanische Affenbrodbaum – von Illian Sagenschneider

46 Verabredung mit mir selbst...

Der Inlandtaipan – vom Verzicht auf das Eigene in die Kraft der Aufrichtung – Homöopathie mit Werner Baumeister

52 Geschichten aus dem erleuchteten Leben

Na Super! – von Mario Hirt

Rubriken

8 - 10 Zu Gast in Berlin

12 Online-Vorschau

48 - 49 Astrologische Betrachtungen – von Michael Backhaus

50 - 51 Lesen & Hören – Buch-Tipps von Renate Grabat

53 - 60 Programm

61 - 64 Forum

65 - 67 Kleinanzeigen, Adressen, Impressum

Edito



Es ist eine riesengroße Herausforderung, ein positives Selbstwertgefühl zu erlangen. Denn ein solches orientiert sich ja immer am Gegenteil von dem, was ich mir – als Mensch mit einem Gefühl der eigenen Minderwertigkeit – wünsche und eben auch noch nicht bin. Und damit lehne ich mich selbst ab. Irgendwann auf meinem Weg

merkte ich aber, dass es kein absolutes Richtig oder Falsch zu geben scheint, sondern nur meine aktuelle Interpretation einer Gegebenheit, die davon abhängig ist, was ich in der Vergangenheit als richtig oder falsch, schön oder hässlich, dumm oder intelligent erlebt habe, also von meiner Konditionierung. Das entspannte meine Sicht der Dinge etwas und ich erkannte Selbstwert als etwas total Individuelles. Das heißt auch: Ich kann den Weg, wie ich dort hinkomme, nicht von anderen kopieren wie ein Rezept. Dieser Weg fängt für mich daher damit an, dass ich die Dinge so mache, wie es sich für mich richtig anfühlt – oft entgegen den Bewertungen und Anweisungen meines Verstandes und meiner Umwelt. Banales Beispiel: Ich habe einen Freund, der gerne kocht, aber dabei ein absolutes Chaos hinterlässt, das er dann nach dem Essen (manchmal einige Tage später) unter Anstrengung und innerem Widerstand beseitigen muss. Ich dagegen spüle immer schon während des Kochens zwischendurch etwas ab, damit ich nicht in einem versifften Geschirrberg untergehe und bereits beim Essen an den „Nachtisch“ in Form einer riesigen Spülaktion erinnert werde. Bin ich nun schlauer? Nein, seine wie auch meine Art sind einfach Ausdruck unserer jeweiligen Konditionierung. Beide Vorgehensweisen haben ihre Vor- und Nachteile. Nur: Warum rutschen wir dann kollektiv – trotz dieses Wissens – immer wieder in einen Bewertungsmodus? Weil wir als Kleinkinder von unseren Eltern und später in der Schule von den Lehrern bewertet wurden und gelernt haben, dass bestimmte Verhaltensweisen zum Verlust von Wertschätzung und Liebe führen und damit sogar unser Überleben gefährden. Und dass wir etwas tun können – indem wir uns „richtig“ verhalten –, um richtig zu sein und nicht ausgegrenzt und verlassen werden. Die meisten von uns sind daher süchtig danach, „richtig“ zu sein. Es ist schwer, aus diesem Muster auszusteigen, weil es so tief sitzt und aus vielen Schichten besteht, die alle energetisch aufgelöst und integriert werden wollen. Wirklich lebendig zu werden und sich ganz natürlich als wertvoll zu empfinden – für mich jedenfalls reicht allein das schon als Lebensaufgabe...

Jörg Engelsing

Multipolare Welt: Der Tag, an dem der Dollar stirbt.

Mit dem Dollar hatten die Vereinigten Staaten nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges das britische Pfund als Weltleitwährung ersetzt und das Vereinigte Königreich Großbritannien als Machtzentrum der Welt abgelöst. Fortan wuchs in den USA ein nicht öffentlich agierender Apparat heran, ein „Staat im Staat“, das der WW2-General und spätere US-Präsident Dwight D. Eisenhower 1961 – in einer beispiellos offenen Abschiedsrede – den militärisch-industriellen Komplex nannte. Mit deutlichen Worten ermahnte er die amerikanische Nation, diese Interessensverbindung von Berufsoffizieren und Rüstungsindustrie, deren Einfluss sich auf alle Städte, Parlamente und Bundesbehörden erstreckte, nicht außer Kontrolle geraten zu lassen. Die Gesellschaft dürfe es niemals zulassen, „dass diese Allianz unsere Freiheit und unsere Demokratie gefährdet.“ Der Krieg in der Ukraine zeigt einmal mehr: Eisenhowers Befürchtungen sind mittlerweile leider zur bitteren Realität geworden.

Meinungsartikel von:
Aman



Abb.: Screenshot Osint TV

Nachdem die Amerikaner Afghanistan fluchtartig verlassen hatten, fanden die Taliban nicht nur riesige Mengen an zurückgelassenen Waffen, Munition und Kriegsgerät vor. In Lagerhäusern stießen sie auf Räume voller Paletten mit gestapelten Bündeln von 100-Dollar-Noten.

Kriege entstehen nicht von selbst. Sie werden von Menschen gemacht. Ist die Produktion und der Handel mit Waffen und Ausrüstung schon immer ein gutes Geschäft gewesen, dient der Krieg selbst zur Sicherung der eigenen wirtschaftlichen und politischen Vormachtstellung. Waren bisherige Kriege meist mit dem Einsatz und Verlust eigener Ressourcen an Zivilbevölkerung, Soldaten, Land und Material verbunden, besteht die heutige „hohe“ Kriegskunst in der Gestaltung sogenannter Stellvertreterkriege und darin, möglichst ohne eigene Verluste die Völker und Ethnien in unbequemen, unbeugsamen Ländern aufeinanderzuhetzen und ihre Länder zu zerschlagen. Der kriminellen Aneignung fremder Ressourcen folgt die erbarmungslose Ausbeutung und schlussendlich die Beherrschung der ganzen Welt. Vorausgesetzt, kein Land und keine Staatengemeinschaft widersetzt sich dem Anspruch des Hegemons (des Alleinherrschers) nach einer unipolaren (auf die Bedürfnisse des Alleinherrschers ausgerichteten) Welt und der mit ihm verbundenen Befolgung seiner regelbasierten Ordnung.

Offensichtlich weigert sich eine zunehmende Anzahl an Ländern, dieser regelbasierten Ordnung der USA (und der NATO) zu folgen und pocht auf ihr durch das Völkerrecht zugesprochenes Selbstbestimmungsrecht der Völker. Dieses erwachende Selbstbewusstsein zeigt sich besonders im Zusammenschluss der Länder der BRICS-Staaten (Brasilien, Russland, Indien, China, Süd-Afrika). Weitere 19 Länder haben einen Mitgliedsantrag gestellt, darunter der Iran, Saudi-Arabien, Argentinien und Mexiko. Darüber hinaus wurde eine neue Entwicklungsbank, die BRICS-Bank, als Alternative zu der von den USA dominierten Weltbank gegründet. Chefin ist die ehemalige Präsidentin Brasiliens, Dilma Rousseff. So auch die Shanghaier Organisation für Zusammenarbeit (SCO). Sie ist eine eurasische Wirtschaftsorganisation und ein Verteidigungsgipfel, dem China, Indien, Kasachstan, Kirgistan, Russland, Pakistan, Tadschikistan und Usbekistan sowie die vier an einer Vollmitgliedschaft interessierten Beobachterstaaten Afghanistan, Belarus, Iran und die Mongolei angehören.

Was jetzt in der Ukraine passiert, beschleunigt den Übergang zu einem multipolaren internationalen System.

Ob es den USA gefällt oder nicht, die Forderung nach einer neuen multipolaren Weltordnung, die auf gegenseitigem Respekt beruht, nimmt zu. Die Bedeutung der BRICS und der SCO steigt, während der Einfluss der G7 abnimmt. Ray Dalio, der Gründer des weltweit größten Hedgefonds Bridgewater Associates formulierte in einem Interview mit der Zeitung Nikkei Asia wie folgt: „die Ära einer Weltordnung, die vom Dollar und der Globalisierung der Wirtschaft dominiert wird, geht zu Ende. Die großen Weltmächte bilden jetzt ihre eigenen Wirtschafts-, Finanz- und Militärblöcke. Die USA sind wohl sehr besorgt, dass sie den Dollar bald mit echten Dienstleistungen, Waren, Gold und anderen Werten versorgen müssen, genau wie der Rest des „Pöbels“ das auch tun muss.“

Die USA stehen mit einem Schuldenberg von 31,4 Billionen Dollar faktisch kurz vor dem Bankrott, während Russland mit einer minimalen Staatsverschuldung und niedriger Inflation laut dem IWF trotz Sanktionen mit einem weit höheren Wirtschaftswachstum rechnen kann als Deutschland und Großbritannien. Zudem werden die Staatsschulden der USA flankiert durch über 600 Billionen Dollar an im Umlauf befindlichen Derivaten. Derivate sind hochspekulative Finanzprodukte, die Wetten auf geldpolitische Entscheidungen darstellen und je nach Entwicklung der Weltwirtschaft ausgelöst werden. Der Dollar wurde durch die Beschlagnahme der russischen Devisenreserven und Privatvermögen zur Waffe und gleichzeitig zum Risikofaktor. Kein Wunder, wenn das Vertrauen in den Dollar und die amerikanische Wirtschaft sinkt. Länder wie China, Indien, Brasilien, aber auch ölproduzie-

rende Länder wie Saudi-Arabien und eben auch Russland ziehen sich langsam aus dem Dollar zurück und stellen ihre Handelsbeziehungen auf die Verrechnung mit ihren nationalen Währungen oder den chinesischen Yuan um, um nicht mit in den Abwärtsstrudel gerissen zu werden, falls das Dollarsystem kippen sollte.

Verfolgt man vor diesem Hintergrund die öffentlichen Auftritte des derzeitigen US-Präsidenten Joe Biden, der oftmals verwirrt erscheint und von einer Treppe zur anderen stolpert, gewinnt man den Eindruck, dass er nur scheinbar der oberste Vertreter des Hegemons ist, der die größte Wirtschafts- und Militärmacht der westlichen Hemisphäre anführt. Nur, wer ist es dann, der führt? Wer sind die eigentlichen Strippenzieher in Washington?

In diesem Stellvertreterkrieg, der für jeden, der bereit ist hinzusehen, ersichtlich zwischen der NATO und Russland auf dem Rücken der Ukraine ausgetragen wird, zeigt die angelsächsische Rüstungs- und Finanzindustrie immer unverhohlener ihre Absichten. (Angelsachsen = Britische Inseln und englischsprachige Völker in Nordamerika, Kanada, Australien, Neuseeland) Sind z.B. die fünf größten Rüstungskonzerne der Welt, Lockheed Martin, Raytheon Technologies, Boeing, Northrop Grumman und General Dynamics (alle USA) und ihre Pendanten aus der Finanzindustrie, BlackRock, Vanguard und Fidelity, die als die drei größten Kapitalverwalter des Globus gelten (alle USA), Teil dieser Allianz des militärisch-industriellen Komplexes, den Eisenhower benannte? Sind sie in Verbindung mit Teilen der militärischen Führungszirkel und Teilen der Geheimdienste, die Spitze des Eisberges, der gemeinhin als der „Tiefe Staat“, als Staat im Staate bezeichnet wird? Sind sie die Wirkmacht aus Billionen von Dollar Anlagekapital, das sich nicht nur in Kriegszeiten

außerhalb jeglicher demokratischer Kontrolle mit einer gigantischen Profit- und Tötungsmaschinerie vereint?

Als ob es kein Morgen gäbe, wird weiter an der Eskalationsspirale gedreht. Nicht nur in den USA. Auffällig oft wird im Stammland der Angelsachsen Großbritannien (der ewige Kriegstreiber), deren Bevölkerung besonders unter dem Niedergang der Wirtschaft und der hohen Inflation zu leiden hat, federführend die Lieferung schwererer und weitreichenderer Waffen angekündigt. Mit fatalen Folgen für den Fortgang dieses Krieges. Wurde im Vorfeld des G7-Gipfels in Hiroshima die Lieferung von F-16 Kampfflugzeuge an die Ukraine nahezu ausgeschlossen, stehen diese nun auf dem Lieferschein. Bei der momentanen Dynamik der Waffenlieferungen an die Ukraine, allein durch die USA, kann sich die Mainstreampropaganda in Zukunft jegliche öffentliche Scheindiskussion um die Begrenzung auf bestimmte Waffentypen ersparen. Durch Waffenlobbyisten in regierungsnahen Zirkeln dürfte an Waffentechnik unterhalb des atomaren Portfolios so ziemlich alles beworben und an Kiew geliefert werden, was die Rüstungsbetriebe produzieren. Bezahlt wird angesichts gigantischer Staatsverschuldung und knapper Haushaltsmittel mit der Notenpresse.

Russland wollte sich nach dem Zusammenbruch der UdSSR im Jahr 1991 friedlich in das wirtschaftliche, politische und sicherheitspolitische System Europas integrieren. Kein sachkundiger Mensch zweifelte damals an der Aufrichtigkeit dieses Wunsches und niemand sah in den 1990er Jahren in Russland eine Bedrohung für irgendjemanden. Die Angelsachsen interessierte es nicht.

Artikelempfehlung - Berliner Zeitung: Oskar Lafontaine: „Deutschland handelt im Ukraine-Krieg als Vasall der USA“

Sie wollen keinen Frieden...

Die Ukraine wird für geopolitische Fantasien der USA geopfert.

Robert Kennedy Jr. – Präsidentschaftskandidat der Demokraten und Sohn des ermordeten Senators Robert Kennedy sowie Neffe des ebenfalls ermordeten Präsidenten John F. Kennedy – erklärt im Gespräch mit dem Autor und politischen Aktivisten Russel Brand die wahren Hintergründe des Krieges in der Ukraine, warum „Hunderttausende junger Ukrainer ins Schlachthaus getrieben“ werden und wer die wahren Drahtzieher sind.



Abb.: Robert Kennedy Jr. / Russel Brand

Text übersetzt von: DruschbaFM / Telegram

Kennedy: Uns wurde eingeredet, dass es sich um einen humanitären Krieg handeln würde. Uns wurden all diese schablonenhaften Narrative aufgetischt, dass Putin ein böser Hitler sei oder ein Saddam Hussein – wer auch immer. Und dass wir in den Krieg ziehen müssen und „die Guten“ sind und dies ein humanitärer Krieg sei. Aber wir verhalten uns überhaupt nicht so, als wäre dies ein humanitärer Krieg. Erst, wenn man sich die Vorgeschichte anschaut, versteht man, was dort drüben eigentlich passiert.

Gehen wir also ein bisschen in der Geschichte zurück ins Jahr 1990/1991, als die Sowjetunion zusammenbrach. Da haben wir (*die USA*) mit Großbritannien und Gorbatschow ein Abkommen geschlossen. Es ging um die

Wiedervereinigung Deutschlands. Eine sehr heikle Angelegenheit, denn die Russen hatten 400.000 Soldaten in Ostdeutschland stehen und wir (*die USA*) wollten Ostdeutschland unter der NATO wiedervereinigen, die ja der Feind Russlands war. Die Russen waren natürlich besorgt und sagten: Wenn wir unsere Truppen tatsächlich abziehen, wollen wir sicher sein können, dass ihr keinen Brückenkopf errichtet und die NATO nicht in alle unsere ehemaligen Satellitenstaaten verlegt, so dass wir uns dann angegriffen oder eingekreist fühlen. Präsident (Georg W.) Bush hat ihnen bekanntermaßen versichert: „Wir werden die NATO keinen Zentimeter nach Osten bewegen.“ Nun, seitdem sind wir (*die USA*) tausend Meilen nach Osten vorgerückt und haben 14 der ehemaligen Satellitenstaaten in die NATO aufgenommen. Und wir haben nuklear-fähige Raketensysteme wie das Aegis-Raketensystem, das von Lockheed in Rumänien hergestellt wird, in Polen aufgestellt. Die Russen waren entsetzt, dass wir das Raketensystem in der Ukraine einsetzen wollten, die nur 400 Meilen von Russland (Moskau) entfernt ist. Und sie sagten uns (*den USA*) wiederholt, dass wir die Ukraine nicht in die NATO aufnehmen dürfen. Dann sind wir einseitig aus unseren beiden Atomwaffenverträgen mit Russland ausgestiegen. Es waren Verträge, die besagten, dass man keine nuklearen Mittelstreckenwaffen einsetzen darf. Diese Verträge waren ein großer Fortschritt (*in unserer Beziehung zu Russland*), doch wir haben sie einseitig aufgekündigt. Wir haben den Russen einfach ge-

sagt, dass wir uns nicht mehr an sie halten werden.

Auf der Grundlage solcher nuklearfähigen Raketensysteme (Mittelstreckenwaffen) begannen wir damit, die Ukraine in die Interoperabilität mit den NATO-Streitkräften einzubinden (= *wir haben die Fähigkeit der unterschiedlichen Systeme der Ukraine und der USA verbessert, möglichst nahtlos zusammenzuarbeiten*). (...) Wir haben zudem 2014 geholfen, die demokratisch gewählte Regierung der Ukraine zu stürzen und eine sehr ultranationalistische Regierung – und das ist eine sehr höfliche Art, sie zu beschreiben –, zu installieren, die extrem antirussisch ist. Das wiederum hat die Russen dazu veranlasst, die Krim zu besetzen, denn sie hatten Angst, dass wir jetzt, da wir in der Ukraine unsere „eigene“ Regierung haben, auch noch die Flotte der US-Marine in den eisfreien Hafen auf der Krim stationieren würden, den die Russen, wie ich glaube, dort schon seit 370 Jahren haben. Es ist ihr einziger eisfreier Hafen und gibt ihnen die Möglichkeit einer militärischen Präsenz im Schwarzen Meer. Weil sie fürchteten, dass wir uns dort breitmachen würden (*und das verhindern wollten*), haben sie die Krim in ihren Herrschaftsbereich eingegliedert.

Dann kommt die neue (*ukrainische*) Regierung und erlässt all die repressiven Gesetze gegen die ethnische russische Mehrheit im Osten der Ukraine. 80 Prozent der Menschen im Donbass (*großes Steinkohle- und Industriegebiet beiderseits der russisch-ukrainischen Grenze*) sind ethnische Russen, die immer ihre eigene Sprache sprechen konnten und sich als Teil der Ukraine fühlten.

Aber plötzlich kamen all diese repressiven Gesetze, die besagen, dass diese Sprache nichts mehr zu bedeuten hat, dass man ukrainisch sprechen muss

und (*als ethnischer Russe*) im Grunde wie ein rothaariges Stiefkind behandelt wird. Sie begannen dagegen zu protestieren, und die (*ukrainische*) Regierung reagierte schließlich mit einem Bürgerkrieg, in dem 14.000 ethnische Russen getötet wurden.

Die Ukraine ist heute ebenso ein Opfer der US-Agression. Denn (*Wlodomir*) Selenskij kandidierte 2019 und okay ... Hier haben wir einen Mann, der ein Komiker und ein Schauspieler ist – und ich sage das nicht in abwertender Weise... Er ist (*wirklich*) ein Komiker (*Er spielte in einer Fernsehserie einen Präsidenten und wurde dann tatsächlich einer*). Der Grund, warum ich das sage, ist, dass der einzige Grund, warum er die Wahl gewonnen hat, der ist, dass er mit einem Friedensprogramm angetreten ist. Er wollte das Minsker (*Friedens*) Abkommen ratifizieren, das von Russland unterstützt wurde. Der Donbass wäre ein Teil der Ukraine geblieben, obwohl er für den Anschluss an Russland gestimmt hat.

Russland sagte, wir wollen sie nicht. Sie bleiben in der Ukraine, aber ihr müsst sie schützen. Ihr müsst ihnen eine gewisse Autonomie geben und dafür sorgen, dass sie nicht mehr umgebracht werden.

Dann kam Selenskij ins Amt, wird sofort von den US-Neocons umzingelt (= *Neokonservative, deren Botschaft lautet, dass die USA in jeder Region der Welt die militärische Vormachtstellung innehaben sollten*) und gehorcht ihnen, vor allem Victoria Nuland (*seit Mai 2021 US-Staatssekretärin für politische Angelegenheiten*). Sie ist diejenige, die dafür gesorgt hat, dass die USA aus all diesen Nuklearverträgen ausgestiegen und alle Friedensbeteuerungen plötzlich verschwunden sind.

Er (*Selenskij*) wird von Ultranationalisten in der Ukraine und von der US-Re-

gierung unter Druck gesetzt, auf Krieg zu setzen, anstatt mit den Russen an den Verhandlungstisch zu gehen. Und jetzt haben wir 130 Milliarden in diesen Stellvertreterkrieg gepumpt. Unsere Regierung, also Präsident Biden, hat zugegeben, dass es in diesem Krieg um den alten neokonservativen Wunsch geht, Putin loszuwerden. Und sein Verteidigungsminister Lloyd Austin hat im April 2022 erklärt, dass es den USA in diesem Krieg darum geht, die russische Armee zu erschöpfen und zu schwächen, damit sie nicht mehr in der Lage ist, irgendwo anders auf der Welt zu kämpfen. Das ist also unser (*wahres*) Ziel in diesem Krieg. Es ist ein Stellvertreterkrieg, der die Körper, die Blüte der ukrainischen Jugend missbraucht und sie ins Schlachthaus treibt, wo sie erbarmungslos getötet werden. Das Pentagon und die ukrainische Regierung geben sogar zu, dass sie mehr als 300.000 ukrainische Soldaten verloren haben. Ukrainer versuchen, die Ukraine zu verlassen, doch es ist verboten, wenn man unter 55 Jahre alt und ein Mann ist.... Die Arbeitslosigkeit liegt bei 60 Prozent. Die Infrastruktur des Landes wurde für die geopolitischen Fantasien der USA zerstört. Das ist einfach nur falsch. Die Russen töten die Ukrainer im Verhältnis von etwa 7:1. Sie haben einen 10:1- Artillerievorteil. Es sollen auch zwischen 30.000 und 100.000 Russen getötet worden sein, worüber man auch nicht glücklich sein kann. Nichts von alledem sollten wir tun, wenn wir wirklich Frieden wollten. Es ist ein Krieg, in dem die Ukraine zum Opfer gemacht wurde, und zwar nicht von Russland, sondern vor allem auch von der US-Regierung. ↷

Der Text des Interviews wurde bezüglich eines besseren Verständnisses und einfacherer Lesbarkeit überarbeitet – die kursiven Texte in den Klammern sind Anmerkungen der Redaktion, teilweise haben wir Sätze umgestellt, verkürzt oder verlängert. Das Originalinterview gibt es auf Telegram bei DruschbaFM.



Weiblich SEIN. Workshop FrauenSachen: Frauenkörper - Frauenwahrheit

Freitag, 16. Juni
und Freitag, 1. September
jeweils von 18.30 bis ca.
21.30 Uhr

Oft drückt sich in den Themen
unserer Weiblichkeit, Gesund-
heit und Lebendigkeit auch Er-

lebtes aus unserer Vergangenheit oder der unserer Frauen-
linie aus. Kann das (wieder) gefühlt und gewürdigt werden,
geschieht wirkliche Heilung - Raum für Neues und Ungeahn-
tes. Aufstellungen zu eigenen Themen sind möglich,
bitte vorher anmelden.

Ort: Mittenwalder Straße 20, Berlin-Kreuzberg

Frühe Prägung - lebenslang? Geburts- und Schwangerschaftstrauma heilen Intensivwochenende 11./12. November

Was ist das, Schwangerschafts- und Geburtstrauma, und
warum wiegt es so schwer? Welche Prägungen habe ich
selbst erfahren, und was bedeutet das für mich / meine
Kinder / meine Beziehung(en)?

Wir erstellen eine Landkarte unserer eigenen Erfahrungen,
lernen 1.Hilfe-Tools und mögliche Wege zum Heilsein.

Zeit: Samstag: 11 - 18 Uhr, Sonntag: 10 - 17 Uhr

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

Info: www.wege-zum-heilsein.de/weiblichkeit-als-weg

Anmeldung: anja.engelsing@gmx.de oder 030-45965235
(AB), gerne Rückruf.

Ich freue mich auf Sie!

Dr. med. Anja Engelsing

Frauenärztin mit Schwerpunkt Heilpflanzenkunde
Traumatherapeutin
(Somatic Experiencing, Integrale Somatische Psychologie)
Systemaufstellungen
Referentin für ganzheitliche Frauenheilkunde
und Buchautorin

[www. wege-zum-heilsein.de](http://www.wege-zum-heilsein.de)

ZuGast-Anzeige für die SEIN- Herbst-Ausgabe buchen?

Anzeigenschluss: 10. August 2023

Zu-Gast-Anzeigen sind Anbietern vorbehalten,
die nicht in Berlin ansässig sind.

Kontakt: Lieselotte Wertenbruch
Tel: 0172 - 820 1410 oder zugast@sein.de



Benares - the perfume of truth

*„... denn die Menschen
haben ein Bild von Dir, von
dem sie nicht gerne las-
sen, auch wenn Dein Bild
von Dir selbst sich ganz
anders zeigt. Wenn Du
dem Bild, das die anderen
von Dir haben, folgst:
dann bist Du im Chaos,
im Stress; dann lebst Du
eine mehr oder weniger
schmerzende Lüge. Dringe
zur Wahrheit in Dir selbst
vor, lebe diese Wahrheit
unumstößlich und egal,
was die Konsequenzen
bringen. Das ist Freiheit...“*
Benares

Juni 2023

Sa. 24.6.:

15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 25.6.:

15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr

August 2023

Sa. 26.8.:

15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 27.8.:

15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr

Ort:

**Atemzentrum
Jadranka Kardum**
Erkelenzdamm 7,
10999 Berlin, HH, 4. OG

Preise: Je Teil 20.- €

Infos unter: [www.
theperfumeoftruth.com](http://www.theperfumeoftruth.com)
Padma: 0152 37119361



Der Yager-Code – Heilung und Selbst- heilung mit dem höheren Bewusstsein

Was würde es für Sie bedeu-
ten, wenn es möglich wäre

- auch hartnäckige und tief verwurzelte gesund-
heitliche Probleme
leicht und dauerhaft zu
überwinden?
- diese einfache und hoch
effektive Heilmethode
in nur zwei Tagen zu
lernen?
- und das ohne jahre-
lange Meditation, ohne
besondere Begabung
und ohne therapeuti-
sche Vorkenntnisse?

Es gibt eine ganz einfache
Möglichkeit, mit dem Hö-
heren Selbst in Kontakt
zu treten und mit ihm zu
kommunizieren wie mit
einem guten Freund. Da-
durch eröffnen sich für Sie
Möglichkeiten der Heilung
und des persönlichen und
spirituellen Wachstums,
die weit über das hinaus-
gehen, was Sie mit Ihrem
bewussten Verstand errei-
chen können, wie:

- Zugang zu höheren
Quellen des Wissens
- Höhere Sinneswahrneh-
mungen wie Hellsich-
tigkeit, Hellhörigkeit,
Hellfühligkeit
- Erhöhung des Schwin-
gungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustan-
des bedingungsloser
Liebe

Infos: [www.preetz-hyp-
nose.de/lp-yager-code/](http://www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code/)
Tel.: 0391 - 543 01 32



Verstrickung in die Familiengeschichte oder ‚Das Drama im Mutterleib‘?

Neue Lösungsansätze
von Dr. Graziella Concetta Freni

16.-18. November 2023 in Berlin

Kaum eine Generation hat so viele Ressourcen in körperliches und seelisches Wohlergehen investiert, wie die unsrige. Dennoch bleiben wichtige Lebensbereiche – Beziehungen, beruflicher Erfolg, Gesundheit – blockiert. Dr. Freni stellt die Hypothese auf, dass diese Blockaden möglicherweise auf traumatische Erfahrungen im Mutterleib zurückzuführen sind.

In Deutschland ist die Thematik des „verlorenen Zwillings“ durch Autoren wie Norbert J. Mayer (Der Kainkomplex, 1978) und Alfred Ramoda und Bettina Ausermann („Das Drama im Mutterleib“, 2008) bekannt.

Der Ansatz von Dr. Freni beruht auf rein physiologischen Aspekten und den Naturgesetzen der Physik, Chemie und Biologie. In ihrer phänomenologischen Arbeitsweise hat sie beobachtet, dass wir als Allein-Geborene-Mehrlinge betrachtet werden können und zusammen mit unseren Geschwistern ein erstes Sozial- und Zugehörigkeitssystem bilden, in dem wir unseren Platz haben. Frühe Ultraschalluntersuchungen und morphologische 3D- und 4D-Bilder zeigen die Existenz mehrerer Fruchtblasen und somit eine Vielzahl an Leben.

Dr. Freni hat in ihren Aufstellungsarbeiten beobachtet, dass das ‚Drama im Mutterleib‘ für die Diskrepanz zwischen subjektiver Wahrnehmung und objektiver Wirklichkeit verantwortlich ist, so wie sie z.B. in der unterbrochenen Hin-Bewegung ans Licht kommt.

Auch Wut-, Panikattacken und Depressionen entstehen, so Dr. Freni, im Uterus. In der zeitlichen Abfolge von Trauma, Neuorganisation und Retraumatisierung kann der Körper nur durch diese Mechanismen überleben.

In diesem Workshop werfen wir einen genaueren Blick auf die Methode ‚Aufstellungen und Mehrlingssystem®‘, die Dr. Freni entwickelt hat.

Dr. Graziella C. Freni, geb. 1964 in Stuttgart, ist eine Familienaufstellerin. Sie war eine Schülerin von Bert Hellinger und auch seine Übersetzerin von 2009 bis zu seinem Tod. 2016 gründete sie ihre eigene Schule für Counseling und bietet eine Ausbildung für Familien- und Systemaufstellungen an, die das Mehrlingssystem integriert. Sie leitet Aufstellungen in Gruppen und 1zu1-Settings in verschiedenen Ländern und online. Ihr Lehrbuch ‚Aufstellungen und Mehrlingssystem‘ ist in mehrere Sprachen übersetzt worden und bis Ende 2023 auch auf Deutsch erhältlich.

Einführungsvortrag:

Fr. 16. Nov. 2023, 19:30 – 21:30 Uhr
Kosten: € 20,00

Praktische Arbeit:

Sa. 17. Nov. 2023, 9:30 – 13:30, 15:00 – 19:00
So. 18. Nov. 2023, 9:30 – 13:30, 14:30 – 18:00
Kosten: 1 Tag € 155,00 / 2 Tage € 250,00

Ort: Somatische Akademie Berlin,
Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin

Kontakt: graziafreni@gemellonatosolo.com,
michaela.c.groer@gmail.com

www.gemellonatosolo.com/evento/seminario-berlino-novembre



HEILERIN NINA DUL

Vom 11.-17.06.
2023 wieder in Berlin

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

Erlebnisabend

So. 11.06.2023 18.00 Uhr, 17 €
Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieberatung für alle Anwesenden abgerundet.

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo. - Fr., 12.06. - 16.06.
jeweils 19.00 Uhr, je 62 €

Doppelseminar:

Aura-Aufbauseminar und Magenta-Grundlagen Seminar mit Einweihung
Sa. 17.06., 10.30 - ca. 20.00 Uhr, 242 €

Aurafotos:

werden auf Anfrage erstellt

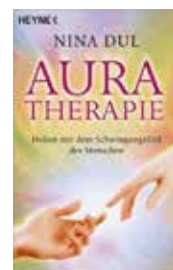
Rabatt: Bei Vorlage dieser Zeitschrift gibt es 7 € Rabatt auf den Erlebnisabend.

Ort der Veranstaltungen:

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

Info und Anmeldung:

www.ninadul.de, 0172 - 732 28 89





**Workshop zur
Gemeinschafts-
bildung
nach Scott Peck
28. - 30.7.2023
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: T. 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 €



Hier ist das SEIN-Magazin u.a. erhältlich

Bezirk	PLZ	Name	Straße
Adlershof	12489*	Cafe & Rest. Curry Nr.1	Dörpfeldstr. 1
Charlottenburg	14059*	Brotgarten	Seelingstr. 30
Charlottenburg	14059*	Lylla Dankbar	Seelingstr. 18
Charlottenburg	10709*	Reformhaus Höfeler	Kurfürstendamm 147
Charlottenburg	10711*	LandVerte Naturkost	Joach.-Friedrichst. 20
Charlottenburg	10625*	Bio Fein	Leibnitzstr. 30
Friedr.hain/Nord	10247*	Vital und Schön	Frankf. Allee 71-77
Friedr.hain/Süd	10245*	Bio Fein	Simon – Dachstr. 10
Friedr.hain/Süd	10245*	Wurzelwerk	Oderstr. 10
Friedenau/Stegl.	12163*	Galeria Naturkaufhaus	Schloßstr. 101
Friedenau/Stegl.	12161*	Bio Grande	Wiesbadenerstr. 62
Friedenau/Stegl.	12159*	Cafe Sterntal	Rheinstraße 10
Friedrichshagen	12587*	Cafe Mokkafée	Bölschestr.7
Hellersdorf	12679*	Fitness – In Form	Grohsteig 3
Karlshorst	10317*	Buchladen	Erich – Kurzstr. 9
Kreuzberg 36	10967*	Laib & Käse	Graefestr. 69
Kreuzberg 36	10999*	Bauergarten	Admiralstr. 21
Kreuzberg 36	10999*	Beumer & Lutum	Cuvrystr. 22
Kreuzberg 36	10999*	Mondlicht Buchladen	Oranienstraße 14
Kreuzberg 61	10963*	Bioladen Öko Tussis	Großbeerenstraße 11
Kreuzberg 61	10967*	Beumer & Lutum	Körtestr. 36
Kreuzberg 61	10961*	Beumer & Lutum	Zossener Str. 34
Lankwitz	12247*	Reformhaus Demski	Kaiser-Wilhelmstr. 77
Lichtenberg Nord	10365*	Natur Pur	Frankfurter Allee 231
Lichtenberg Süd	10317*	Wurzelwerk	Kaskelstraße 16
Lichterfelde Ost	12207*	Cafe Rosenduft	Jungfernstieg 48
Lichterfelde West	12205*	Biomarkt Viverte	Glernerstr.62
Mitte	10115*	Bio Deli a.d. Ackerhalle	Invalidenstr. 153
Mitte	10117*	Buddha – Indi Rest.	Johannisstr. 9
Moabit	10117*	OM Restaurant	Kirchstr. 16
Neukölln	12047*	Backhaus Liberta	Pflügerstr. 67
Neukölln	12043*	Bio Oase 44	Karl – Marx Str. 162
Pankow	13187*	Bioladen Allercorn	Wolfshagenerstr. 85
Pankow	13187*	Bio – Quell	Florastraße 25
Prenzlberg	10437*	Bio – Ostkost	Lychener Str. 54
Prenzlberg	10435*	Mandala Buchladen	Husemannstr. 27
Prenzlberg	10407*	Wasserkontor	Bötzowstr. 29
Prenzlberg	10437*	Bio Meile / Cafe	Stargarder Str. 63
Potsd/Babelsbg	14482*	Markt Safran	K.-Liebknechtstr. 133
Potsd/Zentrum	14467*	Lebensquell	Hegelallee 22
Reinickendorf	13469*	Leselust Buchladen	Waidmsl. Damm181
Reinickendorf	13407*	Bio Sphäre	Alt – Reinickendorf 6
Rudow	12351*	Reformhaus Vitalia	Gropius Passagen
Schöneberg 30	10779*	Reformhaus Höfeler	Bayrischer Platz 7
Schöneberg 62	10827*	Reformhaus Vitalia	Kaiser-Wilh. Platz 1-2
Schöneberg 62	10829*	Insel Naturkost	Leberstr. 2
Spandau	13597*	Neuf.haus am Markt	Moritzstr. 1
Tegel	13507*	Praxis Seelenstern	Brunowstr. 60
Tempelhof	12099*	Cafe's Bioso	Tempelh. Damm 209
Wedding	13353*	Bio-Laden / Cafe	Tegelstr. 30
Wedding	13353*	Bio-Laden / Cafe	Kamerunerstr. 12
Weißensee	13189*	Tilia Naturkost	Berliner Str. 101 a
Wilmsdorsf	10719*	Zenit Buchladen	Pariser Str. 7
Zehlendorf	14163*	Nachbar-treff Mittelhof	Königstr.42/43
Zehlendorf	14163*	Krumme Lanke Brillen	Fischerhüttenstr. 83
Zehlendorf	14199*	Hofladen	Kolberger Platz 5

Familienstellen mit Christian Schilling



Ich biete ihnen meine Erfahrung von über 7000 Aufstellungen an. Mein Beruf ist Familienaufstellen- und nur das. Nutzen sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann.

U.a. war ich 13 Jahre, bis 2017 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet.

Ganz Persönliches über mich.

Ich, Christian Schilling bin geboren am 21.03.49 mit der Sonne in 0°10' Widder und Mars in 29°22' Fische. Die Astrologin Bella Steudel deutete mir dies bei der Beratung wie folgt.

Zitat: „Der Bereich zwischen 29°Fische und 1° Widder ist eine Lücke zwischen Jenseits und Diesseits, eine sogenannte „kosmische Spalte“. Menschen, die in diesem Bereich geboren sind, verfügen über außergewöhnliche Fähigkeiten, die Verbindung zu transzendentalen, geistigen Welten

herzustellen, Kontakt zu halten und dadurch bestimmte Situationen im irdischen Leben zu bewältigen. Dies erklärt auch deine hervorragenden Fähigkeiten, Christian, im morphogenetischen Feld lesen zu können und als Familiensteller professionell mit marsischer Energie einzusetzen.



Bella Steudel

Tanz- & Yogalehrerin,
syst. Coach, Astropsychologische Beraterin
www.bella-kalima.de

Meine nächsten Termine 2023:

- 03.06.2023 Leipzig, Lindenau
- 04.06.2023 Erfurt
- 10.06.2023 Dresden/Radebeul
- 11.06.2023 Zwickau
- 25.06.2023 Dresden
- 01./02.07.2023 Berlin
- 17.09.2023 Erfurt
- 23.09.2023 Leipzig, Lindenau
- 24.09.2023 Dresden
- 14.10.2023 Dresden/Radebeul
- 15.10.2023 Posterstein/Gera
- 21.10.2023 Leipzig
- 22.10.2023 Dresden
- 29.10.2023 Zwickau

- 04./05.11.2023 Berlin
- 11.11.2023 Leipzig, Lindenau
- 12.11.2023 Erfurt
- 26.11.2023 Dresden
- 02.12.2023 Dresden/Radebeul
- 03.12.2023 Zwickau
- 09.12.2023 Leipzig, Lindenau
- 10.12.2023 Erfurt

Meine nächsten Termine in Berlin 2023:

Am: 01.-02.07. + 04.-05.11.2023
10.00 - 18.00 Uhr

proPHYSIONell

Weinbergsweg 5,
10119 Berlin (Mitte)
Aufsteller 120,- €,
Darsteller 20,- €
an beiden Tagen zusammen

Christian Schilling

Systemisch-psychologischer Berater
Selbsterfahrungsseminare
Kreuzstraße 23
04600 Altenburg
Telefon: +493447-5134 97
Handy: +49174-836 79 45
christianschilling@familienstellen.org
www.familienstellen.org

Gesunde Ernährung

FEZ Berlin
24. + 25.
Juni 2023

Die MESSE für Körper,
Geist und Seele

10% Rabatt* auf Tagestickets:
Promocode: SEIN2023



**Roh, organisch,
vegan, nachhaltig!**

*Angebot gültig bis zum 23.06.2023
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten



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



The Line – die Zukunft der Stadt

The Line soll eine 170 Kilometer lange und 200 Meter breite Stadt werden, die die saudi-arabische Wüste mit dem nördlichen Teil des roten Meeres verbindet. The Line soll auf einer Fläche von nur 34 Quadratkilometern gebaut werden und 9 Millionen Menschen beherbergen. Die Stadt soll durch die Beseitigung von CO2-intensiver Infrastruktur wie Autos und Straßen CO2-frei sein. Sie wird laut Betreiber zu 100 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben.



The Ocean Cleanup – 200 Tonnen Plastik aus dem Meer gefischt

Die Organisation The Ocean Cleanup hat mehr als 200.000 Kilogramm Plastik aus dem Pazifischen Ozean gefischt. Bei dem Müllfänger handelt es sich um eine 800 Meter lange Netzkonstruktion, die von zwei Schleppern in U-Form langsam durch das Meer gezogen wird. Der Müll, der sich in den Netzen sammelt, wird auf die Schiffe geladen und an Land recycelt.



Die Hälfte des Stroms ist grün

Rund die Hälfte des Stroms in Deutschland konnte in den ersten drei Monaten des Jahres durch Erneuerbare Energien gedeckt werden. Windenergieanlagen an Land steuerten am meisten bei. Windenergieanlagen an Land haben in den ersten drei Monaten des Jahres 2023 etwa 27 Prozent des Stromverbrauchs in Deutschland gedeckt. Insgesamt entfielen auf erneuerbare Energien rund 50 Prozent.

Aus der Rubrik „News“



Vom Wesen unserer heimischen Heilpflanzen

Pflanzenheilkunde ist eine der ältesten Heilweisen überhaupt und das Interesse an Heilpflanzen ungebrochen. Die Vielzahl an Seminaren, Heilpflanzen Spaziergängen und Wildkräuterkursen spricht eine deutliche Sprache: Heilpflanzen sind auch aktuell „in“. Sie sind schon viel länger auf dieser Erde als wir und wir können viel von Ihnen lernen und auch Heilung erleben.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild 1: Screenshot von www.neom.com/de-de/regions/theline Bild 2: <https://theoceancleanup.com>
Bild 3: Windkraft von Andreas Hein Lizenz: cc-by-nd
Bild 4: Blüte © Andreas Brieschke

Liebe LeserInnen, liebe Anzeigen-KundInnen!

Der Internationale Karlspreis zu Aachen wurde dieses Jahr an das ukrainische Volk und deren Präsidenten Wolodymyr Selenskyj „für Frieden und Freiheit der Völker in Europa“ verliehen. „Das ukrainische Volk verteidigt unter der Führung seines Präsidenten Wolodymyr Selenskyj nicht nur die Souveränität seines Landes und das Leben seiner Bürger, sondern auch Europa und die europäischen Werte“, so die Begründung. Was die Medien aus der Aufzeichnung der Rede Selenskyjs allerdings herauschnitten war die Passage, als Selenskyj das Wort „Russen“ rief. Der ihm verliehene Karlspreis fiel zu Boden. Was für ein Omen für Europa!

Der Pulitzer-Preis in der angesehensten Kategorie Pulitzer Prize for Public Service, (Dienst an der Öffentlichkeit) geht dieses Jahr an die Nachrichtenagentur AP Associated Press für die „mutige Berichterstattung aus Mariupol“. AP berichtete, dass die Russen am 9. März 2022 einen Luftangriff auf die Geburtsklinik Nr. 3 in Mariupol verübt hätten. Dumm nur, dass eine der Haupt-Protagonistinnen, Marianna Vishemirskaya, deren Foto durch die internationale Presse ging, wie sie nach einer Explosion im Hof der Geburtsklinik hochschwanger und mit Blut im Gesicht stand, nun mehrere Interviews gab. Sie sagte, dass sie gegen ihren Willen von AP fotografiert wurde und dass die beiden Explosionen, die die Geburtsklinik erschütterten, nicht durch einen Luftangriff herbeigeführt wurden. Wer die Geburtsklinik beschossen hat, ob die ASOW-Nazis, oder die russische Armee, ist bis heute nicht geklärt. Wer den Pulitzer-Preis meiner Meinung nach wirklich verdient ist Julian Assange.

Der Herausgeber - Aman

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

Wir sind überzeugt, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und -tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen. Dafür sind wir vor 28 Jahren angetreten.

Bewusstsein ist Wandel

Hat Ihnen unsere journalistische Arbeit in dieser Ausgabe der SEIN gefallen, dann zögern Sie bitte nicht, uns finanziell zu unterstützen, damit wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren können. Jeder Leser*innen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll! Ein herzliches Danke an unsere Leser*innen und Anzeigen*Kundinnen, die unsere Arbeit wertschätzen und SEIN durch ihren finanziellen Beitrag möglich machen.

Sei dabei! Dein 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!



Auch Tiere leiden unter Elektromog

Technische Energiefelder sind überall. Mobilfunk, Handy, WLAN, Stromleitungen, Photovoltaik, und es kommen immer mehr dazu.

Ulrich Warnke, Professor der Universität Saarland, forscht seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Elektromogbelastung. Er kommt zu dem Schluss, dass "die nie zuvor dagewesene Dichte des Netzes aus künstlichen magnetischen, elektrischen und elektromagnetischen Feldern" das "natürliche nformationssystem", auf das sich viele Tiere verlassen, überlagert. Dadurch werden wichtige Funktionen, wie Orientierung, Bestimmung der Tageszeit oder das Erspüren von schlechtem Wetter gestört. Den starken Rückgang der Bienen- und Spatzenpopulation führt er auf künstliche elektromagnetische Feld zurück. Tiere sind sehr feinfühlig und gerade bei technischen Störfeldern absolut vom Menschen abhängig. Sie können sich nicht schützen und müssen im Stall oder im Haus am zugewiesenen Platz aushalten.

Genauso wie der menschliche Körper, ist auch der Körper von Tieren ein hochintelligentes System und besteht neben dem physischen Körper aus einem feinstofflichen Feld. Erst durch den feinstofflichen Feldkörper, den jeder grobstoffliche materielle Körper mit sich trägt, wird anscheinend der essentielle Lebensprozess möglich.

Ihre engsten Haustiere fühlen, wenn Sie etwas bedrückt. Oft übernehmen sie auch als Stellvertreter die Probleme und Belastungen des Halters.

Menschen lieben Ihre Haustiere als vollwertige Familienmitglieder. Wenn sich Ihr Haustier nicht wohlfühlt, dann leiden Sie mit. Häufiger berichten Tierärzte über die Zunahme von Symptomen, für die es auf den ersten Blick keine Erklärungen gibt.

Die Tiere fressen nicht, sind schlapp und teilnahmslos. Einige leiden unter Durchfall, Haut- und Augenkrankheiten oder unter Fehlfunktionen der Schilddrüse.

Auch lähmende Vorderläufe, Parasitenerkrankungen, Reizbarkeit und Verhaltensstörungen werden im Zusammenhang mit Elektromogbelastungen beobachtet. In den schlimmsten Fällen kommt es zu Tumoren.

Walter Rieske von *genesis pro life* hat eine Technologie entwickelt, die unvollständige technische Energien mit Lebensenergie vervollständigt, anreichert und dadurch alle technischen und geopathologische Felder mit Leichtigkeit für Menschen, Tiere und Pflanzen harmonisiert. In dem Licht-Energiefeld von *genesis pro life* halten es alle nicht lebensfreundlichen Formen nicht lange aus. Deshalb wurde von den Anwendern auch beobachtet, dass Parasiten (Bakterien, Viren, Pilze) abwandern oder sich in lebensunterstützende Formen umwandeln.





Was bestimmt meinen Selbstwert?

Dein Selbstwertgefühl – ein Ergebnis von Biografie, Gesellschaft, Tradition und früheren Inkarnationen

Text Von
Clara Welten

Als ich gefragt wurde, ob ich Interesse hätte, einen Artikel über das Thema „Selbstwert“ zu schreiben, waren meine ersten spontanen Überlegungen, wie ich mich denn eigentlich selbst fühle, wo diese spezifische Sinnesempfindung von Selbstwert im Körper sitzt, und wann ich denn überhaupt einen Selbstwert entwickelt habe.

Als ich ein Kind von vier Jahren war, dachten meine Eltern und der enge Kreis von Familienangehörigen, dass ich eventuell autistisch sei: Ich sprach wenig, spielte nie mit anderen Kindern und beschäftigte mich auch sonst nicht „wie alle“ meines Alters mit Puppen, Bauklötzen oder im Sandkasten. Und tatsächlich, wenn ich heute an diese Zeit zurückden-

ke, fand ich typische Aktivitäten junger Menschen immer langweilig. Sie berührten mich nicht, sagten mir nichts. Meine Lieblingsbeschäftigung war, sehr zur Verwunderung aller Erwachsenen, stundenlang unter dem großen Biedermeiertisch im Wohnzimmer zu sitzen – und nichts zu tun. Eines Tages hörte ich meinen Onkel im Gespräch mit meiner Mutter sagen, wie merkwürdig ich doch sei und dass er noch nie ein Kind gesehen habe, das sich so schlecht mit sich selbst beschäftigen könne! „Komisch“, dachte ich, „... ich beschäftige mich doch die ganze Zeit mit mir selbst: Ich höre meinen Gedanken zu!“ Meinen Gedanken zuzuhören, das war für mich schon damals eine Aktivität. Der Biedermeiertisch war

ein Dach über einem sicheren Raum. Und geborgen war ich sowieso: nämlich in und mit mir selbst. Auch sehr gerne ohne andere Menschen.

Diese Episode erinnert mich daran, dass ich eventuell zu der seltenen Sorte Mensch gehöre, die mit dem Selbstwertgefühl nie ein Thema hatte: Ich fühle mich eins mit dem Universum, spüre eine Energieschicht um mich herum, die mich trägt – heute weiß ich, dass es meine Aura ist –, fühle mich warm und in meinem Körper oberhalb des Magens sicher verortet, als gäbe es einen unsichtbaren Kreis, der um mich herum und immer da ist – ganz gleich, was das Leben mir an Aufgaben überträgt. Seit ich selbst und beruflich mit Chakren arbeite, ordne ich diese „Kugel“ dem Solarplexuschakra zu, das gelb leuchtet und eben genau die passende Frage verkörpert: Wer bin ich in der Welt, in meiner Selbst-Verwirklichung?

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Diese Beschreibung betrifft ein wesentliches Merkmal des Selbstwertes: deine Selbstwahrnehmung. Wie sicher und unabhängig vom Außen nimmst du dich selber wahr? Verbunden damit ist die Fremdwahrnehmung, nämlich die Frage, wie dich andere Menschen sehen. Und offensichtlich sind Selbst- und Fremdwahrnehmung nicht unbedingt übereinstimmend! Während ich mich sicher und geborgen fühlte, empfanden mich andere zumindest als merkwürdig und vielleicht sogar als gestört.

Deine Selbstwahrnehmung und dein Selbstwertgefühl hängen ganz sicher von den Erfahrungen ab, die du in deinem Leben gemacht hast. Und ich finde es spannend zu wissen, dass nicht nur „ein gutes Leben“ zu einem „guten Selbstwert“ führt, sondern ganz im Gegenteil, dass das Überleben von großem Unglück zu Mut, Stärke, Kraft und Selbstbewusstsein führen kann. Der französische Psychoanalytiker Boris Cyrulnik hat mit dem Buch „Das wunderbare Unglück“ diese Tatsache psychologisch untersucht: Es gibt Menschen, deren Lebendigkeit und Lebensmut in Extremsituationen wie abstirbt, und es gibt solche, die gerade durch das Erfahren von großem Leid in ihre Gestaltungskraft und Lebensenergie finden. Weshalb? Das Überleben von starken Leidzuständen erschafft Resilienz, Widerstandskraft, und stärkt letztendlich auch den Glauben an dich selbst, da das unbedingte Wissen fühlbar ist: Ich bin wertvoll und liebenswert. Ich bin vom Leben getragen. Ich habe überlebt! Ich kann und werde auch weiterhin überleben!

Der vorgeburtliche Raum

Dank der tiefenpsychologischen Forschungen zum vorgeburtlichen Zustand, die es seit den 90er-Jahren gibt, wissen wir auch, dass die Entwicklung der Selbstwahrnehmung

**Ich fühle mich eins mit dem
Universum, spüre eine
Energieschicht um mich herum,
die mich trägt – heute weiß ich,
dass es meine Aura ist.**

bis in den pränatalen Raum zurückreicht, d.h. bis in die Emotionen, die du als heranwachsender Mensch im Leib deiner Mutter erfahren hast: Hat sie sich auf dich gefreut, deine Mutter? Wie war ihr eigener Gemütszustand? War sie durch Einsamkeit oder gar Depression von dir abgeschnitten? Hat sie dich abgelehnt, schon bevor du überhaupt in dieser Welt angekommen bist? Für deine physische, energetische und seelische Erfahrungswelt ist demnach der Tag der Befruchtung ebenfalls nicht unwichtig: In meiner tiefenpsychologischen und spirituellen Arbeit mit geflüchteten Frauen, die vergewaltigt wurden, stellen wir dank der „spirituellen Seelenreisen“ in diese frühe Zeit des Selbst immer wieder fest, dass der spezifische initiale Moment deines Menschseins in dieser Inkarnation in deinen Zellen abgespeichert ist und somit auch die wortwörtlich zu nehmende Frage: Wie wurde ich empfangen? War ich wirklich gewollt und geliebt oder waren meine ersten Erfahrungen geprägt von bewusster oder unbewusster Gewalt? Daraus resultiert zum Teil der eigene Blick auf die eigene Person und der entsprechende liebevolle oder brutale Umgang mit sich selbst und anderen (Siehe der Artikel zur natürlichen Geburt in diesem Heft).

Gesellschaftliche Frauenbilder

Das Selbstbild der meisten Frauen nimmt in einer patriarchal geprägten Welt einen speziellen Platz ein. Als ich auf die Welt kam, war meine Mutter überfordert und ich ihr zu viel. Sie hatte bereits eine Tochter (meine Schwester) geboren und war für zwei Kinder mit 22 Jahren eigentlich zu jung. Damals, vor 50 Jahren, war das jedoch, jedenfalls im Osten der Republik, normal, sodass sie sich einerseits keine Fragen über ihre soziale Rolle stellte und andererseits quasi automatisch erfüllen wollte, was Tradition war: Mutter werden! Und dies möglichst schnell nach der Heirat, auf dass „alles für alle in Ordnung“ sei“. Eigenwahrnehmung und die der Gesellschaft stimmten auch bei ihr nicht überein: Meine Mutter sehnte sich im Stillen danach, Oratoriensängerin zu werden, wonach sie niemand je gefragt hatte – nicht ihre eigene Mutter und erst recht nicht ihr Ehemann. Das Fremdbild zu erfüllen, war ihre erste bewusst wahrgenommene Aufgabe, was dazu führte, dass ihr



Clara Welten,

Gründerin und Leiterin des deutsch-französischen

WITS, des Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität, Standort Berlin, studierte in Paris Philosophie bei Derrida und feministische Psychoanalyse bei Kristeva und Irigaray. Sie arbeitet international als Dozentin zu Fragen der Bewusstseinsförderung für „große und kleine“ Menschen. Als Ausbilderin für Integrative Therapie (psycho-spirituelle Seelenbegleitung) als Therapeutin, Workshopleiterin und Schriftstellerin engagiert sich Welten für inhaltliche und soziale Räume, in denen man sich auf Augenhöhe begegnen kann. Clara arbeitet mit allen, die gerne hetero, homo, mono, poly, pan, nonbinär, BDSM, spirituell und Selbst-bewusste freie

Individuen sind. Die Themen reichen von der Arbeit mit Traumata und seelischen Störungen über Selbstfindungsprozesse bis hin zur Paartherapie – in deutscher und französischer Sprache.

Hinweis:

Das aktuelle Buch: „Wir sind die Hebammen des Lichts! Erfolgreiche Geschichten aus Seelenreisen und Inkarnationen“ erscheint im Herbst beim Jim Humble Verlag.

kontakt@welten-institut.de
oder Tel.: 0178-721 50 15

Mehr Infos auf
www.welten-institut.de

Selbstbild sehr schwach bis negativ war und ihr Selbstwertgefühl in Richtung Null ging. Selbstsicherheit war nicht aufzufinden, hatte sie doch ihren Traum – das Singen, etwas, das sie seit ihrer Kindheit leidenschaftlich gemacht hatte – spätestens mit der Geburt des zweiten Kindes aufgegeben: mit meiner Geburt. Ihre Liebe zu mir war groß. Der Umstand jedoch, dass sie sich selber weder lieben noch positiv spiegeln konnte, führte dazu, dass ich mich nicht an ihr orientieren und meine weiblichen Vorbilder ganz alleine finden musste – aus mir heraus. Und vielleicht hat gerade dieser Umstand die Entwicklung meiner Selbstständigkeit unterstützt.

Das, was Gesellschaft, Kultur und Tradition über die Jahrhunderte von Frauen eingefordert hatten und haben, stimmt(e) selten mit dem Wunsch der Frauen überein: Wie einen positiven Selbstwert kreieren und empfinden, wenn weder nach eigenen Interessen noch Vorlieben und Wünschen je gefragt wurde und wird?

Kultur und Tradition

Dein Selbstwertgefühl hängt demnach nicht nur von deinem individuellen Ausdruck, sondern auch von den Werten der Gesellschaft ab, in der du lebst. Generell können wir sagen: Je traditioneller die Struktur des Dorfes, der Stadt, des Landes ist, desto schwächer ist der Selbstwert bei Frauen angelegt. Oder wie es die französische Psychoanalytikerin Françoise Dolto in den 80er-Jahren formulierte: Traditionellerweise ist die Ichstruktur (das Kerngefühl) der Frauen schwächer, da ihr Über-Ich sehr rigide und stark ist! Heißt: Je strikter und gesellschaftlich angepasster die Glaubenssätze und Affirmationen im Über-Ich (der individuellen Kontrollinstanz) ausgelegt sind, desto schwieriger ist es für dich als Frau, dein Ich autonom und unabhängig zu leben, zu verorten und zu spüren. Dank der feministischen Soziologie und Psychoanalyse wissen wir, dass der Selbstwert von Frauen – wenn er nicht bewusst angeschaut und des Öfteren mit dem Mut versehen ist, in Kontroverse und Konflikt mit dem Rest der Umwelt zu gehen – sich erst und ausschließlich durch die Anerkennung des Mannes bildet – und selbst dann für die Frau nur fühlbar ist, wenn

ein Mann sie lobt oder/und begehrt. Anders formuliert: Es ist traditionellerweise der Blick des Mannes auf die Frau, der macht – und zwar wortwörtlich zu nehmen –, dass sie sich überhaupt positiv spüren kann! Wie ist das vorstellbar?

Kein eigener Wert

Als ich in Paris lebte und in einer traditionell jüdischen Schule die Kinder und Ehefrau eines Rabbiners unterrichtete, erzählte mit Salomé, seine Frau: „Ich würde so gerne so frei wie du sein! Aber nun bin ich schon wieder schwanger, das 6. Mal, mit 39 Jahren! Und wenn du mich fragst, ob ich selbstbewusst bin, dann finde ich meinen eigenen Wert nur durch die Fortpflanzung: Ich schenke meinem Mann die Kinder! Und erst dann, wenn ein Sohn dabei ist, habe ich das Recht, nicht mehr weiter zu gebären. Meinen Selbstwert fühle ich nicht aufgrund meines Studiums in Israel, sondern nur dann, wenn mein Mann mich lobt und zufrieden mit mir ist.“ Und sie fügte hinzu: „Ich fühle mich wie der Keller im Haus; die Etagen über mir sind von meinem Mann bewohnt. Sie sind sichtbar und überhaupt erst durch den Keller möglich. Bei mir aber ist es dunkel.“

Ist diese Selbstbeschreibung von Frauen übertrieben oder eine Ausnahme? Nein, ich gehe davon aus, dass alle traditionell gelebten Religionen des Monotheismus, wie beispielsweise das Christentum, Judentum und der Islam, für das Selbstwertgefühl von Frauen problematisch sind und eine bewusste Auseinandersetzung mit ihrer Herkunft, mit ihren eigenen Wünschen und Zielen erfordert, eine Auseinandersetzung, die die Frauen selbst nicht selten in große Konflikte mit ihrer Umwelt und auch in Gefahr stürzen kann. Weshalb? Weil die männlichen Familienmitglieder sich für den Gehorsam der weiblichen Familienmitglieder verantwortlich fühlen und sie im Sinne der Tradition meinen, beschützen und gar strafen zu müssen: In Paris musste ich miterleben, wie junge Mädchen von Clanmitgliedern angezündet und verbrannt wurden, weil sie ohne Kopftuch das Haus verließen und sich gegen Traditionen wehrten.



Mehr Bewusstsein im Umgang
mit den Werten unserer Zeit

Spiritimmobilien

Achtsame Beratung
& Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

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



www.spiritimmobilien.com

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

Immobilienberatung
per ZOOM möglich!



Je traditioneller, also patriarchal, eine Gesellschaft funktioniert, desto komplizierter wird für Frauen der Vorgang, sich im Eigenwert zu finden und selbst zu spiegeln. Das „evolutionäre Gedächtnis“ zu verändern – abgespeichert bis in den Körper, in die Faszien – bedeutet für Frauen, dass die Entwicklung des Gefühls von Eigenwert (bezogen auf das eigene Geschlecht) einer aktiven Bewusstseinsarbeit und Auseinandersetzung mit sich selbst als „geschichtliches Wesen“ bedarf. Meine Arbeit mit Geflüchteten untermauert diese These aus der Praxis. Viele Frauen fliehen gar aus diesem spezifischen Grunde nach Europa: um endlich ihren Selbstwert zu finden und leben zu dürfen.

Frühere Inkarnationen

Nun könnten wir meinen, dass das fehlende Selbstwertgefühl meiner Mutter und die Bewusstseinsräume, in die ich dadurch als ein Anhängsel von ihr kam, automatisch zu einem fehlenden Selbstwert meinerseits geführt hätten. Wie zu Beginn des Artikels angedeutet, stimmt dies aber nicht. Ganz im Gegenteil wusste ich Zeit meines Lebens, was ich werden und wie ich arbeiten möchte. Und auch, welches Bild von mir ich anderen präsentiere, wie ich also auf andere wirke und ob das aus meinem ureigenen oder einem gesellschaftskonform positiven Blick-

winkel geschieht.

Dank meiner beruflichen spirituellen Tätigkeiten habe ich erlebt, dass weder alles mit dem pränatalen Raum noch mit dem Tag der Befruchtung oder mit deiner Biografie beginnt – auch nicht dein Selbstwertgefühl! Wie du dich definierst, was deine Ziele im Leben sind, ist auch eine Folge deiner bereits gelebten Existenzen, deiner unzähligen Inkarnationen. Und ich finde, diese Tatsache gibt Hoffnung: Wie oft habe ich mit Menschen gearbeitet, deren Biografie als auch deren Heimatland eigentlich überhaupt keinen Stoff für die Gründung oder Untermauerung eines Selbstwertgefühls hergaben. Und dennoch: Es waren starke, autonome Individuen!

Meiner professionellen Erfahrung als Seelenbegleiterin nach spielen die Inkarnationen, also die unterschiedlichen Verkörperungen deiner Seele zu verschiedenen Zeiten – deine spezifischen Existenzen – eine wichtige Rolle bei der konkreten Beantwortung der Frage: Wie komme ich eigentlich in dieser Welt an? Damit dein Selbstwertgefühl warm, stark und als Kraft fühlbar ist, tut es in jedem Falle gut, dich mit den drei folgenden Fragen bewusst auseinanderzusetzen:

- In wie weit bin ich (noch) das Produkt meiner Erziehung, der Ansichten meiner Eltern, meiner

Umwelt und der Gesellschaft, in der ich aufgewachsen bin, lebe also das Leben der anderen?¹

- In wie weit trägt mein Inkarnationsgedächtnis dazu bei, dass ich mich schwach und als Opfer fühle? Und:
- Was kann ich alles selbst tun, und zwar zu jeder Zeit meines Lebens, um immer mehr der Mensch zu werden, der sich selbst als beglückt erlebt und sich sagen kann, weil er sich liebt: Ich bin ein warmes Geschenk an mich selbst!

Das Gefühl, dich als wertvoll zu empfinden, in diesem Leben, mit deinen Herausforderungen, wächst progressiv mit der Annahme deiner Themen als zu lösende Aufgaben – auch im Wissen, dass ausnahmslos jeder Mensch, dass wir alle einzeln und gemeinsam hier sind, um zu wachsen. Mir schenkt es Mut, dass ich mit der Bewältigung meiner Selbstaufgaben nicht alleine bin: als begrenztes Wesen dazu da, Selbstgrenzen zu verschieben, zu verändern, um Leben, individuelles und gesellschaftliches, schöpferisch zu gestalten. ☺

1) Siehe dazu mein Grundlagenbuch für „Tiefenpsychologie und Spiritualität“ in der Seelenarbeit: Welten, Clara „Lebst du schon oder wiederholst du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen dir selbst begegnen“, édition Welten, 2016, 2. Auflage



Abb.: © standret-stock-atdobe.com

Ich bin wertvoll!

Improvisationstheater – ein Weg, sich neu kennenzulernen, die eigenen Bewertungen über sich selbst auf einer spielerischen Ebene zu erkennen und sich in einer bisher ungekannten Leichtigkeit wahrzunehmen.

Text von
Sabine Merfort

Wie sehr mag ich mich? Was halte ich von mir? Wie sehr bin ich mit mir als Mensch zufrieden? Und wie gehe ich damit um, wenn ich mal nicht zufrieden bin? Wie viel steht mir meiner Meinung nach im Vergleich zu anderen zu ...? Die Beantwortung dieser Fragen zeigt den Wert auf, den wir uns selbst zuschreiben, unseren Selbstwert. Es ist die grundsätzliche Einstellung, die wir zu uns selbst haben, ganz subjektiv. Wir geben uns also alle selbst einen Wert.

Warum eigentlich? Vielleicht, weil wir Teil dieser Gesellschaft sind. Einer Gesellschaft, die alles und jeden bewertet. Die Herkunft, den Beruf, die Leistung, das Aussehen, Fähigkeiten und Eigenschaften,... Offiziell haben alle Menschen den gleichen Wert, sind (vor dem Gesetz) gleich. Und doch sind ja Bewertungsunterschiede in unserer Gesellschaft deutlich spürbar. Zum Beispiel sind bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten offenbar wertvoller als andere. Das haben wir schon

in der Schule gelernt und erfahren: Es gab die sogenannten Hauptfächer, wie Mathematik und Deutsch, die deutlich mehr wert waren als die Nebenfächer wie Kunst, Musik oder Religion. Gut möglich, dass sich das dann auch auf den Wert niederschlägt, den wir uns selbst geben, je nachdem, in welchen Bereichen wir unsere Stärken haben. Allerdings sind es sehr viele Faktoren, die Einfluss auf unseren Selbstwert haben. Zum Beispiel auch das, was wir seit unserer Kindheit über uns gehört und mit der Zeit verinnerlicht haben und uns schließlich selbst im Inneren sagen.

Verdeckter Kern

Sätze wie „Nimm dich nicht so wichtig“, „Was glaubst du, wer du bist“, „Das kannst du nicht“ werden später vielleicht zu Glaubenssätzen wie „Ich bin nicht (gut) genug“, „Ich hab das nicht verdient“, „Das darf ich nicht“, „Ich kann das nicht“...

Hinzu kommen *all die bekannten* Einordnungen, wie z.B. welches Aussehen besser oder weniger gut ist, welcher Beruf etwas wert ist, welcher eher nicht usw. usw. All das schränkt unse-

re Sicht auf uns selbst ein. Wir sehen uns nicht mehr in unserem grundsätzlichen Wert, den wir doch eigentlich alle haben – diesen unermesslichen Wert, den wir aufgrund der Tatsache haben, dass wir Geschöpfe Gottes (des Universums, des Lebendigen) sind.

Durch all diese äußeren Bewertungen wird unser innerer wertvoller Licht-Kern immer mehr verdeckt, spielt keine Rolle mehr. Je mehr Bewertungen darüber liegen, desto weniger kann unser Licht nach außen leuchten, desto weniger fühlen wir selbst unser Gold und unser Licht. Wir erkennen unseren Wert als Mensch nicht mehr. Viele bleiben deshalb unter ihren Möglichkeiten, weil sie meinen, dies oder jenes nicht wert oder generell nicht gut genug zu sein; andere rücken sich ab und arbeiten über ihre Grenzen hinaus, weil sie denken, erst dann etwas wert zu sein. Ohne einen

Wie wäre es, wenn wir uns alle selbst als durch und durch wertvoll ansähen, wenn uns klar wäre, dass wir allein durch die Tatsache, dass wir ein Mensch sind, unermesslichen Wert haben?

gesunden Selbstwert sind wir weniger stabil in schwierigen Situationen, weniger resilient, also anfälliger für Stress. Umgekehrt kann ein positiver Selbstwert unser Wohlbefinden und unsere Widerstandskraft steigern, ist wie ein seelisches Immunsystem.

Wie wäre es, wenn wir uns alle selbst als durch und durch wertvoll ansähen und uns klar wäre, dass wir allein durch die Tatsache, dass wir ein Mensch sind, unermesslichen Wert haben? Wie wäre es, wenn wir uns selbst für wertvoll hielten, unabhängig von äußeren Faktoren wie Leistung und Aussehen? Wahrscheinlich wären wir glücklicher, entspannter, gelassener, nachsichtiger mit uns und auch mit anderen. Wir wären viel-



Trommelbau Workshops 2023

„Die Schamanentrommel“

Sage JA! und lasse Dir in meinem Trommelbau Workshop zeigen, wie erstaunlich einfach es ist, Dir eine ganz individuell auf Dich abgestimmte Ritual- und Therapietrommel zu bauen.

In den Workshops erkläre und zeige ich Gruppen von maximal 4 Teilnehmer*innen, wie man sich eine eigene Schamanentrommel baut. Steigt gemeinsam auf und wählt Euren spirituellen Weg.

Es werden nicht nur Schamanen-Trommeln gebaut, sondern Ihr erhaltet auch das Hintergrundwissen zur leidenschaftlichen Arbeit mit der Schamanentrommel. Nutze ihr Potenzial und ihre Unterstützung in Deinem Leben oder der Arbeit mit Anderen.

Ist der Funke übergesprungen und Du bist begeistert von der Idee?

Dann informiere Dich jetzt zu den Inhalten der Workshops, den Terminen und vielem mehr auf meiner Internetseite.

BRIE-SCHAMANIN.DE

Brigitte von Contzen

Schamanin/Yoga Lehrerin/Healy World Member

Tel.: 030 - 30 60 46 51



Impro kann ein guter Impuls und Startpunkt sein, um sich überhaupt erstmal des inneren Kritikers bewusst zu werden.



Sabine Merfort

ist Schauspielerin und Trainerin für Improvisationstheater, Beraterin für Bewusstseinsentwicklung und Selbstrealisation nach Dr. Christina Kessler und bietet mit ihrer Kollegin Yasha Müllner und dem gemeinsamen Unternehmen „madameLACHT“ Workshops und Kurse an, die Improvisationstheater mit dem Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung verbinden.

Workshops:

08.-11. Juni:

verschiedene Workshops in Leopoldshöhe (Nähe Bielefeld) für Anfänger und Fortgeschrittene

Ab Juni/Juli wieder Workshops und fortlaufende Kurse in Berlin

Nähere Infos und Termine unter

www.madamelacht.de

leicht gesünder, wir trauten uns mehr zu, würden auch andere in ihrem Wert erkennen, es gäbe ein wertschätzenderes, friedlicheres Miteinander...

Freies Spielen, freies Sein

Und was hat nun Improvisationstheater mit unserem Selbstwert zu tun? Und was genau ist Improtheater überhaupt? Improtheater ist eine Form des Theaterspielens, bei der weder Text noch Rollen vorgegeben sind, auch nicht die Handlung oder der Schauplatz für die Szenen. Alles entsteht aus der Magie des Moments heraus.

Improtheater zu spielen kann unsere subjektive Sicht auf uns selbst – unseren Selbstwert also – verändern. Es kann nämlich ein guter Weg sein, um ein paar Schichten von Bewertungen abzutragen bzw. zunächst einmal ein Weg, um die eigenen Bewertungen (und Be- und Verurteilungen) wahrzunehmen; zu erkennen, wo der innere Zensor und Kritiker sitzt, was er macht und wie fies und destruktiv er manchmal ist.

Impro kann ein guter Impuls und Startpunkt sein, um sich überhaupt erstmal des inneren Kritikers bewusst zu werden. Und wenn wir lernen, diesen inneren Miesepeter – also die negativen Ansichten und Grundannahmen über uns selbst – zu erkennen, zu hinterfragen und zu verändern, dann können wir unseren Selbstwert stärken.

Das Schöne am Improtheater ist, dass es ein sehr leichter, spielerischer Weg ist. Wir grübeln, analysieren und bewerten (!) nicht, sondern beobachten uns beim Spielen. Nehmen uns und innere Prozesse wahr, lachen viel und überlassen dem Humor einen Großteil der Transformationsarbeit.

Sich selbst wertzuschätzen bedeutet auch, dass alle inneren Anteile da sein dürfen, dass

man sich akzeptiert mit allen Facetten; im Gegensatz zu Schule und Gesellschaft, die bestimmte Anteile/Talente/Fähigkeiten negativ bewerten und zum Teil eben nicht erlauben. Sich selbst wertzuschätzen heißt auch, sich selbst gut zu kennen.

Alles darf sein

Beim Impro darf alles sein, alle Persönlichkeitsanteile – ob wir sie im realen Leben leben oder nicht. Wir dürfen spielerisch in alle Rollen mit ihren unterschiedlichen Zuschreibungen hineinschlüpfen, egal ob Held oder Fiesling, Prinzessin oder Bettlerin. Auch bestimmte Männer- und Frauenbilder dürfen bedient (oder eben auch nicht bedient) werden. Vorstellungen, was wie zu sein hat, dürfen aufgebrochen werden und Neues, bisher Ungedachtes darf entstehen.

Beim Impro können wir also in verschiedenste Rollen spielerisch hineinsteigen – und dann auch wieder heraus. Es ist wie ein heilsamer Raum, in dem alles sein darf, unbewertet. Das Spielen kann uns neue Facetten von uns zeigen, uns zum Leuchten bringen, uns wachsen lassen.

Wir trauen uns mehr und mehr, uns zu zeigen und mit allem, was ist, gesehen zu werden. Verlieren mehr und mehr die Angst vor Fehlern, vor dem sogenannten Scheitern. Wir trauen uns überhaupt erstmal, den Wunsch zu äußern (oder uns einzugestehen), dass wir im Licht stehen möchten. Und dass wir dazu unser eigenes Licht leuchten lassen und es eben nicht mehr unter den Scheffel stellen wollen.

Und wenn wir weitergehen im Spiel und den strengen Zensor mal in den Urlaub schicken, wird immer öfter etwas Wunderschönes aus unserem Inneren hervorblitzen. Und das darf dann mehr und mehr erstrahlen... Wenn wir einfach wieder spielen, ohne Gewinner und Verlierer, jenseits von Richtig und Falsch, Besser und Schlechter, können wir immer mehr wahrnehmen, wie wertvoll wir grundsätzlich sind, unabhängig von allen äußeren Errungenschaften und Leistungen. Wie wertvoll, wundervoll und facettenreich das Leben ist... ☺



Die Schnur zum guten Leben

Natürlicher Selbstwert von Anfang an durch eine sanfte und respektvolle Geburt

Die bedeutendste Verbindung, die unser aller Leben jemals bestimmt, ist die Nabelschnur zu unserer Mutter. Unvergessen krönt ihre Narbe ein Leben lang die Mitte unseres Körpers. Für viele ist der Umgang mit der Nabelschnur das größte Hindernis für eine natürliche Geburt und ein möglicher Faktor für Komplikationen. Doch ist sie das wirklich? Welche Angst steckt dahinter, wie realistisch ist diese und warum überhaupt wird diese magische Verbindung, die so lange existenziell gewesen ist, üblicherweise sofort durchtrennt?

In den Köpfen derer, die sich mit dem Thema Geburt auseinandersetzen, herrscht noch immer das Bild von einem Baby vor, dessen Nabelschnur sofort durchtrennt wird, nachdem der Kopf aus dem Mutterschoß hervorgetre-

ten ist. Nur manchmal bleibt diese Verbindung noch intakt, bis auch der Körper geboren worden ist. Mit der Ent-Bindung, einer getrennten Ver-Bindung, wie sie das Wort ja beschreibt, ist der neue kleine Mensch dann auf dieser Welt angekommen. Doch was ist das für ein Ankommen? Durch das sofortige Abnabeln wird das Baby enormem Stress ausgesetzt. Über die Nabelschnur wurde es ja bisher mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Wird diese Verbindung nun frühzeitig durchtrennt, bekommt es nicht genug Sauerstoff, es erleidet ein Atemnotsyndrom, da es nun zwanghaft schnell auf die Lungenatmung umstellen muss. Das tut vor allem weh. Und es ist der Start ins Leben für die meisten Neugeborenen. Sie erblicken das Licht der Welt in Todesangst.

Text von
Josy Peukert

Das Ablösen der Plazenta kann zwischen drei bis zwanzig Minuten dauern und ist genauso individuell wie die Geburt selbst.

Keine Zeit fürs Umschalten auf Selbstatmung

Es gibt bis heute keine wissenschaftlichen Erkenntnisse dafür, dass die sofortige Nabelschnur-Durchtrennung einen Vorteil hat oder ein „Muss“ ist. Im Gegenteil. Das Baby besitzt zum Zeitpunkt seiner Geburt eine komplette Sauerstoffversorgung durch die intakte Nabelschnur zur Mutter. Solange die Verbindung zwischen Baby und Plazenta besteht (sofern die Plazenta noch nicht geboren und somit gelöst ist), pulsiert diese und versorgt das Baby weiter unaufhörlich mit sauerstoffreichem Blut. Das Baby hat also ein Back-up, um in aller Ruhe von der sogenannten Plazenta-Atmung auf die Lungenatmung umzu-

stellen. Doch kaum ein Geburtshelfer gibt unseren Babys diese Zeit. Alles unterliegt vorgegebenen Leitlinien, die aber nicht im Sinne von Mutter und Kind aufgestellt worden sind, sondern um das

medizinische System aufrechtzuerhalten und die entstehenden Kosten zu begrenzen. Denn: Geburtshilfe rechnet sich nicht, Geburtsgynäkologin aber schon.

Das Blut der Nabelschnur und der Plazenta beträgt 30 Prozent des gesamten Blutvolumens des Babys. Im Vergleich dazu wären das 1,8 Liter Blut bei einem Erwachsenen. Diese 30 Prozent werden dem Baby also vor-enthalten.

Es ist nachgewiesen, dass Kinder ohne ihr Plazentablut im ersten Jahr eine deutlich schlechtere gesundheitliche Verfassung haben und somit beim Start ins Leben geschwächt sind gegenüber den Babys, die von dem Mehr an Lebenssaft profitieren durften. Somit ist gleichzeitig auch der Mythos, dass das „Nabelschnur“-Blut nicht zum Neugeborenen gehört, widerlegt – das Blut in der Nabelschnur ist nicht getrennt vom Baby zu betrachten, sondern es gehört ebenso zu ihm wie das Blut aus der Plazenta. Das Blut in der Nabelschnur ist Babyblut.

Gesundheitsprobleme durch Abnabeln

Das heißt: Erst durch das beim Abnabeln verbleibende Blut (des Babys) in der Plazenta treten gesundheitliche Probleme des Babys auf. Zudem gibt es die bekannten Komplikationen während und nach der Geburt: Die handgemachten Interventionen in der Nachgeburtsphase, also das Zerren an der Nabelschnur und damit das Herausreißen der Plazenta, führen oft zu unkontrollierbaren Blutungen, nicht selten mit weitreichenden Folgen. Schwere arterielle Blutungen können auftreten – Verletzungen der Gebärmutter inklusive –, die im OP enden. Das Reißen und Ziehen an der Nabelschnur sowie das äußerliche Manipulieren an der Gebärmutter durch manuelles Zusammendrücken durch die Bauchdecke bis hin zur manuellen Lösung intrauterin (bei der der Arzt vaginal in die Gebärmutter greift und die Plazenta dort mit der Hand ablöst), verursacht große Schmerzen und traumatisiert viele Mütter bis heute. Dabei löst sich eine blutleere Plazenta viel einfacher von der Gebärmutterwand als eine volle. Die Plazenta-Geburt („Nachgeburt“) bedarf der gleichen Aufmerksamkeit und Geduld wie die Geburt des Babys.

Die Nabelschnur sollte mindestens so lange intakt bleiben, bis sie nicht mehr pulsiert, damit das Baby all sein Blut erhalten hat – mit allen Vorteilen, die damit zusammenhängen. Mit den 30 % mehr Blut und Sauerstoff hat es einen viel besseren Start ins Leben.

Das Ablösen der Plazenta kann zwischen drei bis zwanzig Minuten dauern und ist genauso individuell wie die Geburt selbst. Es gibt Berichte, in denen Frauen bis zu vier Tage auf die Geburt der Plazenta warteten. Komplikationslos! Auch die Länge der Nabelschnur ist sehr verschieden. Sie kann ganz natürlich zwischen 30 und 100 Zentimeter betragen.

Lotusgeburt als Basis für gesunden Selbstwert

Lässt man die magische Verbindung von Plazenta und Baby bestehen, handelt es sich um eine sogenannte Lotusgeburt. Diesen Begriff prägte Claire Lotus Bay, eine amerikanische Seherin, in den 80er-Jahren. Sie hinterfragte das Abnabeln nach der Geburt und ließ

als erste Frau in der westlichen Welt diese Verbindung intakt, durchtrennte die Nabelschnur also nicht, sondern ließ das Baby mit der Plazenta in Verbindung.

Bei einer Lotusgeburt gibt man dem Baby in aller Ruhe die Zeit, die es braucht, um sich selbst von diesem einzigartigen Organ, das es die letzten neun Monate genährt und geschützt hat, zu lösen, ohne Manipulation von außen. Das ist genau die Zeit, die wir der Natur an Respekt zollen sollten, um unseren Babys diesen selbstbestimmten sanften Start ins Leben zu ermöglichen, der ihnen zusteht – mit allen damit verbundenen Vorteilen. Durch die bestehen bleibende Verbindung bauen Lotusgeburtsbabys ein tiefes Urvertrauen (und somit die Basis für einen gesunden Selbstwert) auf. Sie entwickeln kaum die oft befürchtete Neugeborenen-Gelbsucht, und aus einem Lotusgeburtsbaby wird auch kein Schreikind.

Wir dürfen wieder das Vertrauen in die Plazenta lernen, denn ohne sie gibt es kein Baby. Die Aufgabe der Plazenta liegt darin, die Schwangerschaft zu erhalten. Sie ist eine einzigartige Schöpfung des weiblichen Körpers, fungiert sie doch als Transporteur für Nährstoffe und Gase, setzt Hormone frei und bietet Schutz, Atmung und Ernährung.

Plazenta: Volle Speisekammer fürs werdende Leben

Noch immer besteht der Mythos darüber, dass die Plazenta nur als Filter fungieren würde, doch um die komplette Funktion der Plazenta zu verstehen, muss man ihren Mechanismus näher beleuchten. So gibt sie natürlich – unter anderem – die Stoffwechselprodukte des Fötus in den Blutkreislauf der Mama ab.

Das Blut des Babys sammelt also die Abfallprodukte und transportiert sie durch die Plazenta ab. Der mütterliche

Kreislauf überträgt die Entsorgung an deren Nieren und Leber. Gleichzeitig behält die Plazenta nichts davon in sich, sie speichert also keine Rückstände. Die Plazenta spaltet sie auf und gibt sie weiter. Ebenso erkennt sie Bakterien & Co. und verhindert, dass diese zum Baby gelangen. Darüber hinaus hemmt sie Stresshormone. Und fehlt dem Baby etwas zu seiner Entwicklung im Mutterleib, holt die Plazenta das aus dem Körper der Mutter, selbst wenn diese hungert. Das Baby ist also immer voll versorgt. Die Plazentaschranke (die natürliche Barriere zwischen mütterlichem und kindlichen Blut in der Plazenta) hilft, alles aus dem Blut der Mutter zu bekommen, und verhindert gleichzeitig, dass das Baby schädigenden Substanzen ausgesetzt ist. Nicht nur, dass die Plazenta aus kindlichen und mütterlichen Zellen besteht, sie trägt auch aktiv dazu bei, beide auf die Geburt vorzubereiten, indem sie die entsprechenden Hormone produziert.

Auch nach der Geburt ist ihre Aufgabe noch nicht vorbei: Die sogenannte Plazentophagie (der Verzehr der Nachgeburt durch die Mutter – ein evolutionärer Mechanismus) gewährt über die mütterliche Aufnahme von verschiedenen Stoffen und deren Abgabe über die Muttermilch den optimalen Start des Kindes ins Leben und fördert das Wachstum und die Entwicklung des nun neugeborenen Lebens. Viele empfinden Ekel bei der Vorstellung, die Plazenta zu essen. Sind also alle anderen Säugetiere (für die das ganz natürlich ist) schlauer als wir in Bezug auf diese Plazentaverwendung? Es scheint so.

Plazenta essen: Mehr Mama-Power und gesündere Kinder

Denn nachweislich trägt eine derartige Plazentaverwendung, ob im Smoothie oder als Kapseln, zu einer schnelleren Rückbildung bei. Sie op-



Leben nach dem Tod
Was geschieht, wenn wir sterben?

Veranstaltungstermine, Informationen und kostenloser Download dieses Buches (01.07.-30.09.): www.Eckankar.de



ECKANKAR Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

EROS · LIEBE · MEDITATION

Lieben lernen ...



Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

ELTERN SEIN ... & FAMILIE LEBEN!
27.-30.7.23 mit Susanne. Sonnleitner und Sebastian Seitler, bei Ulm

DAS LEBEN, DIE LIEBE & ICH
Teil I: 27.-30.7. · Teil II: 24.-27.8.23
Workshop-Reihe in 5 Teilen (einzeln buchbar) für junge Menschen von 16-26 Jahren, bei Ulm

FEUER, HERZ & STILLE
29.7.-5.8.23 Tantra-Sommergruppe, am Ortasee/Italien

LIEBE – DAS GROSSE TOR
1.-8.10.23 Herbst-Paargruppe, im Odenwald

TANTRA YOGA
17.-22.10.23 Kaschmirisches Tantra mit Daniel Odier / Fr., bei Ulm

TANTRA-BODY
17.-19.11.23 bei Schwäbisch Hall

ARUNA-Institut · info@aruna-tantra.de
www.aruna-tantra.de



Josy Peukert

ist Doula und Geburtshelferin. Sie arbeitet in der Schwangerschaftsbegleitung & Geburtsvorbereitung außerklinischer Geburten, auch im Ausland. Sie selbst ist nach Nicaragua ausgewandert und aktuell werdende fünffache Mutter. Sie hat vier Kinder durch Lotus- & Wassergeburt auf die Welt gebracht sowie durch eine Allein- und Ozeangeburt. Schon lange vor der Geburt ihres ersten Kindes hat sie Geburten begleitet. Seit über zehn Jahren hat sie zu dem Thema Geburt recherchiert und sich mit vollem Herzblut weitergebildet, um mit dieser Leidenschaft Frauen und Familien zu unterstützen und zu begleiten.

Neben Einzelsessions sind auch ein Rundum-sorglos-Paket zur Lotusgeburt oder Wassergeburt möglich, ebenso wie eine komplette Schwangerschafts- & Geburtsbegleitung (hauptsächlich online, aber sie unterstützt auch die Suche nach dem passenden Geburtsteam vor Ort, da sie gut vernetzt ist.) Zusätzlich begleitet sie auch Familien bei ihrer Auswanderung aus Deutschland.

Instagram:

<https://instagram.com/raggapunzel>

#raggapunzel #josypeukert

Facebook: <https://www.facebook.com/joss.nesta.5>

Buchung: <https://taplink.cc/raggapunzel>

timiert durch die in ihr enthaltenen Hormone den Wochenfluss ebenso wie die Laktation (Milchbildung). Vor allem der Milcheinschuss (welcher ein paar Tage nach der Geburt nach dem Kolostrum, der Vormilch, dann die richtige Milch „einschießen“ lässt und wundervolle pralle Brüste beschert) ist so viel sanfter und geschieht auch früher.

Der Hormonhaushalt der Mutter – und das Abfallen des Hormonspiegels durch das Fehlen der Plazenta und deren Hormonproduktion – wird durch den Konsum der Plazenta ausgeglichen, so dass sich die Mutter nach der Geburt schneller erholt. Das ist extrem wichtig, denn Stillen bringt einen erheblichen Energiebedarf mit sich, was vielen nicht bekannt ist. Auch die von vielen Müttern gefürchteten Nachwehen, die mit jedem Kind stärker werden, bleiben beim Verzehr der Plazenta durch die Mutter ganz aus. Es ist keine schräge Modeerscheinung, all das Wissen zu nutzen, das seit Jahrtausenden Heilmethode im Wochenbett und zur Geburt ist. Ein haselnussgroßes Stück, das direkt in den Mundwinkel der Mutter gelegt wird, kann starke Nachblutungen stoppen. Denn die Plazenta enthält natürliches Oxytocin, ein (Glücks)-Hormon, das vielen Frauen sonst in künstlicher Form verabreicht wird und die Fähigkeit hat, Blutungen zu stoppen. Der hohe Hormongehalt des Plazentastücks wirkt sich zudem enorm positiv auf das Gemüt aus.

Unsere Gesellschaft leugnet leider die Wirkung der Plazenta in der postnatalen Genesung aufgrund der technologischen Ansätze während der Geburt und unserer sozialen Vorurteile. Doch der Blutverlust nach der Geburt (400–450 ml), der einen Rückgang von Hämoglobin und Eisen nach sich zieht, erhöht postpartale (= nach der Geburt eines Kindes) Depressionen deutlich. Viele Mütter erleben oft am zweiten bis dritten Tag ein starkes Entzugssyndrom durch das Oxytocintief. Sie fühlen sich schwach, weinerlich und ärgern sich eigentlich über alles. Ein Smoothie, der jeweils ein haselnussgroßes Stück Plazenta enthält, kann den Blickwinkel verändern. Befürchteten Wochenbettdepressionen kann man damit gut entgegenwirken. Die oberste

Priorität dabei ist die richtige Dosierung und der entsprechende Zeitpunkt der Gabe.

Im Grunde sind der Nutzen und die Nutzung der Plazenta nach der Geburt als „Tankstelle“ (der Eisengehalt der Plazenta verdoppelt sich sogar bei deren Trocknung) aufgrund des hohen physiologischen Blutverlustes unverzichtbar. Der Eisenwert im Körper erhöht sich, dadurch wird einer Anämie vorgebeugt und/oder eine schon bestehende Anämie durch die stimulierende Blutbildung gelindert.

Sanfterer Start ins Leben

Die Anpassung der Mutter nach der Geburt an das Leben nach der Schwangerschaft verläuft durch die Plazenta-Einnahme zudem viel sanfter und angenehmer. Und je entspannter die Mama, desto entspannter das Baby.

Der Ekel, den viele Frauen haben, ist zwar verständlich, aber unnatürlich. Wir Menschen haben uns leider durch unseren Fortschritt von der Natur wegentwickelt. Wir sind von uns fort geschritten und haben somit unsere eigene Natur verlassen. Fortschritt ist also nicht immer etwas Positives. Ebenso haben viele Menschen verlernt, ihren Körper zu lieben, sogar sich selbst. Wir haben leider durch zusätzliche Stressfaktoren (psychische, soziale, kulturelle) den Kontakt zu unserem eigenen Körper verloren.

Die Folgen dieses Fortschritts können wir unseren Kindern ersparen, indem wir ihnen einen selbstbestimmten Start ins Leben mit all dem enormen Mehrwert – bis hin zu einem natürlich-gesunden Selbstwert – wieder zurückgeben.

In der Klinik wird die Frau mit entsprechenden Maßnahmen oft „passend gemacht“. Doch es ist unmöglich, dass eine außenstehende Person besser Bescheid über sie und das Baby weiß als die Mutter selbst. Die Mutter ist ständig in Verbindung mit ihrem Baby und weiß intuitiv immer, was zu tun ist, wenn man sie denn lässt. Darum: Um die Welt zu verändern, brauchen wir Menschen, die sich selbst mögen und das Leben lieben und das in ihrem Denken, Fühlen und Handeln auch ausdrücken. Dazu müssen wir erst einmal die Art und Weise ändern, wie Babys geboren werden. ↻



Schreiben lernen in der Gruppe:

Wie etwas, das uns aus der Seele spricht, uns und unseren Selbstwert stärken kann

Anita hält ihr erstes Buch in Händen. Sie hat es im Selbstverlag herausgebracht – ein kleines, handliches Taschenbuchformat. „Wenn ich schreibe ...“ heißt es, und es enthält zahlreiche kurze Texte, nicht nur aus unserem Schreibkurs. Für mich eine Überraschung! Wie fühlt sich das an, frage ich daher meine drei Teilnehmerinnen, die ihre Texte unlängst haben drucken lassen – inwieweit war das für euch wichtig?

Anita: Es ist mein drittes Kind. Es hat sich auch in vielen Monaten entwickelt. Mein geistiges Kind. Der Ausdruck „in Händen halten“ erinnert mich daran, dass ich meine beiden Kinder nicht gleich im Arm habe halten können. Weil ich jedes Mal, unfreiwillig, in narkotisiertem Zustand war.

Ihre Texte sind eine Inszenierung. Wenn Anita vorliest, hören wir ihre verschiedenen Stimmen; wir erkennen den Schmerz, die

Nachdenklichkeit, die Freude, die Selbstironie, die Verletzlichkeit und immer eine gehörige – manchmal geradezu „ungehörige“ – Portion Humor. Besonders die Dialogform ist wie geschaffen für Anita. Aus ihrer Erfahrung beim Theater schöpft sie auch beim Schreiben, etwa beim inneren Dialog mit ihren eigenen Stärken:

Röntgenblick: Können wir das Problem jetzt mal in Ruhe diskutieren? Es ist doch eine klare Sache!

Charme: Wollen wir dazu nach unten in unseren Meditationsraum gehen? Der ist so wunderschön eingerichtet.

Abgrenzung: Ja, wir können runtergehen. Aber du, deinen Charme, den kannst du wieder einpacken. Den können wir nicht gebrauchen. Es gibt kein Publikum.

In Frankreich geboren und aufgewachsen, kam Anita vor 53 Jahren „aus Abenteuerlust“

Text von:

Renate Graßlat



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



v. l. n. r.:

Chris Mittermaier:
„30 Jahre Freiheit“

Anita Dechamps:
„Wenn ich schreibe ...“

Gislind Link:
„Verbunden und frei“ und
„Du gehst mir so ab“

nach Deutschland. Sie spricht – und schreibt – nahezu akzentfrei Deutsch. In München verliebte sie sich, heiratete, und bekam zwei Töchter. Später zog sie eben diese Abenteuerlust – natürlich – nach Berlin. Jahrelang war sie in der freien Theaterszene aktiv und schrieb unter der Rubrik „Anita y était / Anita war dabei“ auf einer frankophonen Plattform emotional gefärbte Feedbacks zu den Aufführungen.

Ihre Texte hat sie oft szenisch aufgebaut und pointiert, mit einem feinen Gespür für große ebenso wie kleine Dramen und für die Text-Dramaturgie. Doch wo war das Publikum?

Anita: „Nutzen Sie die Sonnenfinsternis am 25. Oktober für eine tiefgreifende Transformation, um Ihre Berufung, ihre Ziele und Wünsche zu erfüllen...“ Das stand in meinem Jahreshoroskop für 2022! Die Idee, ein Buch zu machen, oft angeregt von einer Freundin, traf mich bei diesem Satz wie ein Blitz, und plötzlich wusste ich: Diesen Wunsch muss ich unbedingt bis zum 25. Oktober erfüllt haben. Zu meinem Geburtstag am 26. Oktober lag mein Buch auf meinem Geburtstagstisch. Ich habe es mir selbst geschenkt! – Die Sonnenfinsternis habe ich nicht bemerkt.

Schreiben in der Gruppe

„Dramaturgie“ ist auch Bestandteil unseres Kurses „Autobiografisches Schreiben“, der zwei Mal monatlich stattfindet. Die Frauen schreiben regelmäßig zu verschiedenen „Hausaufgaben“, lesen sich ihre Texte vor und kommentieren konstruktiv: Was hatte eine starke Wirkung oder war vielleicht noch nicht ganz deutlich, was wurde beim Hören angeregt – und wodurch?

Schreibgruppen können ganz verschiedene Intentionen haben. Dass ihre Texte „lesbar“ sein sollten und nicht nur zu einem Zwiegespräch mit sich selbst bestimmt, hat sich in dieser Gruppe organisch herausgebildet. Der Wunsch, Erlebtes festzuhalten, weiterzuge-

ben an Kinder, Geschwister, Enkel, an Mitstreiter:innen im manchmal harten Lebenskampf – oder besser: -training –, an Menschen, die sich die gleichen Fragen stellen und an alle, die bereit sind, sich anstecken zu lassen von der Freude über ab-

solvierte „Lernstationen“ – er scheint wie ein ferner Hintergrund durch alle Themen sanft hindurch.

Wir sitzen im Kreis wie um ein Lagerfeuer. Wir trinken Tee. Lauschen gebannt, oft mit geschlossenen Augen. Wir horchen auf, erspüren Unsicherheiten in der Stimme, wenn der Autorin etwas nahegeht, und warten, bis sie wieder ruhiger wird. Oder wir fragen: „Soll ich für dich weiterlesen?“ In jedem Text – ausnahmslos jedem – gibt es etwas Berührendes, das uns beeindruckt und uns einen neuen Blick eröffnet. Wir sprechen all das offen aus. Dürfen auch Vorschläge machen, die respektvoll sind. Das Wichtigste: Wir sind ein „Wir“. Es ist nahezu unmöglich, in dieser Situation Rivalität zu fühlen. Weil uns alles, was wir hören, gemeinsam weiterträgt.

Anita: Ich liebe es, wenn Sätze von SchriftstellerInnen ein Gefühl von mir bestätigen. Es ist, als hätte ich den Lichtschalter für einen mir bekannten Raum gefunden, und jetzt leuchtet er.

Zu diesen Schriftsteller:innen dürfen wir uns jetzt getrost auch selber zählen ... Und Sätze, die einen Raum für ein Gedankenspiel oder gar Widerstand eröffnen, können genauso eine starke Leuchtkraft haben!

Trauer und Glück

Gislind hat vor vier Jahren ihren Mann durch Krebs verloren. Bei fast jeder Schreibaufgabe war es seine Gegenwart, die ihr als Erstes in den Sinn kam; so notierte sie viele Sequenzen aus der Erinnerung, sie schrieb ihm Briefe, die sie vertrauensvoll Botschafter:innen zwischen Himmel und Erde übergab, sie brachte Zeichnungen, Fotos und sogar Gegenstände mit und baute sie in die Geschichten ein.

Aus diesem Material, dem wir nicht nur Hochs und Tiefs, sondern vor allem einen höchst erfinderischen Umgang mit beidem entnehmen, sowie aus früheren Dokumen-

ten entstand „Verbunden und frei“ – die Geschichte ihrer Beziehung. Nach einem Workshop bei Barbara Pachel-Eberhart, der sich auch dem praktischen Aspekt des Druckens widmete, wurde daraus ein Buch.

Gislind: Mir fällt Wolfgang's Haltung zu seinem Krebs ein. Dadurch, dass ich sie in dem Buch genau beschrieben habe mit seinen Tagebuch-Einträgen, ist sie mir sehr präsent. Das Gedicht, das er während der Chemotherapie geschrieben hat, seine Wertschätzung von Ärzten und Krankenhaushaus. Ich kann es nachlesen. Es ist aufgehoben, nicht nur in flüchtigen Gedanken, sondern im Buch. Und es kann auch andere inspirieren.

Inspiziert hat es auf alle Fälle die Autorin selbst. „Verbunden und frei“ geht dem Geheimnis einer großen Liebe nach – und dem, was sie lebendig hielt. Fast auf dem Fuße folgte ein kleines Buch, in dem Gislind ihre Trauer dokumentiert. Und sich ganz langsam mit beinahe verzweifelten, nachdenklichen, aber auch humorvollen Texten aus ihr herauschält. Immer mehr wendet sie sich beim Schreiben nun sich selbst zu. Und wir staunen über die Gelassenheit, mit der sie heute ihre eigenen Krankheits-Diagnosen angeht, mit der sie in allen Lebensbereichen „nimmt, was kommt“. Sie ist auf tiefgreifende Weise dankbar und glücklich.

Gislind: Im ersten Buch habe ich über meine Kraftquellen geschrieben, die mich immer noch nähren und mich in der Trauer gestärkt haben. Dass ich viele Rituale lebe, gibt mir Halt, Struktur und Kraft. Zurzeit sammle ich die Texte über meine Kindheit und schreibe neue. Während ich Geschichten aus meiner Kindheit aufschreibe, wird in mir lebendig, was mich bewegt, erfreut, überrascht, geängstigt hat. Das alles wird immer bunter und lebendiger, und damit auch mein momentanes Lebensgefühl.

Die Kraft der Worte

Das Schreiben intensiviert unsere Gefühle und unser im-Jetzt-Sein. Gleichzeitig können die Instrumente, mit denen wir es steuern, unser Erleben in eine neue Perspektive, eine neue Weite überführen. Und: Was wir tagebuchähnlich für uns selbst aufschreiben, ist nur selten 1:1 interessant für andere. Wir arbeiten im Kurs daher auch voller Leidenschaft am Formgeben, an sprachlichen Bildern, am Satzrhythmus, an unserem Gespür für – Dramaturgie!

Gislind: Beim Schreiben fasziniert mich der Prozess, dem, was in mir ist, eine äußere Gestalt geben zu können. Manchmal ist es wie Magie, wie ein Wunder, welche Form sie annimmt, die oft ungeplant ist. Ich kann sie anschauen, auch korrigieren, mit ihr in Dialog gehen, bis Außen und Innen möglichst übereinstimmen.

Besser lässt es sich kaum sagen. Wenn innere Prozesse in einem Außen Ausdruck finden, entsteht eine tiefe Zufriedenheit über das „Dritte“, das damit ans Licht gekommen ist.

Ich kenne nichts auf der Welt, das eine solche Kraft hat wie das Wort.

Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an, bis es beginnt zu leuchten.

Emily Dickinson, amerikanische Dichterin des 19. Jahrhunderts

Die „Magie“, wenn etwas wie von selbst in eine passende Form zu fließen scheint, wenn der Text „sich selbst schreibt“, vereint uns mit etwas Höherem, wie auch immer wir es nennen mögen. Bodenständig formuliert: Schreiben enthält seit jeher nicht nur die Möglichkeit, Informationen zu transportieren oder etwas darzustellen, sondern auch klärende, ordnende, anregende und transformierende Kräfte – indem es uns zu dem führt, was wir fühlen, und es im Außen sichtbar macht. So kann es auch von anderen aufgenommen und weiter-



entwickelt werden. Es ist damit genauso Selbstvergewisserung wie ein Angenommensein, ein „Aufgehen“, ja eine Art „Vervielfältigung“ in der Gemeinschaft.

Eigenes und Erreichtes würdigen

Dieses Gemeinsame speist sich aus dem Individuellen jeder Einzelnen. Das Heft, das Chris herausgegeben hat, ist auf dem Cover bunt und wild – ebenso wie in seinem Inneren. Der Wunsch, etwas von dem in die Welt zu geben, was sie beschäftigt, besorgt, erschüttert, inspiriert und gestärkt hat, ist auch ein Motor für ihr Schreiben: Eine „kleine“ Broschüre mit „großem“ Inhalt ist entstanden, mit dem Titel „30 Jahre Freiheit“. Sie teilt mit uns darin starke Geschichten und Gedichte aus den letzten drei Jahrzehnten „ohne Alkohol, ohne Drogen, ohne Betäubung“.

Chris: Ich bin sooo stolz, dass ich es tatsächlich geschafft habe. Mich getraut habe, dieses Vorhaben über meine 30 Jahre Freiheit zu schreiben, in die Tat umzusetzen. Es fühlte und fühlt sich richtig an, manche meiner Erlebnisse und Gedanken zu dem Thema Sucht zu teilen. Von mir und den

anderen Mitkämpferinnen zu erzählen. Von dem Weg, der hinter mir liegt. Von den Steinen, die auf diesem Weg lagen, ebenso wie von den Blumen, die auf ihm blühten. Über den Begriff „stolz“ haben wir uns länger unterhalten. Für viele ist er negativ besetzt – eine Umarmung, die uns die Luft abschnüren kann, ein Übergriff, eine Erwartung. Anders jedoch, wenn wir uns freuen, weil wir mit uns in Einklang sind und die Bedeutung unseres Tuns erkennen! In diesem Sinne arbeitet Chris an ihrer Autobiografie, die sie im privaten Kreis weitergeben möchte, um das, was sie motivierte und noch heute motiviert, von Grund auf nachvollziehbar zu machen. In einem Leben, durch das sie manchmal nur „taumelte“, geprägt von frühen Katastrophen, von Schmerz und Angst, Brüchen und Neustarts – auch ein brisantes Dokument der Zeitgeschichte. Antikapitalistischer Kampf, feministische Bewegung, Tanzen, Arbeit als Therapeutin, tatkräftiges soziales Engagement, „Berliner Schnauze“ mit Herz und Humor sind nur einige der Ingredienzen dieser farbenfrohen Pracht. Und manchmal schoss die bewegte Kämpferin – zumindest aus der Perspektive anderer – bei all dem ein wenig übers Ziel hinaus. Ja und?

Chris: Mich treibt an, anderen Menschen Mut zu machen. Ihnen zu zeigen, dass unsere Herkunft nur ein Teil unserer Bestimmung ist. Einer meiner Lieblingssätze ist: „Wir sind so viel mehr als die Summe unserer Gene!“

Anita: Aber mit meinem Schreiben habe ich auch Entdeckungen gemacht. So stelle ich plötzlich fest, dass es vielleicht ein Geschenk des Himmels war, denn ich habe einen spanischen Vater, der die französische Sprache nie ganz beherrscht hat, eine Mutter, die Analphabetin war, und trotzdem wurden meine Aufsätze auf dem Gymnasium als die besten und schönsten vorgelesen. Dieses Wort „Geschenk“, dieser Gedanke vor allem hat mich mit der jahrelangen Scham über meine ungebildeten Eltern versöhnt. Diese Einsicht ist mir zum ersten Mal beim Schreiben dieser Zeilen gekommen!

Dennoch kann das Hinausgehen über scheinbar festgesteckte Grenzen bereits in allem liegen, was wir tun. Etwas so Gegenständliches wie ein gedrucktes Erzeugnis in der Hand zu halten mag diesen Effekt und das Bewusstsein dafür noch enorm erhöhen – genauso wie ein selbst gemaltes Bild, ein Musikstück oder die Harmonie der Pflanzen in unserem Garten. Doch wie wir mit Menschen sprechen, was wir denken, wie wir uns durch den Tag bewegen – letztlich ist all das auch „nur“ ein Medium, das eine Essenz transportieren kann, in der wir uns empfinden und gesehen fühlen. Mit der wir eine Einheit zwischen dem Innen und dem Außen herstellen und damit etwas Einzigartiges erschaffen können. In der wir würdigen, was ist; in der wir würdigen, wer wir sind.

Und wie geht es weiter?

Alle drei Frauen bleiben natürlich in der „Produktion“. Darüber hinaus freuen wir uns auf das zauberhafte Kinderbuch von Melanie, die Ausstellung von Katrin und auf weitere Geschichten von Yvonne, die uns immer wieder liebevoll deutlich machen, wie vielschichtig die Welt ist. **Gisling:** Weitere Themen für Bücher klopfen an. Über das Altwerden. Über meine Mutter. Über meine Freundinnen und Freunde. Über Erkenntnisse und Einsichten. Über die vielen Facetten meines Großvaters. Über meine Krisen. – Wer das lesen sollte? Alle, die es möchten. Meine Erfahrung ist, besser keine Erwartung zu haben, besonders nicht an mein nahes Umfeld. Manchmal haben sich Menschen, die ich kaum kenne, für die Bücher interessiert und waren begeistert. Und es gibt Freundinnen, die sie nicht lesen wollen. Immer schreibe ich vor allem für mich.

Chris: Der wichtigste Lernprozess beim Schreiben ist für mich zugleich vielleicht der wichtigste Lernprozess in meinem Leben: Ich lasse meine Gefühle zu. So weit wie möglich. Ich fühle mich ein und suche Worte, Farben, Bilder, Geräusche. Ich mute mir selbst jedes Gefühl zu. Ich lasse mein Herz sprechen und schreibe auf, was es zu sagen hat. Wie es weint und wie es lacht und die ganze Bandbreite dazwischen. Und ebenso wichtig ist, dass ich in der Schreibgruppe immer wieder lernen kann, dann auch Worte und Sätze loszulassen, die die LeserIn bedrängen könnten, so zu fühlen (oder so zu denken) wie ich. Ich wünsche mir, dass Menschen beim Lesen meiner Geschichte/n ihrem eigenen Herzen zuhören können.

Da dies der schönste Abschluss ist, den ich mir für diesen Artikel denken kann, möchte ich ihn nur um ein paar Hinweise ergänzen: Schreibgruppen gibt es, in Berlin und anderswo, mit verschiedenen Zielsetzungen, Themen und Schwerpunkten. Schreiben erhöht unsere Achtsamkeit und kann zur Verarbeitung innerer Prozesse und zur Gesunderhaltung einen wertvollen Beitrag leisten. Hierzu gibt es bereits aussagekräftige Studien und hilfreiche Bücher. Belastende Situationen sollten jedoch unbedingt mit therapeutischer Begleitung angesehen werden, um ein zu tiefes Hineingleiten zu vermeiden.

Und: Texte zu gestalten und mit anderen zu teilen hebt uns über die „Summe unserer Teile“ (frei nach Aristoteles) hinaus. Ein eigenes Buch in Händen zu halten stärkt – wie alles andere, was auf irgendeine Weise „greifbar“ ist – unseren Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit und das Bewusstsein für unseren Selbstwert.

All meinen Schreibkursteilnehmer:innen danke ich von Herzen für ihre Offenheit und ihre wundervollen Texte! Bei Interesse an den Büchern und der Broschüre stelle ich gern einen Kontakt zu den Autorinnen her. ☞



Abb.: © Aquir-Stock, Adobe.com

Gibt es einen „Neuen Weg“?

Gedanken zu den hoffnungsfrohen Verkündungen einer „Neuen Zeit“

Es ist Frühling – ohne Zweifel. Die Energien haben begonnen, sich neu zu bewegen, nehmen an Fahrt und Richtung auf, es sprosst und keimt und wächst an allen Enden.

Doch ich bin etwas verhalten gegenüber den hoffnungsfrohen Verkündungen einer „Neuen Zeit“. Für mich ist einfach erst einmal Frühling, mit seiner ganz charakteristischen, energiehebenden und beschleunigenden Kraft.

Freilich habe auch ich die heftigen Entwicklungen und Ereignisse der letzten Jahre aufgenommen, habe mir über Krieg, Armut, Manipulation und ihre konstruktiven Gegenkräfte Gedanken gemacht. Ich kann mich nicht erinnern, dass – zu meinen Lebzeiten – in so weiten Kreisen so konkret über eine

Neuordnung gesellschaftlicher Verhältnisse diskutiert wurde wie in diesen Jahren.

Ich interpretiere diese Aufbruchstimmung und teilweise auch Polarisierung in unserer Welt als sehr nachdrückliche Aufforderung zur Selbstreflexion: Wie verdienen wir eigentlich unser Geld? Welche Auswirkungen hat unser Tun auf das Ganze? Wodurch tragen wir zu Schmerz, Konflikt und Mangel selbst bei?

In meinen Augen wäre es traurig, wenn diese kollektive Chance zur höchstpersönlichen (!) Bereinigung verpufft in Heilsverkündungen von irgendwoher und in der kindlichen Hoffnung, dass etwas anderes als wir selbst unsere menschlichen Schattenseiten erlöst.

Ich glaube fest daran, dass wir einen gesell-

Text von

Evelin Rosenfeld



Abb.: © lovelyday12-stock.adobe.com

schaftlichen Neuanfang initiieren können, dass wir in der Lage sind, aus eigener, innerer Reifung zu erkennen, was wir in unseren Herzen tragen, und es zu unterscheiden von dem, was wir aus unbearbeiteten Mangelerscheinungen „wollen“. Wenn es gelingt, das Herzenslicht von all den verkrusteten und kompensierten Erfahrungen zu befreien, dann entdecken wir auch Wege, unser tiefstes Anliegen in der Welt zu manifestieren.

Das Wesentliche und das, was über die Lebendigkeit des Ganzen letztlich entscheidet, ist: Dient das individuelle Tun der Gemeinschaft?

Nun bin ich eine, die schon seit dem frühen Erwachsenenalter Wege der Selbstverantwortung sucht und geht. Ich habe zugleich die Bedingung des „Dienstes am Ganzen“ in mir getragen und habe versucht, sie zu erfüllen. Das hat mir ein bewegtes Leben als Biochemikerin, als wirtschaftspolitische Beraterin, als Coach und nun auch noch als Kräuterbäuerin beschert...

Und auch in dem kleinen Rahmen, den ich auf Aditi (siehe Infoteil S. 34) geschaffen habe, zeigen sich nach diesen bewegten Jahren (und ich glaube nicht, dass es in naher Zukunft „ruhiger“ wird...) die alten, immer wiederkehrenden Themen des menschlichen Zusammenlebens und Wirkens:

Selbstaussdruck und Arbeit: Wie ist es im gemeinsamen Wirken möglich, die individuellen Eigenheiten zum Ausdruck kommen zu lassen und zugleich ein Gemeinsames zu erschaffen, das allen dient?

Teilhabe und Ressourcen: Wie verteilen wir begrenzte Ressourcen so, dass Verantwortung und Einsatz gewürdigt und zugleich Unterschiede in der Leistungsfähigkeit integriert werden?

Verständigung und Regulierung: Wie lösen wir Konflikte und Meinungsverschiedenheiten, in denen das Gemeinsame betroffen ist? Nach welchen Maßstäben werden Entscheidungen getroffen?

Selbstaussdruck und Arbeit

Die Geschichte vom „bedingungslosen Grundeinkommen“ wurde von einem millionenschweren Unternehmer und Kapitalisten am Ende seines beruflichen Werdegangs hier bei uns in Deutschland in den Raum geworfen. Wer der Natur nah ist, erkennt, dass die Idee der „staatlichen Almosen“ zutiefst widernatürlich ist und das Bild eines abhängigen, wert(e)losen Proletariats bis zur Un-erträglichkeit ausführt.

Zudem ignoriert die Idee vom bedingungslosen Grundeinkommen konsequent die Herkunft des Wohlstandes, der da verteilt werden soll. Und sie ignoriert die Tatsache, dass das „Arbeiten“ – im Sinne von „in dienenden Kontakt mit der Umwelt gehen“ – eine nicht nur natürliche, sondern für die Lebendigkeit notwendige Bewegung ist. Jedes Wesen auf dieser Erde muss aktiv und täglich Energie im Einklang mit dem Umfeld bewegen, um zu leben. Materiell und geistig. Das hat nichts zu tun mit schönen Neigungen, denen Mensch unbeeinträchtigt nachgehen möchte...

Das Wesentliche und das, was über die Lebendigkeit des Ganzen letztlich entscheidet, ist: Dient das individuelle Tun der Gemeinschaft?

Individuelle Selbstverwirklichung und das große Ganze

Und ich bin es leid, über den Wert von Erziehungsarbeit diskutieren zu müssen (braucht das Ganze noch mehr Menschen auf diesem Planeten? Kinder in die Welt zu setzen ist

kein Dienst am Ganzen – wird aber so diskutiert), über die Entstehung von Marktpreisen oder über den Wert des künstlerischen Ausdrucks im Allgemeinen.

Der Exzess individueller Selbstverwirklichung hat unseren Blick für das Ganze so weit getrübt, dass viele Menschen sich überhaupt nicht mehr vorstellen können, wie sie in einen konstruktiven, energetischen Austausch mit ihrem Umsystem gelangen.

Um zu erkennen, wie wir die individuellen Gaben in Einklang mit unserer Umwelt entwickeln und einbringen können, müssen wir uns verabschieden von einem Arbeitsverständnis, in dem Arbeitskraft eine zählbare Ware ist (ich empfehle hier wärmstens die Lektüre von Steiners Vortrag „Das Soziale – Dreigliederung von Wirtschaft, Recht und Kultur“, vom Februar 1919), die mit fettwanstigen „Kapitalisten“ getauscht und verhandelt wird. Was ist das für ein Menschenbild? Hier beginnt die mechanistische Sicht auf die menschliche Schaffenskraft!

Doch zum schöpferischen Vorgang, zu dem ursprünglich jeder Mensch begabt ist, gehört eben mehr als eine hübsche Idee oder segensreiche Stunden im inneren Flow. Der Zusammenhang zum Umfeld, die Beantwortung der Fragen und Bedürfnisse des Ganzen sind wesentlicher Teil der menschlichen Integration in das Ökosystem Erde und darüber hinaus auch in andere Systeme.

Was in der Natur Fressfeinde, Wetterumschwünge, konkurrierende Populationen, Jahreszeiten und Fruchtfolgen sind – das sind bei uns Menschen die Ordnungen, die wir „Ökonomie“, „Rechtssystem“ und „Kultur“ nennen. Das sind keine „fremden Zwangsmechanismen“ von bösen, dummen Machtmenschen. Nein, das ist das Resultat der Art zusammenzuleben, wie wir es alle tun. Es sind unsere Um(welt)bedingungen. Wir gestalten sie täglich neu mit der Art, wie wir unser Einkommen erzielen, wie wir konsumieren und wie wir uns in den politischen Prozess einbringen. Sich dieser Aufgabe des bewussten Mitgestaltens zu entziehen, bedeutet, sich dem Leben zu entziehen.

Arbeit, ein Schaffen, das lebendig sein kann, bedeutet also, die individuellen Gaben tatsächlich so in unser Umfeld einzubringen, dass es dem Ganzen dient UND sich selbst trägt. Letzteres ist übrigens ganz von selbst gegeben, wenn das Schaffen die Fragen und Bedürfnisse des Ganzen beantwortet...

Teilhabe und Ressourcen

Wir stehen heute in einer Situation, in der eine kleine Anzahl Menschen über den größten Anteil an Ressourcen auf dieser Welt verfügt. Dieser Sachverhalt verleitet manche Menschen dazu, dies durch Zwang, Gewalt und Enteignung verändern zu wollen.

Selbst • Bewusst • Sein

Herzens-Retreat



Dienstags-Soiree

13.-19. August
Eins mit Dir,
Eins mit der Welt

Zeit für Dich
dienstags um 17 Uhr
online oder vor Ort

angelika-winklhofer.de/newsletter

Angelika Winklhofer



Doch selbst wenn wir uns erniedrigen würden, unter der Fahne der Gerechtigkeit zu stehen und eine Minderheit pauschal zu verurteilen – es würde dem Ganzen nicht dienen. Die zu beobachtenden Unverhältnismäßigkeiten sind Resultat der gemeinsamen Lebenshaltung. Die oben beschriebene Degeneration der Arbeit zu einem abhängigen und seelenlosen Deal um Lebenszeit ist ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung dieser Ungleichverteilung.

Wissen, Fleiß, Ausdauer, Netzwerken und Risikobereitschaft sind die menschlichen Eigenschaften, die zur Anhäufung von Kapital führen (auch ein Millionenerbe, der diese Eigenschaften nicht hat, wird alles verlieren...). Zu diesem „Wissen“ gehört allerdings auch die Nutzung bestehender Verhältnisse – also das Wissen um Menschen, die sich nicht zuständig für das Umsystem fühlen, das Wissen um Unwägbarkeiten und die Bereitschaft, sich darauf einzulassen, das Wissen um Macht und Gewalt.

Wir alle verfügen über mindestens eine Ressource, die uns niemand nehmen kann, außer wir selbst: unseren freien Willen. Wir entscheiden, wofür wir unsere Lebenszeit einsetzen – und wir haben freien Zugang zu all dem Wissen um die menschengemachten Zusammenhänge.

Steiner schlägt in seiner oben zitierten Abhandlung vor, Arbeitskraft nicht mehr als „Ware“ zu behandeln. Er schlägt vor, dass „der Kapitalist“ dem „Arbeiter“ nicht Lebenszeit abkauft, sondern das, was Marx als „Mehrwert“ definiert: Das Ergebnis der Arbeit.

Mit diesem einfachen Vorschlag, mit dem auch die Entwürdigung des Stundenzählens und der Ersetzbarkeit beendet wird, sind Verantwortung, Risiko, aber auch der tatsächliche materielle Wert eines Arbeitsvorgangs wieder natürlich verteilt.

Auch das Geldverdienen ohne Arbeit – die Zinsgeschäfte – wäre hiermit passé.

Die Anhäufung von Kapital ist dadurch möglich, dass viele



Ego-Tripper: hat der Fokus auf individuelle Selbstverwirklichung in unserer Gesellschaft überhand genommen und den Blick auf das Wohl des Ganzen verstellt?

Menschen die notwendige Integration ihrer Arbeit in das Umsystem (kalkulieren, auf Risiko produzieren, im Markt etablieren und permanent mit den Umbedingungen abstimmen) nicht zu vollziehen bereit sind. Diese – den meisten unangenehme – Arbeit ist bis dato Aufgabe der Unternehmer, der Manager und Macher.

Jeder Mensch hat die Aufgabe, sich mit heterogenen Gaben eine Situation zu erschaffen, in der er seine Potenziale wirklich in sein Umfeld einbringt.

Nicht jeder ist ein Macher?

Ja, nicht jeder hat Herz UND Lunge. Die Natur sagt: Dann kann er nicht leben.

Die meisten Menschen treten aber mit Herz UND Lunge in dieses Leben.

Jeder Mensch kann manche Dinge besser und andere schlechter. Jeder.

Und jeder Mensch hat die Aufgabe, sich mit diesen heterogenen Gaben eine Situation zu erschaffen, in der er seine Gaben wirklich in sein Umfeld einbringt. Das ist Ganzheit, Lebendigkeit und Integration. Das ist natürlich und führt zu Balance.

Die Diskussion um „die Schwachen“, die auf

irgendeine Weise „subventioniert“ werden müssen, damit sie überleben können, degradiert all jene, die anders als durchschnittlich begabt sind (zum Beispiel hyperaktive Kinder, die man mit Medikamenten vollstopft, um sie ruhigzustellen), und spricht ihnen von Anfang an Eigenständigkeit ab. Und die Diskussion um „die Schwachen“ hat auch sogleich „Täter“ (hier: Eltern, Ärzte, Sozialarbeiter usw.) zur Hand.

Leute ... dieses Niveau ist ausgereizt... !!!

Diese pseudo-soziale Argumentation hat Heerscharen unproduktiver Verwalter, Kontrolleure, Schichtarbeiter, Versprechenmacher und Subventionsempfänger hervorgebracht, merzt gerade das Handwerk und den Mittelstand aus – denn ein normaler Handwerksbetrieb kann die vielfältigen staatlichen Forderungen kaum erfüllen und müsste speziell Personen einstellen, die nur damit beschäftigt sind, die Kommunikation mit den Behörden am Laufen zu halten, was für viele Betriebe finanziell unrealistisch ist – und beschert uns Staatsschulden, die historisch durch Kriege bereinigt werden ...

Nein, wenn es einen neuen, lebensfördernden Weg der Verteilung von Ressourcen geben soll, dann braucht es viele Einzelne, die bereit sind und sich in die Lage versetzt haben, das Ganze und das natürliche Lebenspaket in die eigenen Hände zu nehmen. Mit Risiken und ungeliebten Aufgaben – aber auch mit der Freiheit, das in die Welt zu bringen, was sie selbst aus tiefster Überzeugung für wertvoll und wichtig halten.

Zunächst einmal gehört zu einer friedvollen Menschheits-Zukunft die Einsicht, dass wir alle auf einer persönlichen Ebene „die Schwachen“ sind – jeder Mensch ist mit individuellen und existentiellen Erfahrungen konfrontiert, die absolut gleichwertig sind! Der eine hat gesundheitliche Probleme, der nächste schwierige Familienverhältnisse, ein weiterer kämpft immer wieder mit materiellen Mangelerfahrungen oder mit äußeren Übergriffen. Es ist schlichte Arroganz, die eigenen Herausforderungen als schwerwiegender zu deklarieren als die Herausforderungen der anderen.

Und jeder ist auch „Täter“ oder besser gesagt:

ein mit vielen Geschenken ausgestatteter Mensch. Das heißt: Er ist nicht machtlos, sondern kann etwas tun und bewegen. Auch hier gibt es ganz unterschiedliche Ebenen, von denen keine mehr oder weniger wichtig ist. Diese Kraft zu verleugnen heißt, gegenüber dem, was wir vom Leben empfangen haben, keine Wertschätzung aufzubringen. Zufriedenheit und der aktive Einsatz der ganz individuell empfangenen Gaben – seien sie nun materiell, sozial, geistig – ist eines der deutlichsten Zeichen für ein entwickeltes Menschsein.

Hier einen erweiterten Blick zu gewinnen, durch innere Arbeit und durch Liebe für die Mitwesen, ist die wichtigste innere Arbeit, die wir alle zu tun haben. Letztlich geht es hier um Mitgefühl und Dankbarkeit.

Die Bereitschaft, Risiken einzugehen

Und natürlich gehört dazu, Produktionskapital bereitzustellen. Bei „Dienstleistungen“ ist das noch leicht und überschaubar. In dem Moment aber, in dem wir wirklich materiell produzieren, benötigen wir das Equipment zum Produzieren. Es muss – auf eigenes Risiko – bereitgestellt und eingesetzt werden. Und auch anders als bei der arbeitsteiligen, abhängigen Beschäftigung muss „auf Risiko“ gearbeitet werden: Wir wissen am Ende noch nicht, ob wir durch Verkauf oder Tausch genug zurückerhalten, um unser Leben zu finanzieren.

Diese großen Verantwortlichkeiten werden von den wenigsten gesehen, die ihre Lebenszeit gegen feste Stundensätze verkaufen. Und dieser Einsatz weniger, Einzelner verdient Respekt und Ausgleich, um mehr Menschen dazu zu ermutigen, Unternehmen zu gründen, die lebensfördernd sind.

Es braucht viele einzelne Menschen, die ihre Arbeit als Beitrag zu etwas Gemeinsamen verstehen und dafür sorgen, dass das Ergebnis ihrer Arbeit ihr eigenes Leben trägt und dem Ganzen wirklich hilft. Dazu müssen sie sich die Mühe machen, „das Ganze“ überhaupt zu einem gewissen Grade zu durchdringen – ob dies nun das Lesen von Ökobilanzen, das Studium unserer Grundgesetze oder die Einsichten unserer wichtigsten Literaten betrifft ... Vor allem aber braucht es ihre Mitverantwortung für das, was sie tun, und die Ergebnisse ihres Tuns. Denn „irgendjemand“ (die Gemeinschaft) steht sonst dafür gerade.

Mit der uns vertrauten Arbeitsteilung und mit der staatlichen Manipulation von Preisen und Löhnen ist das unglaublich schwierig. Aber es ist möglich.

Verständigung und Regulierung

Hier geht es – Klartext – um die Machtfrage. Wer entscheidet im Zweifel? Und nach welchen Regeln?

Wir errichten in Sachsen ein neues Spirituelles Seminar-Zentrum	Rittergutsweg 8 08485 Irfersgrün
 <p>Ein neuer Raum für Spiritualität ist geöffnet!</p> <p>Tritt ein und er-lebe und gestalte ihn, mit uns und deiner Schöpferkraft!</p>	<p>Wir suchen Menschen, die den Kauf des Objektes in Abwesenheit von Banken realisieren helfen.</p> <p>Du kannst uns Geld leihen – wir zahlen es zu einem fest vereinbarten Zeitpunkt zurück. Du kannst mit bis zu 10% Rabatt Seminar Gutscheine erwerben und damit an unseren Veranstaltungen teilnehmen.</p>
Wenn sich das für Dich gut anfühlt, schreib uns einfach: an@spirituell-er-leben.org	Verein spirituell-er-leben https://spirituell-er-leben.org



Das ZEGG Sommercamp 26. Juli – 6. August 2023

11 Tage zusammen Kraft tanken & Zuversicht nähren
– leben, lieben, forschen, feiern

Vorträge + Heimatgruppen + Workshops + Musik + Performance

sommercamp.zegg.de

Das Prinzip der Mehrheit ist in meinen Augen ein zutiefst ungerechtes Mittel, um gemeinschaftliche Fragen zu lösen. Eine Gruppe völlig unterschiedlich informierter und zum Ausdruck befähigter Menschen überstimmt eine Minderheit. Die überstimmt Minderheit trägt im Nicht-Einverständnis ein wachsendes Potenzial an Destabilisierung für das Ganze. Sie werden aus gutem Grunde nicht helfen, die gefundene Mehrheitsentscheidung gangbar zu machen, und entziehen sich mit ihren wertvollen Potenzialen dem Gemeinsamen. Der Ausschluss und somit die Vernichtung Andersdenkender ist auf der ganzen Welt – auch bei uns – gang und gäbe. Das Resultat ist ein Regime der Angst und der Wut.

Der Konsensansatz, wie etwa in der Schweiz, zwingt die Menschen, ihre Positionen ausdiskutieren. Bei kritischen Entscheidungen wird der Zeitdruck hier zum fragwürdigen Richter. Sicher macht es Sinn, den vollständigen und oft mühsamen Austausch der unterschiedlichen Auffassungen fest in der Gemeinschaft zu verankern. Andererseits gibt es einfache Phasen und Bereiche, in denen Konsens nicht herstellbar ist.

Die beste Antwort, die ich bisher hierauf gefunden habe,



Abb.: © Evelin Rosenfeld

Evelin Rosenfeld

Vor sechs 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 (Aditi) 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 auf:
www.wild-natural-spirit.org

ist, VOR dem Zusammenschluss die Ähnlichkeit in Gesinnung, Selbstreflexion, Verantwortungsfähigkeit und Dynamik zu prüfen. Ich habe hierzu mit einigen Großorganisationen ein ganzes Managementmodell entwickelt („Wertebasiertes Management“; Buchveröffentlichung 2009: „Die Strategie der Aufrichtigkeit“). Die Umsetzung einer solchen „Gemeinschaftsbildung Gleichgesinnter“ setzt allerdings voraus, dass jeder einzelne Beteiligte sich seiner tiefsten, inneren Werte bewusst geworden ist und sein Leben derart konsequent umgestaltet hat, dass er selbst diesen Werten um jeden Preis treu ist. Das wiederum setzt eine spirituelle Reifung voraus, die sich nach wie vor seltenst in dieser Welt findet.

Bis dahin – bis sich Zelle für Zelle genug gleichgesinnte Menschen für eine gemeinsame, lebensspendende und voll verantwortete Unternehmung zusammenfinden, führt zwangsläufig „das Kapital“. Also derjenige oder diejenigen, die auf eigenes Risiko Produktionsbedingungen zur Verfügung stellen. Hier geht es nicht selten um Ersparnisse, um mögliche und riskierte Altersversorgungen...

Doch auch hier eine zentrale Erkenntnis meiner ökonomischen Beobachtungen: Arbeit und Kapital sollten so eng wie möglich verbunden bleiben. Jemand, der „nur“ Geld gibt

und nicht selbst in den Arbeitsprozess integriert ist (Shareholder) hat einen ganz anderen Blick, ganz andere Interessen als jemand, der „nur“ arbeitet, jedoch nicht in ein kapitaless Risiko geht. Diese Spaltung in unseren aktuellen Wirtschaftsverhältnissen führt zu enormen Spannungen, die die eigentliche produktive Kraft auffressen.

Gibt es einen neuen Weg ?

Nun, da ich die Voraussetzungen für mehr Lebensfreundlichkeit unserer Gesellschaft in der geistigen Entwicklung der einzelnen Menschen sehe, sind wir wohl noch eine ganze Weile „auf dem Weg zum Weg“.

Ich hab schon mal angefangen

20 Jahre lang half ich Menschen, die oben beschriebenen Bewusstseinschritte zu vollziehen und tragfähig in ihrer Lebensgestaltung umzusetzen.

Dann traf ich „Aditi“ – diesen wundervollen, wilden Berg, den ich für einen Knotenpunkt im kosmisch-terrestrischen Netz halte. Und ich vernahm die Aufgabe, diesen Ort ganz zu aktivieren, das vorhandene, fast intakte Ökosystem zu schützen und zu erhalten und zugleich einen Dienst an den Sonnenpflanzen, an den traditionellen Heilkräutern für die Menschheit zu vollziehen.

Nebenbei habe ich ein neues Modell der nachhaltigen Landwirtschaft geschaffen – was glaubst du, was für Hürden zu nehmen sind, um maschinenfreie Permakultur in den gängigen Landwirtschaftsinstitutionen zu kommunizieren? Doch das Verständnis wächst und die Resonanz ist positiv.

Es war bald klar, dass ich hierfür ALLES – meine gesamte Arbeitskraft, sämtliche Ersparnisse, mein ganzes Netzwerk und mein ganzes Wissen einsetzen musste. Das war auch für mich ein großer Schritt. Diese Bewegung war getragen von unzähligen Segnungen und Menschen, die mich auf ihre Weise unterstützt haben. Und so gedeiht Aditi und die Spirits verbreiten sich in der Welt.

Aber...

Es ist auf lange Sicht quantitativ viel zu viel Arbeit für mich alleine. Und auch die bestehenden Risiken sind eine große Aufgabe für mein Vertrauen und meine Zuversicht. Mit

Vernunft betrachtet bräuchte es einen Kreis von Menschen, der dieses große Vorhaben trägt. In Arbeit, Ressourcen und Verantwortung. Zusätzlich zu dem großen Netzwerk an Menschen, die bereits aus der Ferne oder punktuell hierher ihre wundervolle Energie fließen lassen. Nach diesem Kreis halte ich Ausschau.

Meine Erfahrung bisher ist: Ich finde unter tausend Begegnungen bestenfalls eine, bei der ich mich einem Menschen gegenübersehe, der Verantwortung, Gemeinschaft, Aufrichtigkeit und Spiritualität auch nur annähernd ähnlich betrachtet wie ich.

Immer wieder stellen sich hier auf Aditi herzensreiche Menschen ein, die mitmachen wollen.

Wenn ich versuche zu erklären, dass ich ihre Arbeitszeit nicht kaufen will, muss ich immer schon die Ausbeutungskeule fürchten. Dabei geht es mir darum, das sehr, sehr große Werk hier auf Aditi auf gleichberechtigte, gleichentwickelte, gleichstarke Schültern zu verteilen. Ich ersaue förmlich in administrativen Zwängen (Umsystem) – und auch ich würde am liebsten nur mit den Pflanzen arbeiten und sonst gar nichts.

Schöne und weniger schöne Aufgaben

Doch dann ... gäbe es Wild Natural Spirit und den damit verbundenen Leuchtturm nicht.

Also erkläre ich meinem (geliebten!) Team immer wieder: Die Herausforderung, diesen Raum hier zu erschaffen und zu erhalten, die Herausforderung, die Spirits hinaus in die Welt zu bringen, enthält ein riesiges Paket an Aufgaben. „Schönere“ und „nicht so schöne“ Aufgaben.

Und die (unglaublich vielen, materiellen und immateriellen) Ressourcen ... müssen erarbeitet werden. Dieses „Erarbeiten“ enthält eben nicht nur Gartenarbeit, sondern auch die Ab-

stimmung mit Behörden, die Kommunikation im Markt und und und ... Arbeitsteilung macht keinen Sinn (siehe oben). Es resultieren „amputierte Menschen“ und ein entsprechend unzusammenhängendes Werk. Es braucht den ganzen Menschen für das ganze Werk.

Ich kann gerne alles teilen oder abgeben – wenn ich sicher sein kann, dass das Werk getan ist.

Was ich nicht abgeben kann, ist meine selbst gewählte Aufgabe: diesen Berg hier zu seiner vollen Blüte zu führen und den Sonnenpflanzen zu helfen, unter den Menschen zu wirken.

Und so bin ich – mangels gleichgesinnten Gegenübern – gezwungen, „Kapital“ und „Macht“ vorerst weiter allein zu tragen und das Vorhaben so klein zu halten, dass ich all die darin stattfindenden Vorgänge noch verantworten kann.

Bis sich Menschen hinzufinden, die mit mir sehen:

Arbeit, ein Schaffen, das lebendig sein kann, bedeutet, die individuellen Gaben so in unser Umfeld einzubringen, dass es dem Ganzen dient UND sich selbst trägt.

Dafür braucht es Verantwortung für den Gesamtprozess, in Arbeit, in Produktionsmitteln und in der Kommunikation mit dem Umfeld. Diese Verantwortung ist keine deklaratorische, sondern eine sehr handfeste Bereitschaft und Kompetenz, die mit einer ganzen Reihe von Risiken verbunden ist.

Mit dieser Ausstattung kann ein neuer Weg entstehen.

Ein Weg, auf dem tiefgreifende strukturelle Veränderungen in das Umsystem eingebracht werden von freien, verantwortungsbewussten und schöpferischen Menschen. ☞



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

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

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 25 Jahren habe ich davon rund 55.000 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.

Systemwechsel als gesellschaftliche Kraft



Abb.: © thauwald-pictures-stock.adobe.com

Das gegenwärtige politisch-gesellschaftliche System, in dem wir leben, ist eines, das nach wie vor – bewusst und unbewusst – eine Vorherrschaft der Weißen und Reichen untermauert. Dieses System könnte sich nicht aufrechterhalten, wenn es seine Werte von Konkurrenz, Kontrolle und der Überlegenheit weißer Menschen nicht in uns selbst verankert hätte. Ein solches System, das einen gesunden menschlichen Selbstwert, der sich in liebevoller Zwischenmenschlichkeit äußert, dem Egoismus geopfert hat, beruht allerdings auf traumatischen Erfahrungen, vor deren Wiederkehr sich seine „Erfinder“ schützen

wollten. Für eine gesamtgesellschaftliche „Heilung“ braucht es daher neben individueller Traumaaufarbeitung und der Demaskierung der Glaubenssätze, die in unserer Sozialisierung verinnerlicht wurden, die Erfahrung anderer und neuer Formen des Zusammenlebens, durch die wir uns wieder in Vertrauen und Wahrheit begegnen können.

Ein Interview von Christa Dregger mit dem weltweit agierenden Aktivistin, Netzwerker und Theoretiker für eine friedliche Umwälzung Martin Winiecki.

Du beschäftigst dich schon lange mit dem Thema Systemwechsel. Worin besteht der anstehende Systemwechsel?

Martin: Ganz vereinfacht gesagt: Der Systemwechsel besteht darin, unsere menschlichen und gesellschaftlichen Systeme wieder in Übereinstimmung zu bringen mit den Prinzipien, der Logik und den Zyklen des Lebens selbst. Wir stehen im Moment an einer gefährlichen Grenze von Natur- und Klimakatastrophe, gesellschaftlichem Zusammenbruch und wieder aufkeimendem Faschismus. Diese Krisen sind kein Zufall, sondern Symptome eines Systems, welches der Logik des Lebens diametral

entgegen gerichtet ist. Es bezahlt «Fortschritt» durch kontinuierliche koloniale Gewalt und einer nie da gewesenen, sich immer weiter beschleunigenden Ausbeutung natürlicher Systeme. Natürlich spreche ich vom Kapitalismus, aber der Begriff allein greift meiner Meinung nach nicht tief genug, denn der Kapitalismus selbst beruht auf anderen unterdrückerischen Systemen wie dem Patriarchat und der weißen Vorherrschaft («white supremacy»). Er ist lediglich die wirtschaftliche Seite der Moderne. Um das System wirklich zu verändern, brauchen wir ein ganzheitliches, intersektionales Verständnis

der Strukturen, Gedankenfelder und psychischen Kräfte – einschließlich derer in uns selbst –, die es ständig weiter am Laufen halten. Und wir brauchen gleichzeitig eine realistische Vision für eine globale Alternative.

Was in der Weltsituation macht dir am meisten Sorgen, welche Nachricht findest du besonders alarmierend?

Martin: Das ist schwer zu beantworten, denn es gibt so viele alarmierende Krisen. Für mich ist es weniger eine bestimmte Nachricht als das Muster, was sich in der globalen Zusammenschau ergibt. Durch das Studium un-



tergegangener Reiche wie das der Maya oder das von Rom nennen Historiker typische Zeichen für den bevorstehenden Kollaps von Zivilisationen: Übernutzung natürlicher Ressourcen, Abholzung der Wälder, plündernde Eliten, soziale Ungleichheit, totalitäre Machtbestrebungen. All diese Merkmale treffen auf unsere heutige Gesellschaft zu, mit dem einzigen Unterschied, dass wir zum ersten Mal vor dem Zusammenbruch eines weltweiten Systems stehen. Und das Problem ist, dass fast alle von uns mit der Erwartung aufgewachsen sind, dass dieses System für immer stabil bleiben und weiter wachsen wird. Wir sind schlecht vorbereitet auf das, was vor uns steht.

Was könnte diesen Systemwechsel auslösen? Welche Ereignisse oder Akteure könnten ihn bewirken?

Martin: Ich glaube nicht, dass das «revolutionäre Subjekt» heute in einer bestimmten einzelnen Gruppe oder Bewegung besteht. Die «Avantgarde» ist, in einem ökologischen Gleichnis benannt, nicht eine einzelne Art, sondern das Myzel, das die verschiedenen Einzelwesen miteinander vernetzt und zu einem starken Ökosystem der Veränderung macht. Wir brauchen diese vernetzte Intelligenz und ein ganzheitliches Denken, um uns einen Systemwechsel überhaupt vorstellen zu können. In meinem Verständnis gibt es aber «Schlüsselarten» (keystone species) in diesem Ökosystem der Veränderung. Zuallererst sind das die indigenen Kulturen und Wissensträger sowie Wissensträgerinnen, die Beschützer und Beschützerinnen von etwa 80 % der verbleibenden Artenvielfalt weltweit. In ihrem unvorstellbaren Widerstand haben sie Kulturwerte und Praktiken der Verbundenheit bewahrt, ohne die es keine Zukunft gibt. Der globalisierte Kapitalismus steuert, als direkter Nachfahre des europäischen Kolonialismus, auf die vollkommene Ausrottung aller dieser ursprünglichen Kulturen zu. Wir brauchen einen festen Ring der Solidarität, um dies zu verhindern.

Eine weitere Schlüsselart sind die sozialen Bewegungen, vor allem im globalen Süden, die die Geschwindigkeit der Vernichtung verlangsamen und an vielen Stellen (wie etwa die Landlosenbewegung in Brasilien oder die Bauernbewegung in Indien) Strukturen außerhalb des Kapitalismus entwickeln. Durch ihren Widerstand haben marginalisierte Gruppen ein Wissen von Gemeinschaft, Solidarität, Autonomie und Resi-

lienz bewahrt, welches essentiell für den Systemwechsel ist. Wir im Westen können sehr viel von diesen Bewegungen lernen. Sie könnten darüber hinaus, wie Alnoor Ladha, der Vordenker einer neustrukturierten Welt, sagt, die «Infrastruktur für den Übergang zum Post-Kapitalismus» aufbauen. Damit das möglich wird, ist ein weiteres Element unabdingbar: Regenerative Gemeinschaften und Ausbildungszentren, die eine solche Infrastruktur möglichst umfassend entwickeln, modellhaft vorleben und das Wissen für ihren konkreten Aufbau weitergeben. Solche Gemeinschaften sind soziale, ökologische und ökonomische Experimente.

APN

24k vergoldet

IGEF geprüft

Das Original

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

10% LeserIn-Rabatt-Code: **SEIN23**

www.mycosmic.de

Ausgezeichnet mit dem IGEF-Prüfiegel der Internationalen Gesellschaft für Elektrosmog-Forschung IGEF

Eines dieser Versuche ist das Projekt der Heilungsbiotope. Ich selber lebe in Tamera, dem Zentrum des Projekts in Portugal. Hier arbeiten wir an einem regenerativen Modell, in dem die Regeneration von Ökosystemen mit Gemeinschaftsaufbau, Heilung in Liebe und Sexualität, gewaltfreier Kooperation mit Tieren und einem freien Kinderaufwachsen zusammenkommt.

Gibt es Schlüsselfaktoren oder Kippunkte – die dir, wenn sie geschehen, Hoffnung machen werden?

Martin: Wir können den Kapitalismus nicht, wie die Linke noch bis hin zur Anti-Globalisierungsbewegung träumte,



Christa
Dregger-Barthels

Die Journalistin und Netzwerkerin Christa Dregger-Barthels – auch bekannt als Leila Dregger – lebt nach 20 Jahren Tamera (Portugal) wieder nahe Berlin und unterstützt Gruppen bei der herausfordernden Arbeit, belastbares Vertrauen ins Leben aufzubauen. Sie ist zudem in den Aufbau einer Gemeinschaft, einer Anlaufstelle für das Projekt Terra Nova sowie eines Begegnungszentrums eingebunden – und freut sich dabei sehr über Unterstützung.
Kontakt: leila.dregger@snaflu.de



Martin Winiecki

leitet das Institut für globale Friedensarbeit. Er schreibt Artikel und arbeitet im Netzaufbau, an Kampagnen, der Organisation internationaler Veranstaltungen und unterstützt Tameras Onlineausbildung. Kontakt über martin.winiecki@tamera.org

Nächster Kurs:
ein Retreat für Systemwechsel-Aktivist*innen an vorderster Front, Organisatoren und andere Aktive. 10 Tage erfahrungsorientiertes Eintauchen in die Gruppe, Nahrung für Körper, Herz, Geist und Seele, Rituale und Gespräche an den Rändern des eigenen Aktivismus und Lebens. Mehr Infos: <https://www.tamera.org/events/activist-retreat-nourishing-the-revolution-2023>

auf einmal weltweit umstürzen. Dafür ist er viel zu komplex und gut organisiert. Wir können aber, wie der visionäre mexikanische Vordenker Gustavo Esteva sagte, autonome Zonen schaffen, die sich seiner Logik entziehen und darin alternative, autarke Systeme entwickeln, die sich vom Kapitalismus unabhängig machen. Darauf beruht im Wesentlichen meine Hoffnung für einen Systemwechsel. Wir haben dafür auch schon starke Beispiele, etwa bei den Zapatisten in Chiapas oder der kurdischen Befreiungsbewegung in Rojava (Nordost-Syrien). Je mehr solcher Experimente sich entwickeln und je mehr sich diese vernetzen, umso besser stehen unsere Chancen weltweit. Der globale «Kampf», wenn man so sagen will, ist der Clash zwischen Zentralisierung und Dezentralisierung, kolonialer Macht und authentischer Kultur, Imperium und Gemeinschaft, Angst und Vertrauen. Wir können das alte System nur überwinden, wenn wir neue Systeme entwickeln, die komplexer sind und sowohl menschliche als auch ökologische Bedürfnisse besser erfüllen.

Wir sehen immer wieder mutige Anführer, Präsidenten, Bewegungen – die aber meistens wieder verschluckt werden. Denken wir einmal an die verschiedenen linken Regierungen in Südamerika. Was für Eigenschaften und Qualitäten brauchen sie, damit sie sich wirklich durchsetzen und etwas Neues kreieren?

Martin: Systemische Veränderung auf Regierungsebene zu bewirken, halte ich für extrem schwierig. Denn bestehende staatliche Strukturen – besonders in den Ländern des globalen Südens – sind in einer Weise von neokolonialen, kapitalistischen Kräften abhängig, dass man denen kaum entkommen kann.

Nehmen wir beispielsweise Bolivien: Von 2006 bis 2019 regierte dort der erste indigene Präsident Evo Morales. Er verankerte die Rechte der Mutter Erde in der Verfassung, musste aber weiterhin die natürlichen Rohstoffe des Landes auf dem Weltmarkt verkaufen, um seine Staatskasse flüssig zu halten und soziale Programme bezahlen

zu können. Er versuchte, die Verträge mit multinationalen Konzernen zu kündigen. Aber die drohenden Strafzahlungen hätten Bolivien zum finanziellen Bankrott geführt. Schließlich wurde er in einem Staatsstreich der Macht enthoben, die neue Regierung hat dann Elon Musk und Bill Gates die Rechte für die reichen Lithium-Vorkommen verkauft.

Ich glaube, dass echte und nachhaltige systemische Veränderungen von der Basis ausgehen, d.h. im Aufbau von dezentralen, bioregionalen, autarken Systemen. Diese Systeme werden ermöglicht durch Wasser-Retentionslandschaften und Renaturierung, regenerative Landwirtschaft, biologische Samenbanken, erneuerbare dezentrale Energiesysteme und Schenk-Ökonomien. Je mehr solche Systeme real entwickelt werden, umso mehr haben progressive Bewegungen eine Basis für politische Veränderung. Sie können aber auch mithelfen, diese zu entwickeln. Ohne diese Grundlage sind sie den imperialistischen Mächten relativ hilflos ausgeliefert.

Der äußere Systemwechsel braucht ja auch einen inneren Systemwechsel – was will/muss im Inneren heilen oder sich ändern, damit wir fähig sind zum Systemwechsel?

Martin: Wie der Ökoanarchist Murray Bookchin sagte, war kein Machtsystem so erfolgreich in der Unterwanderung der Zwischenmenschlichkeit wie der Kapitalismus. Das System könnte sich äußerlich nicht aufrechterhalten, wenn es seine Werte von Konkurrenz und Kontrolle nicht in uns selbst verankert hätte. Oder nehmen wir das System der weißen Vorherrschaft. Es beruht auf – meist unbewussten – Gedanken der Überlegenheit und Vormachtstellung weißer Menschen und ihrem Anspruch auf Privilegien und soziale Kontrolle. Solche Gedanken verinnerlichen eigentlich fast alle weißen Menschen, die in westlichen oder kolonialen Gesellschaften aufwachsen, und geben diese folglich weiter. Schwarze, Indigene und Menschen of Color erleben die Macht weißer Sozialisierung tagtäglich durch andauernde Aggressionen und Dis-

kriminierungen, die meistens sehr vorhersehbaren Mustern folgen. Dadurch erzeugt sich das System in der zwischenmenschlichen Interaktion immer wieder neu, es braucht wenig staatliche Macht.

Weißer Menschen sind aber meistens vollkommen ahnungslos, was die Folgen ihrer Handlungen angeht, und reagieren schockiert und verletzt, wenn sie darauf angesprochen werden. Das liegt daran, dass die antrainierten Gedanken von Überlegenheit eine innere Erfahrung von Unsicherheit, Machtlosigkeit und Angst kompensieren.

Mit anderen Worten: Unterdrückerische Systeme wie weiße Vorherrschaft und Kapitalismus berufen auf dem Trauma, welches Menschen in Extremsituationen wie Krieg und Vertreibung oder auch in «ganz normalen» Familien und Schulen erfahren. Trauma ist die Erfahrung von etwas, was unser seelisch-körperliches System überwältigt. Wir lernen dann instinktiv, uns vor der Wiederkehr dieser Erfahrung zu schützen. Wir leben unter einer dauernden, irrationalen Drohung von Gefahr und brauchen bestimmte Bedingungen, um uns sicher zu fühlen.

Das Trauma wird dann zu einer gesellschaftlichen Kraft, wenn es sich mit Glaubenssätzen und Weltanschauungen verbindet, die bestehende Machtverhältnisse untermau-



Man-Koso
stärkt vor und nach Operationen
mit fermentierten Enzymen + Aminosäuren!

M-K Europa GmbH | Weinkellerstr. 28 | 09337 Hohenstein-Ernstthal
T +49 3723 658950 | info@mk-europa.de | www.man-koso.de

ern. Um den Systemwechsel bewirken zu können, müssen wir Bewusstsein über die verschiedenen Strukturen entwickeln, durch die wir das System in uns neu erzeugen. Wir brauchen eine kritische Auseinandersetzung mit den Glaubenssätzen, die in unserer Sozialisierung verinnerlicht wurden, und gleichzeitig eine Heilungsarbeit an den Traumata, durch die wir an diesen Gedanken festhalten. Und ich glaube, dass es für alle anderen Formen des Zusammenlebens braucht, durch die wir uns wieder in Vertrauen und Wahrheit begegnen können. ☞

Entdecke Deine Berufung und persönliche Erfüllung!

Werde Heilpraktiker:in

Tauche ein in die faszinierende Welt der arche medica.

Seit über 30 Jahren begleiten wir Menschen wie Dich auf dem Weg zu ihrer Berufung als kompetente Heilpraktiker. Jetzt ist Deine Zeit gekommen!

Unsere größte Stärke liegt darin, dass wir Deine Heilpraktikerausbildung individuell an Dein Leben anpassen.

Bei uns hast Du die Freiheit, Deinen eigenen Weg zu gehen.

Deshalb bieten wir Dir verschiedene Zeitmodelle an - sei es in der Woche

oder am Wochenende, vormittags oder abends - ganz nach Deinem Rhythmus.

Flexibel entscheidest Du auch, ob zu dem Unterricht kommst oder online dabei bist. Live-Mitschnitte stehen stets für Dich bereit!

Du möchtest mehr wissen? Schau Dir doch mal die Ausbildung und unser Infovideo unter archemedia.de/hp an.

Du bist auch immer zu einem Beratungsgespräch willkommen.

Ruf einfach an!



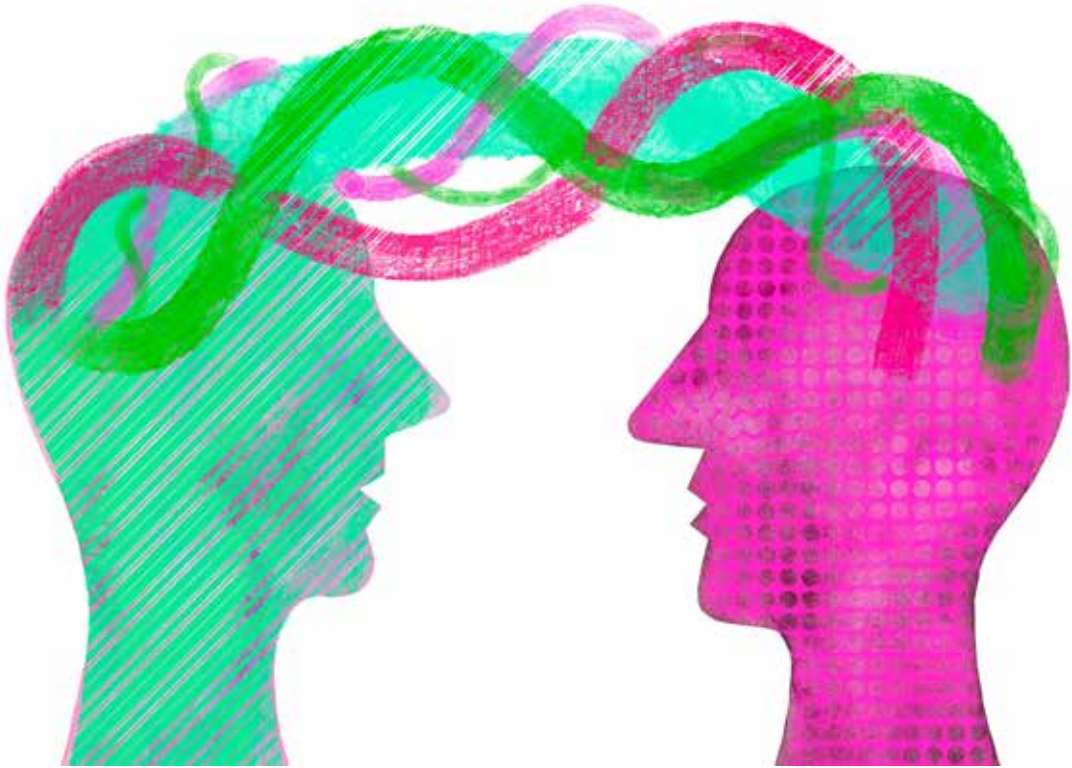
www.archemedia.de/hp



Start:
2.09.2023
oder 09.09.2023

Zeiten: flexibel, je nach Kurs
294-537 h in 12, 15, 18
oder 24 Monaten

Kosten: Ab € 2.850 bzw. € 125/
Monat, je nach Kursmodell



Schnurlos glücklich

Beziehungen harmonisieren durch die Arbeit
an belastenden energetischen Schnüren

Text Von
Severine Weinhold

Unser Leben beginnt bereits mit einer Schnur – der Nabelschnur. Sie ist die körperliche Verbindung zu unserer Mutter und zu unserem Ursprung. Sie erhält uns im Mutterleib am Leben, nährt und versorgt uns auf mehreren Ebenen. Über sie fühlen wir und sind im Austausch mit unserer Mutter und der Außenwelt. Selbst nach dem Abtrennen der physischen Nabelschnur nach der Geburt bleibt diese energetisch weiter bestehen. Nicht ohne Grund spricht man daher beim Erwachsen-Werden vom Abnabeln, was ein symbolisches Trennen dieser Verbindung darstellt. Doch wir sind nicht nur mit unserer Mutter, sondern mit allem und jedem um uns herum über feinste energetische Bahnen verbunden.

Eine energetische Schnur stellt eine fein-

stoffliche Verbindung von uns Menschen mit anderen Menschen oder Lebewesen dar. Man kann sie sich als komplexes Gebilde und Netzwerk aus energetischen Fäden vorstellen, die uns mit unserer Umgebung verbinden. Wir bilden und haben mit jedem Menschen, der uns begegnet, einen solchen energetischen „Faden“. Manche Fäden während alltäglicher Begegnungen, wie zum Beispiel mit dem Kassierer im Supermarkt oder mit der Arzthelferin am Praxisempfang, sind meist nicht wirklich von elementarer Bedeutung. Man kann diese alltäglichen Verbindungen trotzdem regelmäßig bereinigen und ablösen, einfach um nicht zu viele fremde Energien mit sich herumzutragen. Andere Schnüre, wie die zu den Eltern, zum Partner oder den Kindern, sind weitaus stärker und beeinflussen

uns deutlich mehr. Schnüre mit Menschen, die uns partnerschaftlich oder familiär nahestehen, können daher sehr komplex, stark und ausgeprägt sein. Viele Mütter können das bestätigen, da sie die Verbindung zu ihrem Kind auch über große Distanzen hinweg spüren und sofort merken, wenn es dem Kind einmal nicht gut gehen sollte oder es in Not ist.

Das Ablösen alter Schnüre bringt Beziehungen zum Abschluss

Im Alltag sind wir uns dieser Schnüre und ihrer Möglichkeiten oft nur wenig bewusst. Dabei können diese energetischen Leitungen uns massiv in verschiedene Richtungen beeinflussen. Gerade wenn so eine Verbindung nicht in Balance ist, kann uns das in unterschiedlichster Art blockieren. Wenn beispielsweise nach Beendigung einer Beziehung und einer schmerzhaften Trennung diese Schnüre noch auf der unbewussten Ebene bestehen bleiben, kann uns dies Kraft entziehen und auch in der Verbindung halten, die wir eigentlich loslassen wollen. Dies erschwert oftmals den Prozess des seelischen Heilens und das endgültige Loslassen. Ein deutliches Zeichen für das Noch-verhaftet-Sein mittels einer energetischen Schnur zeigt sich darin, dass man nach einer Trennung oder Loslösung aus einer Beziehung trotzdem nicht von dem Partner loskommt. Wenn also nach scheinbar gelösten Konflikten immer wieder die Gedanken um die andere Person kreisen oder man gedanklich in der Vergangenheit mit der Person hängenbleibt, statt sie loszulassen, ruft das nach einer bewussten Trennung auf Energieebene.

Mittels „Cord Cutting“ energetische Schnüre endgültig ablösen

Die Verwicklung in die Energieschnüre ist nicht nur für die eigene Person, sondern auch für die andere Seele auf energetischer Ebene belastend und kann sehr beengend sein. Die gute Nachricht ist, dass man so eine energetische Schnur auch endgültig loslösen kann.

Besonders im englischsprachigen Raum liest man in diesem Zusammenhang oft den Begriff des „Cord Cutting“, quasi des Schnur-Abschneidens/Ablösens. Dies geschieht nicht, um dem Gegenüber zu schaden, sondern um die Verbindung auf energetischem Wege zu bereinigen und einander liebevoll in Dankbarkeit loszulassen. So gibt man sich und dem Gegenüber die Chance, neue Wege zu gehen und sich gegenseitig freizugeben, um sich weiterentwickeln zu können. Für das so genannte „Cord Cutting“ gibt es viele verschiedene Techniken. Sie reichen von der Visualisierung innerhalb einer Meditation bis hin zu handfesten Ritualen. In Letzteren kann man zum Beispiel die Namen auf Zet-

REIKI POWER I
WE 10. und 11. Juni 2023
jeweils: 10.00 bis 18.30 Uhr

REIKI POWER II
WE 17. und 18. Juni 2023
jeweils: 10.00 bis 18.30 Uhr

**REIKI POWER^{UND} MEHR
FÜR SCHWULE**

**100% LEBEN
ALS SCHWULER**

FREI | GLÜCKLICH | AUTENTISCH

Kontakt: heliod@holger-marquardt.com | www.holger-marquardt.com/reiki
Ort: Aqaarjama | Am Tempelhofer Berg 70 | 10965 Berlin-Kreuzberg

MARCO AIRDI

tel schreiben und mit Schnüren verbinden und diese dann symbolisch mittels Feuer oder etwas Schneidendem durchtrennen. Manchmal kann es sein, dass man beim Abtrennen der feinstofflichen Schnur Hilfe benötigt, denn es gibt sehr alte, feste oder auch verwobene Schnüre. Es gibt Schnüre, die uns in frühere Leben verbinden und tief mit karmischen Aspekten verstrickt sind. In diesem Fall ist es ratsam, sich jemanden an die Seite zu holen, der sich mit der Thematik auskennt und beim Ablösen der alten Schnüre hilft.

Energetische Schnüre können vielschichtig und komplex sein

Insgesamt ist das Thema der energetischen Schnüre sehr umfangreich. Denn neben den Energiebahnen zu Menschen können wir auch Schnüre haben, die uns mit bestimmten Orten oder Ereignissen verbinden. So kann es zum Beispiel sein, dass dann, wenn jemand einen schweren Unfall oder ein Trauma erlebt hat, er noch mit dem Ort und Ereignis verbunden ist. Das Lösen dieser Schnur kann dabei helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten, loszulassen und nicht mehr in der Energie des Unfalls verhaftet zu bleiben.

Es gibt Schnüre zu unseren Ahnen und geistigen Begleitern, zu unseren Haus- und Krafttieren, zu früheren Inkarnationen, zu unserer Schicksalslinie, zum Kosmos und zu den astralen Ebenen. Hier bieten sich zahlreiche Möglichkeiten zur energetischen und spirituellen Arbeit. Durch das Abtrennen – zum Beispiel in der Ahnenheilung – werden tiefgreifende Themen gelöst wie Armut oder Kriegstraumata. Danach muss man diese Themen der Vorfahren nicht mehr tragen.

Nicht alle Schnüre sind als negativ anzusehen und nicht alle Schnüre müssen endgültig abgelöst werden. Besonders die Schnur zur Geburtmutter sollte niemals leichtfertig abgetrennt werden. Vielmehr liegt hier eine Chance, die Mutterbeziehung zu heilen und auch Erfahrungen anzuschauen, die bereits im Mutterleib Einfluss auf unsere Seele und unser Leben genommen haben.



Severine Weinhold

arbeitet als spiritueller Coach und Seelen-Kommunikatorin. Sie bietet Seelen-Readings, energetisches Arbeiten sowie mediales Coaching an. Sie arbeitet online oder vor Ort in Potsdam in einer Heilpraktikerpraxis.

Info und Kontakt unter seelenkommunikation@severine-weinhold.com

www.severine-weinhold.com

www.severine-weinhold.com

Beziehungsarbeit mittels energetischer Schnüre

Neben dem Ablösen der Schnüre, um Vergangenes endgültig loszulassen, beinhalten diese auch viele Informationen über unsere Beziehungen. Im Idealfall fließt die Energie innerhalb der Schnur gleichmäßig zwischen zwei Partnern hin und her und ein gegenseitiger Austausch findet statt. Indem man lernt, die Schnüre wahrzunehmen, zu sehen und zu fühlen, kann man viel über die jeweilige Beziehung erfahren. Dabei ist es sehr interessant, wie unterschiedlich Schnüre aussehen können. Manche sind dick wie Schiffstau, andere dünn wie ein zarter Faden. Manche sind hell und lichtvoll und die Energie fließt frei hindurch, während andere sprichwörtlich verstopft oder verkorkt sind. Schnüre können Haken haben oder Stacheln oder miteinander verwoben und verdreht sein. Schnüre können sich auch gegenseitig beeinflussen und miteinander in Interaktion treten. Jede Schnur ist einzigartig und liefert Informationen über die Beziehung zum Menschen oder dem Ort und Ereignis am anderen Ende der Schnur.

Eine Kundin erlebte letztes, dass ihr neuer Partner sich sehr gewandelt hat. Von sehr liebevoll und verständnisvoll hin zu aufbrausend und aggressiv. Er war eifersüchtig auf das Enkelkind und verlangte, dass sie sich entscheidet und nur ihm gehöre.

In der Sitzung erarbeiteten wir, dass beide eine Verbindung aus früherem Leben hatten, in denen sie ihm tatsächlich als Haremsdame unfreiwillig gehörte. Durch das Lösen der energetischen Schnur und der Verbindung zwischen den beiden konnte die Kundin den Vorfall und die Beziehung besser loslassen und sich wieder auf sich und ihre Ziele im Leben besinnen.

Was erzählt mir die Schnur über mich und meine Beziehung?

Die Autorin Mary Mueller Shutan beschreibt in ihrem englischsprachigen Buch „The Complete Cord Course“ viele verschiedene Übungen, um mit den einzelnen Schnüren in Kontakt zu kommen. In einer Übung empfiehlt sie einfach nur, erst einmal mit der Schnur zu sitzen, diese wahrzunehmen, anzuschauen

und zu fühlen. Wenn es sich um eine Schnur handelt, die mit Problemen belastet oder in Disharmonie ist, kann diese gereinigt und ausbalanciert werden. Man kann die Schnur auch direkt fragen, was sie braucht, um zu heilen oder wieder in Balance zu kommen. Das mag zuerst abstrakt klingen, da wir es nicht gewohnt sind, diese Schnüre wahrzunehmen, zu spüren und auf diese Weise Antworten zu erhalten. Doch mit regelmäßiger Übung und dem Schulen der eigenen Wahrnehmung kann man tiefer hineinspüren und aktiv mit den Schnüren arbeiten. Wenn man diese regelmäßig reinigt und auch alte Schnüre ablöst, erreicht man insgesamt eine tiefere innere energetische Balance. In jeder Schnur zu einem anderen Menschen liegt auch eine Chance, die Verbindung zu balancieren, zu stärken und in Heilung zu bringen.

In meiner Arbeit als Seelen-Kommunikatorin und Energetikerin begegnet mir das Thema der energetischen Schnüre sehr oft. Es ist immer wieder spannend, damit zu arbeiten und das Potential hinter einer energetischen Schnur aufzudecken und damit den Menschen zu helfen, alte, belastende Schnüre abzulösen oder Beziehungen zu stärken und zu bereinigen. Auch die Arbeit mit meinen eigenen Schnüren hat mir schon wichtige Erkenntnisse über meine Verbindungen und Beziehungen gebracht. Das Schöne ist: Wir sind diesem energetischen Netz voller Fäden und Schnüre, die uns einweben, nicht einfach hilflos ausgeliefert. Vielmehr können wir die Schicksals- und Energiefäden selbst in die Hand nehmen, mit ihnen arbeiten und unser eigenes energetisches Netz aktiv weben. ∞

Weiterführende Literatur:

Denise Linn, „Energieschnüre: Verborgene energetische Verbindungen erkennen und klären“, Ansata 2019

Englische Literatur: Mary Mueller Shutan, „The Complete Cord Course: Working with Cords through Energy Work and Shamanic Healing“, CreateSpace 2015

Maßnahmen & Nebenwirkungen...

Aktuelle Untersuchungen zur Corona-Krise (Teil 6) – zusammengetragen von Illian Sagenschneider

Viele Menschen sind müde geworden, weiter über das Corona-Thema zu reden. Das Ganze ist ja eh längst vorbei und andere Themen scheinen jetzt auch viel wichtiger zu sein. Nun – ich halte die sachliche Aufarbeitung der letzten drei Jahre weiterhin für sehr wichtig, da die Verantwortlichen für schwerwiegende Fehlentscheidungen nach wie vor in Amt und Würden sind. Einige von Ihnen haben nicht nur fachlich oder moralisch falsch gehandelt, sondern sich gezielt über Gesetze und Vorschriften hinweggesetzt. Und das auf den höchsten Ebenen.

Ermittlungen gegen von der Leyen

Gerade wurde die erste Klage gegen Ursula von der Leyen, Präsidentin der Europäischen Kommission, eingereicht. Sie hatte eigenverantwortlich, aber ohne Befugnis per SMS direkte Verhandlungen mit dem Pfizer-Chef Albert Bourla geführt. Dabei ging es um Milliarden-Deals für die Bestellung von 1,8 Milliarden Impfstoffdosen für 35 Milliarden Euro. Nun müssen bald Millionen von Impfstoffdosen teuer vernichtet oder verschenkt werden.

Im Nachgang wurde diese SMS-Kommunikation von ihr gelöscht. Und auch die EU-Kommission selbst hat sich bisher geweigert, an der Aufklärung dieser ungeheuerlichen Vorgänge mitzuwirken. Gegen von der Leyen wurde nun Klage wegen „Amtsanmaßung und Titelmissbrauch“, der „Vernichtung von öffentlichen Dokumenten“ und der „illegalen Interessenwahrnehmung und Korruption“

eingereicht. Auch die New York Times hat eine Klage angestrengt und die Herausgabe der SMS-Nachrichten gefordert.

Und mal wieder sind es unabhängige Medien, wie tkp.at, die schon längst ausführlich über diesen in der EU-Geschichte einmaligen Vorgang berichtet hatten, während der Rest der deutschen Presse noch schwieg... (siehe Bericht vom 18. April 2023, <https://tkp.at/2023/04/18/klage-von-eu-lobbyist-reicht-klage-ein-leyens-pfizer-sms-erstmal-fuer-strafrecht/>)

Der EU-Abgeordnete Martin Sonneborn hat den Vorgang am Ende einer sehr kurzen Rede vor dem (leeren) EU-Parlament sehr pointiert zusammengefasst und Frau von der Leyen direkt angesprochen: „Ich möchte ihre Handynummer! Mit niemandem lassen sich so einfach unseriöse Geschäfte machen wie mit Ihnen...“ (<https://www.youtube.com/watch?v=zkiHx-krIcVU>)

Auch seine Ausführungen auf Twitter dazu sind höchst aufschlussreich und sollten jedem Bundesbürger bekannt sein (<https://twitter.com/MartinSonneborn/status/1654887313342709761>).

Chronik einer Krise

Der Finanzwissenschaftler Prof. Dr. Stefan Homburg hat im Laufe der letzten drei Jahre ebenfalls den Kurznachrichtendienst Twitter ausführlich genutzt, um kontinuierlich sachliche Kritik an der Bundesregierung und deren Corona-Maßnahmen zu äußern. Und im



Abb.: © ANR Production/stock.adobe.com

Gegensatz zu vielen anderen Kritikern, die dort zensiert oder gelöscht wurden, hat er es geschafft, dort weitestgehend unbehelligt weiterzuschreiben.

Nun ist ein Buch von ihm erschienen, das seine Tweets, seine Kurznachrichten von damals, mit ausführlichen Kommentaren versehen, veröffentlicht. Das Buch heißt „Corona-GeTwitter – Chronik einer Wissenschafts-, Medien- und Politikkrise“ und bietet einen sehr guten Überblick über die Vorgänge in Politik und Medien in dieser Zeit. Eine solche Aufklärung ist sehr wichtig, zumal jetzt immer mehr Stimmen laut werden, die sagen: „Das haben wir ja damals gar nicht gewusst...“ Durch die konzentrierte Aneinanderreihung von Politiker-Aussagen im Zeitverlauf wird hier nämlich oft deren unglaubliches und unfähiges Handeln offenbar.

Es ist sehr wichtig, dass die Verantwortlichen, die in der Pandemie durch besondere fachliche Inkompetenz, dreiste Lügen und auch kriminelle Energie anderen Menschen Schaden zugefügt haben, zur Rechenschaft gezogen werden. Denn wenn wir zulassen, dass Unrecht ohne Konsequenzen bleibt, laufen wir Gefahr, dass sich genau solche Situationen wiederholen... ☞

Text von
Illian Sagenschneider



Illian Sagenschneider

gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter.

Vorträge Juni/Juli 2023:

Do., 29.6.2023, 19.30 Uhr
„Alterungsprozesse verlangsamen...“

Di., 4.7.2023, 19.30 Uhr
„Alterungsprozesse verlangsamen...“

Veranstaltungsort:
Wilmsdorf

Gebühr je Vortrag:
14,- Euro

Wochenendseminar
im Juli 2023:
„Abenteuer Ernährung“

Sa., 15.7.-So., 16.7.2023,
11.00-18.00 Uhr

Seminargebühr:
250,- Euro (Frühbucher zahlen bei Anm. bis 29.6.2023 nur 220,- Euro).

Veranstaltungsort:
Wilmsdorf

Infos und Anmeldung
bei Illian:

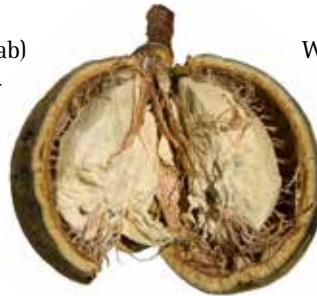
Tel.: 0176 - 844 843 33
www.abenteuernernaehrung.com



Apotheke & Baum des Lebens

Der afrikanische Affenbrotbaum

Affenbrotbäume (Baobab) werden von den Einheimischen in Afrika zu Recht als „Baum des Lebens“ oder „Apothekerbäumchen“ bezeichnet und als heilig verehrt. Oft sind sie in ihren Heimatländern sogar der Mittelpunkt einer Dorfgemeinschaft. Ihr gewaltiger Stamm ist in der Lage, in der Regenzeit bis zu 140.000 Liter Wasser aufzusaugen, um die Trockenzeit gut zu überleben. Wenn Rinde und das innere Fasergewebe aufgefüllt sind, kann er sich durchaus auf 10 Meter Durchmesser ausdehnen. Affenbrotbäume können 20 Meter hoch und bis zu 1800 Jahre alt werden.



Baobab-Frucht

Wunder: So ziemlich alle Teile des Baums können als Nahrung, Medizin oder für Alltagsgegenstände genutzt werden. Den Früchten und den Samen, den Blättern, Blüten, Rindestücken und Wurzeln werden zudem heilende Kräfte nachgesagt. Sie sollen bei Magen-Darmtrakt-Beschwerden, Fieber, Asthma,

Zahnschmerzen und Malaria helfen. Die Samen liefern Öl oder werden fermentiert als Gewürz verwendet und sollen Herz und Leber stärken. Die Blätter werden – ähnlich wie bei uns der Spinat – als Gemüsegericht zubereitet. Und die Bastfasern kann man zudem als Brenn- und Baumaterial nutzen. Auch Schmuck und Bekleidung stellen die Einheimischen daraus her.

Besonders vielfältig kann man die kakaoähnlich aufgebauten Fruchtschoten nutzen. Nach der Reife trocknen die Früchte innen komplett aus. Vom Fruchtfleisch bleibt dann

Baobab in der afrikanischen Volksmedizin

Es wird erzählt, dass dann, wenn ein Affenbrotbaum stirbt, nicht selten die um ihn lebende Dorfgemeinschaft weiterzieht, um sich an einem neuen Baobab anzusiedeln. Kein

ein feines, staubiges Gewebe übrig, in dem die Samen liegen.

Ein afrikanisches Superfood

Ich kann mich noch sehr genau an meine erste Begegnung mit einem Stückchen Baobabfrucht erinnern: Kaum hatte ich den Kern mit der bröckeligen, süß-sauren Pulverschicht im Mund, ging mir ein Kribbeln durch den Körper. So wie in einem Konzert, in dem man an ganz besonders schönen Stellen eine Gänsehaut bekommt. Zudem war das Pulver sehr lecker und ich wollte sofort mehr davon. Ich habe es dann später auch in Wasser eingegrührt und getrunken. Ich weiß noch genau, dass ich mich danach sehr glücklich gefühlt habe. Ein Gefühl, das ich bei anderen Getränken wie Apfelsaft, Kakao und Tee – oder früher sogar Cola – nie hatte. Das waren einfach nur süße Getränke. Nett, aber ohne eine solche Wirkung auf meine Stimmung.

Industrielle Imitate

Mittlerweile ist mir klar, dass sehr viele unserer industriell verarbeiteten Nahrungsmittel unsere Geschmacksnerven täuschen. Isolierte Fabrikzucker wie Glucose und Fructosesirup sowie künstliche Farb- und Aromastoffe gaukeln unserem Gehirn vor, ein hochwertiges Lebensmittel zu sein, das unser Organismus zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen gut gebrauchen kann. Aufgrund des Geschmacks essen wir das Industriezeug freiwillig, aber ähnlich wie beim trojanischen Pferd entfaltet sich der Schaden später von innen in unserem Körper – auf der einen Seite durch die zu hoch konzentrierten Zuckeranteile und auf der anderen durch das Fehlen natürlicher Begleit- und Inhaltsstoffe. In der Industriebrause fehlen nämlich die zahlreichen Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die uns der Geschmack aber evolutionär verspricht.

So versucht die künstliche Brause zwar den echten Geschmack von Baobab zu imitieren, bleibt aber von den Inhaltsstoffen her nur ein billiger Betrug. Denn das natürliche, afrikanische Original hat im Gegensatz zum Industriefutter-Imitat ganz hervorragende Inhaltsstoffe.

Antioxidantien und feinste Ballast- & Faserstoffe

Baobab verfügt beispielsweise über einen hohen Eisen- und Magnesiumgehalt. Weiterhin besitzt die Frucht achtmal mehr Vitamin C als Orangen. Gerade in der heutigen Zeit, in der Umweltgifte und Lebensstil vermehrt zu oxidativem Stress führen, ist ein Mehr an Vitamin C sehr hilfreich. Raucher beispielsweise sollten sich immer zusätzlich mit einer Extraportion Vitamin C versorgen, da sie stärker unter oxidativem Stress leiden als Nichtraucher.

Hinzu kommen jede Menge weiterer Antioxidantien & Polyphenole. Diese schützen unsere Zellen vor vorzeitigen Alterungsprozessen und beugen Entzündungsprozessen und Krebserkrankungen vor.

Auch besteht das Fruchtpulver zu 44% aus wasser- und fettlöslichen Ballaststoffen. Diese binden Schlacken und Gifte und regulieren die Darmtätigkeit. Ebenfalls wirken sie als Präbiotika: Sie stehen auf dem Speisezettel unserer guten Darmbakterien und unterstützen so ein gesundes Mikrobiom.

Baobabpulver im Küchenalltag

Seit vielen Jahren mache ich mir fast täglich frische grüne Gemüsesäfte. Leider sind diese nur wenige Stunden haltbar. Spätestens am nächsten Tag „kippen“ sie vom Geschmack her um und sind kaum noch genießbar. Irgendwann bin ich auf die Idee gekommen, in jeden Gemüsesaft einen Granatapfel und zwei Esslöffel Af-

fenbrotbaumpulver hinzuzugeben. Und siehe da, der Saft war plötzlich zwei Tage lang (im Kühlschrank) haltbar! Die geballte Kraft der Antioxidantien und Polyphenole von Granatapfel (siehe SEIN 09/2018) und Baobab hatten eine hervorragende Konservierung erzeugt. Zusätzlich haben die fein löslichen Ballaststoffe des Baobab alles schön in der Schwebe gehalten und miteinander cremig verbunden, so dass sich die Einzelkomponenten nicht so schnell wieder voneinander absetzen und „vergammeln“ konnten. Gleichzeitig sorgt das Affenbrotbaumpulver in Kombination mit einem (Obst-)Saft oder auch einer zuckerreichen Mahlzeit für einen langsameren Anstieg unseres Blutzuckers. Diese Bremse ist besonders hilfreich, da für unseren Körper schnelle Blutzuckeranstiege schädlich sind. In diesem Fall bremst das Affenbrotbaumpulver den Zuckergehalt des Granatapfels wieder aus. Ansonsten vermeide ich nämlich flüssige Zucker, wann immer es geht.

Längere Haltbarkeit mit Baobab

Die emulgierenden, verbindenden Effekte lassen sich übrigens auch gut auf selbstgemachte Soßen, Smoothies und Puddings übertragen. Baobabpulver verleiht diesen eine frische, zitronige Geschmacksnote und sorgt nebenbei für cremige Konsistenz und längere Haltbarkeit. So ist es ganz pragmatisch möglich, Soßen und Dressings für drei Tage im Voraus anzurichten und dann bei Bedarf schnell zu verwenden. Auch bei selbstgemachter Eiscreme im Sommer lassen sich diese Vorteile gut nutzen.

Aufgrund der hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe ist es übrigens wichtig, beim Kauf auf Rohkostqualität zu achten. Auch sollte der Baobab fair gehandelt sein, denn so profitieren auch die afrikanischen Einwohner vor Ort vom Export dieses Schatzes. ☞



Werner Baumeister

Arzt, individuelle homöopathische Begleitung.
30 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin.
Einzeltermine nach Vereinbarung
Tel.: 0172 - 391 25 85

Homöopathische Tages-Workshops am Nerv der Zeit:
je 13-19 Uhr, 90,- Euro,
Anm. erforderlich
Reichenberger Str. 114

Die Workshops beinhalten eine lebendige homöopathische Mitteldarstellung & Arzneigabe.

7 Juni-Workshops:
In die eigene Freiheit durch Integration des Abgespaltenen mit australischen Tiergiften – Inlandtaipan, Trichternetzspinne und Würfelqualle

Termine:

Sa, 3.6.;

Wiederholung So, 4.6. &

Sa, 10.6. & So, 11.6. &

Sa, 17.6. & So, 18.6. &

Sa, 24.6.

Achtung! NEU auf der SEIN-Website: eine eigene Sparte „Homöopathie am Puls der Zeit“ mit Werner Baumeister.

Hier erfahren Sie auch die Workshop-Themen & -termine für die Monate Juli und August 2023!



Abb.: © touchedylight-stock.adobe.com

Verabredung mit mir selbst...

Der Inlandtaipan – vom Verzicht auf das Eigene in die Kraft der Aufrichtung

Ich heiße Werner Baumeister und ich bin süchtig. Seit Jahrzehnten bin ich Gefangener einer der schlimmsten Süchte überhaupt, schlimmer als Drogen-, Alkohol- oder Tabaksucht. Ein Entzug ist kaum möglich, weil ich mir über diese Sucht all der Bewunderung, Aufmerksamkeit und Liebe – gerade auch von Frauen – immer sicher sein konnte. Ich begegnete dieser Droge schon früh in meiner Kindheit – und als in den Fischen Geborener verfiel ich ihr sofort. Der erste Mensch, der mich an diesen Stoff heranzuführte, war meine Mutter... Ich bin SÜCHTIG danach, zu HELFEN und zu RETTEN!

Helfen und Retten, das ist meine ganz persönliche Überlebensstrategie, denn damit habe ich mir als Kind meine Mutter zurückerobert! Mein Selbstwert ist davon abhängig, dass andere sagen: Nur du kannst mir helfen und nur du kannst mich retten. So haben sie mich zumindest immer gekriegt, besonders die Frauen. Daraus zog ich meinen Selbstwert während der letzten 30 Jahre und gefühlt stehe ich bis heute auf dieser Kindheits-Mine. Sie hat zwei existentielle Lebensbereiche entscheidend geprägt: Meine Beziehungen und meinen Beruf. Ich habe mich identifiziert mit meiner Hilfeleistung, wurde eins mit ihr. Wird diese nicht gebraucht, sagt mir mein Gegenüber damit eigentlich: Du bist nicht liebenswert! Als Helfender wurde ich also abhängig von Hilfesuchenden. Diese Überlebens-Strategie, eine unlebendig gewordene Wahrnehmung meiner selbst, ein geronnenes Selbstbild, wird nun

immer mehr zur Fessel und zum Gefängnis in meinem Leben.

Retter in der Not

Menschen in Not zu helfen wurde mein Lebensinhalt. „Herr Baumeister, ich muss gar nicht ständig zu Ihnen kommen, aber allein zu wissen, dass Sie da sind, wenn wirklich Not am Mann ist, das ist für mich wie eine Lebensversicherung“. Dieser Satz vieler Klienten ist natürlich Balsam für das ungeliebte Kind in mir und hat mich auch immer wieder aufgewertet, da, wo ich mich selber minderwertig fühle. Aber es ist auch eine unglaubliche Belastung und von der werde ich gerade durch den Lebensprozess selbst entlastet. Das fühlt sich so entspannend an, dass ich das Gefühl habe, ich fange jetzt erst an zu leben...

Eigentlich war ich immer damit beschäftigt, mich um Probleme von anderen zu kümmern. Vor einem Jahr hat es mich noch gekränkt, als ein Freund, dem ich 20 Jahre lang, wie er selbst sagte, das Leben gerettet habe, plötzlich zu einem anderen Helfer abwanderte. Denn das ging gar nicht – erinnerte es mich doch schmerzlich an meine Mutter, von der ich mich als Junge entthront gefühlt hatte. Ich war schließlich der Erstgeborene! Und dann kommt mein Bruder, ist von Geburt an krank, braucht und kriegt alles – und stirbt dennoch. Mit ihm verliere ich gefühlt auch meine Mutter, die ich in ihrer Trauer um ihn fortan nicht mehr erreiche. Um mich bemerkbar

zu machen, begehre ich auf, gehe in die Revolte, werde deshalb übers Knie gelegt, mit Gewalt zur Ruhe gebracht. Dann, erst dann, als meine Verzweiflung überhaupt nicht gesehen wurde und ich keine Chance sah, als ich selbst Liebe zu erhalten, habe ich mir diese Helfer-/Retteridentität zugelegt, mich entschlossen, auf das Eigene zu verzichten. Und war erfolgreich mit meiner neuen Strategie.

Seismograph für Probleme

Ich habe bis zum 18. Lebensjahr am Bett meiner vom Rheumaschmerz gefolterten Mutter gesessen, ihr zugehört und versucht, ihr bei den Kämpfen mit ihrem Partner, meinem Vater, zu helfen. Und so mögen mich natürlich die Frauen auch heute. Immer für sie da, wenn's Probleme gibt. Dieses seismographische Erspüren der Bedürfnisse von Frauen, das habe ich bis zur Perversion perfektioniert. Streng genommen war das eigentlich die ganze Zeit Betrug, indem ich ihnen jemanden vorgespielt habe, der ich primär gar nicht bin. Aber ganz tief in mir habe ich geglaubt: Wenn ich geliebt werden will und die Zuwendung haben will, die ich brauche, dann muss ich eben liefern. Und ich habe gelernt, zu liefern und zu leisten und richtig gut zu werden – und das macht mich ja auch zu dem, der ich heute bin. Jetzt holt mich die Vergangenheit, der Schatten, ein und sagt: Nein, da ist auch eine große Wut in dir. Was ist denn mit dem Kind, das so enttäuscht und so wütend ist und das Gefühl hat, für sein einfaches Da-Sein nie Liebe erhalten zu haben. Was ist mit dem Teil, der so verzweifelt ist darüber, dass er eigentlich nur eine Existenz- und Liebesberechtigung hat durch Leistung und der einfach nicht mehr will. Wenn ich der Helfer/Retter bin, dann werde ich geliebt, aber wenn ich einfach nur Werner bin, dann gibt's sofort die Kündigung..... Diese Wut, die muss raus, das muss geklärt

werden, weil es letztlich eine Tötungsenergie ist: Entweder entlädt sie sich irgendwann brutal im Außen oder sie implodiert und ich richte die Gewalt gegen mich selbst.

Überlebensstrategie Helfen

Das Rotlichtmilieu hat mich aus unerklärlichen Gründen immer magisch angezogen und irgendwann habe ich kapiert, dass ich eigentlich selbst die Supernutte bin. Ich mach's auch für Geld. Und das ist ja bis heute auch völlig okay gewesen – schließlich habe ich so überlebt! Aber jetzt kommt meine mittlerweile überlebte Egostruktur an ihr Limit. Das macht mir natürlich etwas Angst, weil mich diese Struktur finanziell und emotional nährt und mir Anerkennung bringt. Das steht jetzt alles in Frage, aber gleichzeitig spüre ich eine unglaubliche Entlastung, endlich nicht mehr zu MÜSSEN...

Ich kann jeden verstehen, wenn er dafür Geld zahlt, dass ihm mal jemand eine Stunde einfach nur zuhört. Dass man mal endlich ein Gegenüber hat, wo man alles loswerden kann. Aber meine Mülldeponie ist voll. Ich stehe, um im Bild zu bleiben, für Verklappung nicht mehr zur Verfügung.

Ich mache Homöopathie, weil mich das begeistert, Tendenz immer noch steigend. Vor 30 Jahren hat mir das Leben dieses Befreiungswerkzeug geschenkt und ich gehe damit immer noch ständig kleinere und größere Befreiungsschritte. Wer dazu in Resonanz steht, kann selbstverständlich auch in Zukunft davon profitieren! Demnächst eben mehr in Workshop-Kleingruppen und zeitlich deutlich fokussierteren Einzelbehandlungen. Das Muss darin wird mehr und mehr durch ein Möchte ersetzt und das fühlt sich im Moment gerade wie Urlaub an...

Integration des Abgespaltenen

Dieser Artikel war so nicht geplant. Er floss praktisch aus mir innerhalb einer

Woche heraus und wurde selbst zum Therapieschritt für mich. Ich hatte nach der giftigsten Schlange der Welt geforscht und stieß auf den australischen Inlandtaipan. Die Giftmenge eines einzigen Bisses hat das Potenzial, 100 Menschen blitzschnell zu töten. Diese Arznei nahm ich während der Artikelwoche mehrfach in flüssiger LM-Potenz ein. Homöopathische Schlangengifte ermöglichen die Integration des Abgespaltenen. Je stärker das Gift, umso mächtiger der homöopathische Schub Richtung lebendiger Authentizität. So unglaublich schnell, wie der Taipan zubeißt, greift auch seine homöopathische Wirkung. Bei den Themen dieser Arznei geht es um Leben oder Tod (in meinem Falle: um echtes Leben oder ein Gefangensein in den Ketten meiner Kindheitserlebnisse). Schon heute verwendet man Schlangengiftkomponenten in der pharmazeutischen Industrie bei der Heilung von Bluthochdruck und in der Krebsforschung. Eine der faszinierendsten homöopathischen Arzneiprüfungen ist die von Carcininum, der homöopathischen Information von Brustkrebs. Das zentrale Thema dieser Arznei ist der Verzicht auf das Eigene. Wir opfern oft schon in der Kindheit die Entwicklung unserer eigenen Persönlichkeit, weil jemand oder etwas anderes wichtiger ist. Irgendwann kollabiert dieses aus der Not geborene Überlebenssystem. Dann wachsen beispielsweise durch die Unterdrückung des natürlichen Persönlichkeitswachstums vermehrt Krebszellen. Der Taipan ist hier Krebsprävention und homöopathische Bombenentschärfung zugleich, indem er unser ungeliebtes Leben ortet und hilft, alles damit im Zusammenhang Stehende zu integrieren. So muss sich beispielsweise auch die Wut des ungeliebten Kindes in uns fortan nicht mehr körperlich als Bluthochdruck bemerkbar machen, sondern darf einen reiferen und lebensfreundlicheren Ausdrück finden... ☞

Wie oben, so unten

Die astrologische Zeitqualität von Juni bis August 2023

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.

Text von: Michael Backhaus



Michael Backhaus

Michael Backhaus ist seit 1999 als praktizierender Astrologe in Berlin tätig.

Onlinekurse Juni: „Häuser“, „Wege der Horoskopdeutung“, August: „Transite“.

Neuer Einsteigerkurs ab August: „Die Tierkreiszeichen“

Astrologische Beratungen jederzeit – auch telefonisch oder auf Zoom.

Kurzberatungen im ZENIT, Pariser Str. 7, 10719 Berlin,

30 min/45,- Euro.

Tel. 0176 – 32 40 38 08

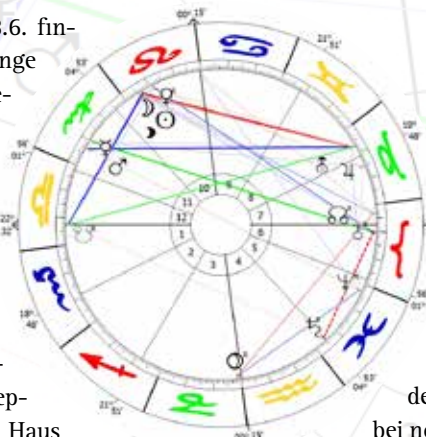
michael@cosmiccompass.de
www.cosmiccompass.de

Der Neumond vom 18.6. findet im Zeichen Zwillinge und – für Berlin berechnet – im 12. Haus statt. Das allein weist schon auf eine Zeitqualität bis zum 17. Juli hin, die durch Rückzug und Pausen wichtige Einsichten vermitteln kann. Zusätzlich bildet auch Neptun in den Fischen in Haus 10 einen Quadrataspekt zum Neumond. Damit lohnt es sich darüber nachzudenken, an welche Ziele wir noch glauben. Sollten sich Auflösungstendenzen, Entmutigung und Rückzugsbedürfnis bemerkbar machen, kann es sinnvoll sein, dem Hamsterrad der alltäglichen Routine zu entkommen, um Inspirationen im Sinne einer neuen Perspektive zu erhalten.

Im Juni setzen zudem die Rückläufigkeitsphasen von Saturn (17.6. - 4.11.) und Neptun (30.6. - 6.12.) im Zeichen Fische ein. Sie symbolisieren einen beginnenden Reflexionsprozess. Dieser kann deutlich machen, wo wir aus Schuldgefühlen an Umständen anhaften, die uns nicht gut tun, unsere Integrität verletzen sowie unrealistisch und von Illusionen geprägt sind. Wer jetzt ins Schwimmen gerät, möge erkennen, dass es die eigene Seele ist, die uns aus einer begrenzten Vorstellung der Realität herauslösen möchte, um ggf. überholte Sicherheits- und Kontrollkonzepte gehen zu lassen.

Das Beziehungsleben dürfte in den kommenden Wochen im Sommer interessante und verändernde Entwicklungen erfahren. Ein Qua-

Neumond am 16.8.2023 um 11.38 Uhr, Berlin



drat von Mars zu Uranus (26.6.) zeigt deutliche Befreiungsimpulse der männlichen Kräfte an. Da auch Venus kurz danach ein Quadrat zu Uranus bildet (2.7.), sind es in Folge dann auch die weiblichen Kräfte, die sich aus zu beengenden Verhältnissen entbinden könnten. Venus kommt dabei noch eine besondere Rolle zu. Sie wird am 23.7. rückläufig und kennzeichnet damit eine Phase bis zum 4.9., in der Beziehungen allgemein reflektiert und ggf. neu bewertet werden wollen. Auch Begegnungen der Vergangenheit, besonders solche, die 8, 16, 24, 32 ... Jahre zurückliegen, können wieder Thema werden. Am 9.8. tritt Venus rückläufig nochmals in ein Quadrat zu Uranus und kann dementsprechend für Überraschungen sorgen. Die Beziehungsthematik wird auch vom Neumond am 17.7. akzentuiert. Er findet im Zeichen Krebs und in Opposition zu Pluto im Steinbock statt. Damit sind es familiäre und häusliche Beziehungen, die sich einer Wahrhaftigkeitsprüfung stellen können. Bis zum 16.8. mag es darum gehen, sich aus überholten und in der Tiefe nicht authentischen Abhängigkeitsverhältnissen zu verabschieden. Sofern es dabei auch um Werte und finanzielle Aspekte geht, kann eine vertrauensvolle und weniger egoistische Haltung das Miteinander entspannen. Wieder einmal trägt Uranus in dieser Neumondphase zu Veränderungen und Befreiungen bei. Er steht nun im vierten Haus und betont Erneuerung und Reform in famili-

ären, häuslichen und heimatbezogenen Zusammenhängen. Auch der Neumond vom 16.8. im Zeichen Löwe in Haus 10 schleust – mit Uranus im Quadrat dazu – Unruhe und Veränderung ins allgemeine Erleben. Im Fokus stehen nun die Karriere und entsprechende Selbstverwirklichungsprozesse. Mit einem Waageaszendenden und Venus rückläufig – ebenfalls in Haus 10 des Neumondhoroskops – wollen nun Beziehungen in beruflicher Hinsicht auf integritätsverletzende Verhältnisse überprüft werden. Stärker persönlich betroffen von allen Befreiungs- und Reformprozessen sind all diejenigen, die vom 9.-14. Februar, 10.-15. Mai, 12.-17. August und 12.-17. November geboren sind. Sie werden deutlicher vom „Wind of Change“ ergriffen sein, der zu neuartigen Lebensumständen einlädt. Aber auch diejenigen, die Planeten oder Hauptachsen auf 19° bis 24° Wassermann, Stier, Löwe oder Skorpion haben, sind deutlicher angesprochen. Mit Pluto im vierten Haus können nun auch die familiären, häuslichen und heimatbezogenen Verhältnisse im Sinne einer inneren Wahrheit gewandelt und transformiert werden. ☞



Hilf Menschen, ein glücklicheres Leben zu führen.

Heilpraktiker:in für Psychotherapie

Du möchtest Menschen in schwierigen Situationen kompetent helfen?

Jemand sein, den man fragt, der zuhört, der Rat weiß und Perspektiven öffnet, beruflich und privat? Eine neue Vision für Dein eigenes Leben entwickeln?

Das wirst Du bei uns – auch online und nebenberuflich!

Als **Heilpraktiker:in für Psychotherapie** lernst Du bei uns, wie man Persönlichkeiten entwickelt, sich belastender Erfahrungen annimmt und bei ihrer Bewältigung hilft.

Wir haben die Komplettausbildung bis zur Praxisreife – mit Bestnoten bei Google!

In drei (auch einzeln belegbaren) Ausbildungsblöcken bekommst Du:

1. Die **Ausbildung zum „HP Psych“** in acht Monaten für die Prüfung vor dem Gesundheitsamt.
2. Die **Coaching-Ausbildung**, mit der Du hilfst, Klient:innen in kritischen Situationen zu begleiten (7 Monate).
3. In der **ressourcenorientierten Psychotherapie** lernst Du, seelische Erkrankungen zu behandeln (7 Monate).

Lass Dich beim **Infoabend** von unserem Konzept und unseren Dozent:innen begeistern – oder sieh Dir jederzeit die Aufzeichnung an!

Mehr erfährst Du unter archemedia.de/hp-psych.

Natürlich bist Du auch immer zu einem kostenfreien Beratungsgespräch am Telefon oder direkt bei uns eingeladen!

Kursstart:

Ab 29.08.23 Dienstag 17.30 - 21.30 Uhr oder ab 01.09.23 Freitag 9.30 - 13.30 Uhr plus zwei Wochenenden/Monat Sa/So 9-14 Uhr

Kursdauer: 8+7+7 Monate je Block, Komplettausbildung 22 Monate

Kosten Komplettausbildung: vorab 3.600 € oder 22 Raten à 175 € (3.850 €) zzgl. 180 € Anmeldung

Kosten je Modul: Ab € 980, siehe bitte Website

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

18.6., 17.7. und 16.8. Neumond: entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

4.6., 3.7., 1.8. und 31.8. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen; Träume deuten

23.8. bis 15.9. Merkur rückläufig: Schreibtisch aufräumen; aussortieren; Zeit für Reflexion; auf die innere Stimme hören; Tempo drosseln

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

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

2.7. und 9.8. Venus Quadrat Uranus: Überraschungen in Beziehungen; Befreiung und Veränderung im Liebesleben; durch Entbindung auf neue Wege gelangen

10.7. Merkur Opposition Pluto: unangenehme Wahrheiten ansprechen; das Ende einer Lüge; Geheimnisse ausplappern

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

16.8. Sonne Quadrat Uranus: aus Gewohnheiten ausbrechen; sich neu erfinden; Überraschung; freien Tag nehmen

22.8. Mars Opposition Neptun: Abwehrschwäche; Konflikten und größeren Kraftanstrengungen ausweichen; inspirierte Strategien; zeitweilige Entmutigung



Lesen & Hören

*Was gibt uns unsere Stärke, wie finden wir zu unserer Kraft?
Wir haben unendlich viele Möglichkeiten!*



Bas Kast:
Kompass für die Seele
C. Bertelsmann-
Verlag, März 2023
256 Seiten, geb., 24 Euro
ISBN-13: 978-3570104613

**Was die Seele stark
und widerstandsfähig
macht**

Text von:
Renate Graßtat



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

Sein „Ernährungskompass“ war bereits in aller Munde; nun hat Bas Kast hier einen Kompass für die Seele vorgelegt. In der Einführung erfahren wir, dass dem großen Erfolg seines Bestsellers von 2018 ein seelisches Tief auf dem Fuße folgte, das sich zunächst gar nicht erklären ließ.

Doch natürlich heißt Erfolg nicht automatisch Glück, und gesunde Ernährung nicht gleich umfassende Gesundheit. Konsequenterweise überträgt Kast seinen Ansatz also auf die Psyche und nennt Kapitel 1 ganz folgerichtig: Nahrung für die Seele. Was auch immer er uns aufzischt, ist sehr gründlich recherchiert. Vieles davon kennen wir bereits, wie etwa die „Mittelmeer-Diät“, „Waldbaden“, philosophische Exkurse oder sportliche Aktivitäten gegen Stress. Doch so detailreich findet sich all dies wohl kaum in einem anderen Buch vereint. Als Wissenschaftsjournalist widmet sich der Autor auch den Abläufen im Gehirn mit großer Erklärungskunst.

Überraschend ist dann doch Kapitel 10, in dem er seine Erfahrungen mit Psychedelika beschreibt. Kast bringt sich damit in eine Reihe aktueller Studien und eine neu entflammte Diskussion ein. Was mir beim Titel seines Buches dennoch etwas zu kurz kommt, ist der Aspekt von Sinnhaftigkeit und Spiritualität.

Fazit: Was kann ich tun, damit es mir wieder gut geht? Das Buch zeigt viele Wege auf, um eine positive Entwicklung in die eigene Hand zu nehmen. ☺



Edith Kresta (Hg):
**Europa für
Eigensinnige**
Bebra Verlag, Tb, März 2023
272 Seiten, 24 Euro
ISBN-13: 978-3898092135

Eigene Wege gehen

Nachhaltig reisen ist schon lange angesagt – zum Bei-

spiel mit der Bahn, dem Fahrrad oder auch zu Fuß. Doch gibt es in Europa Möglichkeiten, auf diese Weise wirklich Neues zu erkunden, an abgelegene Orte zu gelangen, sogar Abenteuer zu erleben? Ja gerade, lautet hier die Antwort, gerade dann, wenn wir bekannte Strecken sanft umfahren.

Der Band bietet 45 bebilderte Berichte verschiedener Autor:innen über Touren in fast ganz Europa, die alle bereits in der taz erschienen sind. Das Schöne ist, dass damit nicht nur Reiserouten vorgeschlagen werden. Es handelt sich um kleine Reportagen, stets unter besonderen Fragestellungen. Wie fühlt sich ein freiwilliger Ernteeinsatz in den französischen Weinbergen an, welche Bedeutung hatten griechische Theater für die Menschen, was verändert die Wahl zur „Kulturhauptstadt“ und was Öko-Tourismus mit den Regionen? Schlemmertouren, politische Projekte und nicht zuletzt der Austausch mit den Menschen stehen im Zentrum des Interesses. Der Sammlung von Edith Kresta, ehemaliger Reisedakteurin der taz, war bereits „Deutschland für Eigensinnige“ vorausgegangen. Das Konzept lässt sich nicht immer nahtlos auf das weitläufige Europa übertragen. An manchen Orten ist dann doch ein Mietwagen anzuraten oder die Anreise ist extrem beschwerlich. Doch klare Angaben und Links zu weiteren Infos helfen, eigenen Präferenzen nachzugehen und für sich selbst zu planen.

Fazit: Anregende Lektüre über die Vielfalt Europas und viele tolle Reise-Ideen. ☺



Sabine Lück:
Vererbtes Schicksal

Kailash Verlag, April 2023
368 Seiten,
geb., 22 Euro
ISBN-13: 978-3424632460

Loslösung aus Verstrickungen

„Vererbtes Schicksal“ klingt erst einmal sehr befremdlich. Doch längst ist etwa aus der Aufstellungsarbeit bekannt, dass sich manche Wunden, Gefühle oder Konstellationen durch ganze Familien ziehen können und sich nur mit dem biografischen Erleben Einzelner nicht erklären lassen.

Auf spannende Weise führt Sabine Lück uns in die Begegnung mit den Ahn:innen ein. Sie ist Mitbegründerin des „Generation Code“, eines Therapiekonzepts zur Behandlung generationenübergreifender Traumata. Das Buch versammelt zahlreiche Übungen zur Erinnerung, Bewusstwerdung und Imagination. Dabei wird eine Spur von Familiengeheimnissen und „schwarzen Schafen“ über eigene Wünsche bis hin zu unserer Gegenwart gelegt. Letztlich geht es darum, zu unserem authentischen Selbst und unserem Potenzial zu finden. Die Emanzipation von übernommenen Mustern löst im besten Fall das Trauma auf.

„Im Roman unseres Lebens muss jeder von uns (...) die Geschichte der Vorfahren entziffern, um zu verstehen.“ (Oskar Holzberg im Vorwort)

Fazit: Trotz eines Instrumentariums von „Notfall-Übungen“, Leitfäden sowie beigefügter Triggerwarnungen nicht zur isolierten Selbsttherapie zu empfehlen, denn Traumabehandlung gehört in professionelle Hände, sagt auch die Autorin. Doch bietet das Buch sehr wertvolles Material, um mögliche Verstrickungen in der Familie zu erkennen und Lösungswege aufzuzeigen. ☞



Anthony William:
Heile dein Gehirn. Das Basisbuch.

Arkana Verlag, April 2023
704 Seiten,
geb., 30 Euro

ISBN-13: 978-3442342839

Rezepte für die Schaltzentrale

Schon früh hatte der Autor mit seiner „Medialen Medizin“ vieles gegen den Strich gebürstet – und Viren wie Epstein-Barr, Belastungen und Stress eine besondere Rolle zugewiesen. Heute geben ihm neuere Studien recht.

In diesem Werk, das 700 Seiten schwer und in „Theorie und Praxis“ unterteilt ist, werden noch einmal viele Krankheitsbilder einer unkonventionellen Betrachtung unterzogen und Wege der Gesundung aufgezeigt – die bei William meist in der Verwendung bestimmter Lebensmittel liegen. „Die beste Verteidigung gegen alles, was unser Gehirn und Nervenkostüm bedroht, liefert unser Gehirn selbst.“ Doch durch falsche Informationen und Glaubenssysteme würden wir ständig „gehirngewaschen“. Die Fähigkeiten dieses Organs würden nicht konsequent genutzt und die Rolle der Gene überbewertet. Detox-Kuren und „Brain-Drinks“ sollen helfen, biochemische Prozesse in eine neue Richtung anzukurbeln.

Doch „Heile dein Gehirn“ hat auch eine heitere Seite. Die empfohlenen Smoothies tragen Namen wie „Stimmungsaufheller“, „Zwangsgedanken-Umstimmer“ oder „Stabilisator für die Suche nach dem Lebenszweck“. Dieses Basisbuch wird noch durch ein weiteres, zeitgleich erschienenenes Praxisprogramm ergänzt.

Fazit: Ein sehr komplexes Buch mit einem hohen Anspruch. Wer über genügend Muskelkraft verfügt, um es nach

Haus zu tragen, sollte Williams Rat befolgen und es sogar zwei Mal lesen. ☞

Sehen, Hören, Tun!

Sabine Lück weist in ihrem Buch auf einen ergänzenden Online-Kurs zu ihrem Thema



hin, der jedoch bei Redaktionsschluss noch nicht zur Verfügung stand. Doch die genannte Webseite www.sinnsucher.de, eine Kooperation mehrerer Verlage, bietet diverse Kurse zu Themen aus Psychologie, Achtsamkeit/Körper/Yoga, Liebe/Beziehungen, Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung an.

Wir treffen auf bekannte Namen wie Anselm Grün, Sabrina Fox, Veit Lindau oder Vadim Tschenze, namhafte Psycholog:innen und Therapeut:innen wie Barbara Wardetzki, Dami Charf oder Stefanie Stahl und viele weitere Autor:innen und Coaches für verschiedene Lebensbereiche. Wer an eigenen Themen arbeiten will, kann hier ohne große Umstände fündig werden. Auch die Stichworte „Selbstwert“, „Selbstzweifel“, „Selbstliebe“ oder „Anerkennung“ ergeben gleich mehrere Treffer.

Die Online-Kurse gliedern sich meist in verschiedene Module mit viel Video-Material, zu dem sowohl Vorträge als auch Übungsvideos sowie Arbeitsblätter gehören, sie sind i. d. R. in eigenem Tempo zu bearbeiten und stehen nach dem Kauf unbegrenzt zur Verfügung.

Die meisten Kurse kosten um 129 Euro, manche sind teurer oder günstiger. Auch gibt es ein paar Gratis-Kurse. Ein individuelles Feedback ist jedoch leider nicht möglich.

Fazit: Empfehlenswert als niederschwellige Alternative zu fehlenden Therapieangeboten, Ergänzung zu einem Buch oder als Einstieg in ein Thema. ☞



Abb.: © Mario Hirt

Geschichten aus dem erleuchteten Leben

Und auch dieses Mal gibt es wieder eine „wahre Geschichte“ aus dem erleuchteten Leben. Nichts davon ist wirklich passiert. Alles ist die Illusion, die wir nur wider besseren Wissens als Leben oder Realität bezeichnen und für wahr nehmen.

Diejenigen, die mich schon länger begleiten, wissen ja, dass ich auf allen gängigen Social-Media-Kanälen nahezu täglich mit neuen Posts und Videos zum Thema ultimative Heilung & Erleuchtung unterwegs bin. Vor kurzem ging es um das Thema „Bin ich wirklich der Täter meiner Taten?“ Ich hatte ein zum Text passendes Comictimotiv gepostet. Zwei Männer an einer Tankstelle. Der eine betankt sein Diesel-Auto, der andere steht neben der Zapfsäule, auf der in großen Buchstaben „Super“ steht und sagt „Sie tanken Super!“ Der Tankende erwidert „Danke“ und versteht den Hinweis gar nicht, dass er den falschen Kraftstoff tankt. Psychologisch gedeutet, freut sich der kleine innere Junge so doll, endlich von Papa gelobt zu werden und mal was richtig zu machen, dass er die Gesamtsituation gar nicht erkennt. Ist das aber wirklich so? Oder ist alles ein determiniertes Spiel, in dem sich jede Rolle und jede Situation so spielt, wie es die Schöpfung gerade vorsieht?

Als ich vor kurzem mal wieder mit dem Satsang-Mobil, meinem VW-Bus, unterwegs war, musste ich auch tanken. Die Reihen der Zapfsäulen an der Tankstelle waren jeweils mit Diesel oder Super beschriftet. Hinter mir kam ein weiterer Autofahrer. Damit die-

ser auch gleich tanken konnte, fuhr ich die Diesel-Reihe durch bis zur letzten Zapfstelle und tankte voll. Auf den noch zu fahrenden 60 km nach Hause fiel mir irgendwann ein etwas anderes Fahrgefühl auf, welches aber irgendwie keine besondere Beachtung fand. Am nächsten Morgen musste ich nach Berlin und schon beim Starten des Motors war klar: Hier stimmt irgendwas nicht. Weißer Qualm kam aus dem Auspuff und es rasselte, rüttelte und schüttelte, so dass ich den Motor gleich wieder ausmachte. Ich rief den ADAC an und in der Wartezeit kamen diverse Gedanken zur möglichen Ursache. Irgendwann schoss mir plötzlich der Gedanke in den Kopf: „...nicht, dass ich falsch getankt habe...?!?“ Ich hatte die Tankquittung noch in der Hosentasche und hinter der Angabe 33,3 Liter stand schwarz auf weiß „SUPER“ ... und der Bus braucht Diesel. Mit einem spontanen „Scheiße...!“ und der Hand vor der Stirn tobte das innere Chaos auf der unbeteiligten stillen Basis meines Seins. In einer gefühlt ewig andauernden tausendstel Sekunde war alles präsent... Verwunderung, wie das passieren konnte, die gedankliche Zerlegung des Autos bei der Reparatur, die unterschiedlichsten Gefühle und irgendwann die Erinnerung an das Comicbild: „Sie tanken Super!“ Na super! Als der ADAC-Mann dann ankam, konnte ich ihm schmunzelnd die zweifelsfreie Ursache nennen. Bevor er unverrichteter Dinge wieder abfuhr, gab er mir dann noch gute Tipps, was alles gemacht werden müsste, um den Motor zu retten. So vergingen die nächsten Tage anders als geplant... Termine verschieben, alles zerlegen, Tank auspumpen, Leitungen spülen, Teile bestellen und wechseln – und nach gefühlten 40 Startversuchen mit neuem Diesel im Tank sprang der Bus dann wieder an. Beim Sprit-Holen an der gleichen Tankstelle sah ich, dass in der Diesel-Reihe die letzte Säule mit Super belegt war – und genau an der hatte ich getankt. Ich könnte jetzt sagen: Mist, hätte ich doch besser aufgepasst! Aber niemand ist Denker seiner Gedanken oder Täter seiner Taten. Alles geschieht, wie es zu geschehen hat. Es spielt nichts wirklich eine Rolle, da niemand da ist, der die Rolle spielt – und das ist super! ☺

Mario Hirt

ist spiritueller Lehrer und Heilpraktiker für Psychotherapie. Er bietet Einzelgespräche, Satsang, Retreats sowie Termine im Satsang-Mobil an.

Kontakt über
info@mariohirt.de oder
Tel.: 0173-2329500

www.mariohirt.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



Reconnective Healing & The Reconnection & Channelings

Aktiviere die Selbstheilungskräfte deines Körpers

Reconnective Healing ist eine neue Form von Heilung durch ein umfassendes Spektrum von Energie, Licht und Information, das für uns ganz unmittelbar zur Verfügung steht. In nur wenigen Sitzungen werden Impulse gesetzt, so dass Körper, Geist und Seele zurück ins Gleichgewicht kommen können und Regeneration **bis auf Zellebene** möglich wird.

Es ist eine berührungslose, sanfte Methode für Erwachsene, Kinder, aber auch für Tiere, um wieder in die ganzheitliche Balance zu gelangen. Es ermöglicht uns einen Zustand der Heilung, des Wohlbefindens und der Regeneration. Reconnective Healing kann am treffendsten als spirituelle Kommunikation oder

als spiritueller Informationsaustausch erklärt werden. Es tritt in Kommunikation mit dem Feld und unterstützt die Rückverbindung mit unserer ureigenen, heilen Essenz.

Die Absicht von Reconnective Healing ist die des Heilens, auf körperlicher, mentaler, emotionaler oder spiritueller Ebene. Die Absicht von The Reconnection liegt in der Wiederherstellung der Verbindung zwischen Mensch, Erde und Universum, vergleichbar mit einem **kosmischen WLAN**. So können unsere persönliche Entwicklung und unser Lebensweg stark beschleunigt werden und unsere Gaben können deutlicher in Erscheinung treten.

Fortlaufend

Dorothee Hauck

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Ing. Architektur

Praxis: Jetzt & Hier

Auguststr. 65, 10117 Berlin Mitte

Kostenloser Infoabend:

05.06.2023, 19 Uhr

Mobil: 0179 4902313

info@reconnect-berlin.com

www.reconnect-berlin.com

www.jetztundhier.berlin



Massage-Ausbildung in Berlin und auf Korfu

Akademie für Wellness und Prävention

Lernen in schöner Atmosphäre
und mit qualifiziertem Team

- Zertifikat
- kleine Gruppe
- langjährige Erfahrung

Wir bieten verschiedene qualifizierte Massage-Ausbildungen mit Zertifikat in Berlin und auf Korfu. Kleine Gruppen und Dozent*innen mit langjähriger Erfahrung.

Alle Kurse mit Zertifikat:

- Fußreflexzonenmassage
- Hot Stone Massage
- Indische Warmölmassage
- Rückenmassage
- Tiefengewebssmassage
- Wellnessmasseur/in
- Massage- und Wellnesstherapeut/in

Seit über 15 Jahren

Alle Kurse mit Zertifikat

**Akademie für Wellness
und Prävention**

Breisgauer Straße 13,
14129 Berlin

Anmeldung und Infos:

0160 / 94 691 606

kontakt@massage-ausbildung-
in-berlin.de

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



Ausbildung zum Potential Entfaltungcoach

mit Torsten Harwardt

Ich bin ein von Prof. Dr. Gerald Hüther ausgebildeter Potential Entfaltungcoach. Seit mehr als 10 Jahren begleite ich Menschen in verschiedenen Phasen ihres Lebens. In meinem Atelier für Zukunftsgestaltung biete ich neben dem speziellen dyn-a-mind-Mentaltraining das Erlernen von Selbsthypnose, Coachings und verschiedene Seminare an. Im August startet die neue Ausbildung zum Potential Entfaltungcoach als Jahresbegleitung.

Diese Ausbildung wird Hybrid erfolgen mit dem örtlichen Schwerpunkt um Fürstenwalde. Ein Kennenlernen und Interagieren in der Gruppe ist elementarer Bestandteil der eigenen Weiterentwicklung zum Potential Entfaltungcoach.

Wenn dich dein eigenes Potential, das Potential deiner Freunde und Familie vielleicht auch Kinder und Kollegen interessiert, und wie Entfaltung gelingen kann, dann ist diese Ausbildung für dich genau richtig.

Neue Ausbildung:

ab August

Torsten Harwardt

dyn-a-mind Mentaltrainer/-coach
HypnoseMaster

Gewerbeparkring 1

15517 Fürstenwalde

tiefenentspannung@online.de

Telefon: 0176 407 122 88

www.torsten-harwardt.de



Bewusstseins-Entfaltung

Ur Klang Baden

In Workshops & Gruppen Bespielungen, erlebst du die 18 Universums Ur Klänge. Ist die Bedeutung der 3,6,9 ein Schlüssel ins Universum? Wir finden die Antwort. Mit diesen obertonreichen Tönen erklingt dieser Schlüssel sowie die Blume des Lebens. Die gespielten Glasröhren eröffnen sphärische Räume, glockig klingenden Metall-Instrumenten lassen den Raum erschwingen & du kannst dich auf feinstofflichen Ebenen harmonisierend berühren lassen und erden. Lasse dir diese einmaligen Klangerlebnisse nicht entgehen!

Die Hör-Sessions sind feinfühlig gestaltet & berücksichtigt dabei die Dynamik der Gruppe. Wir hören Klänge, tauchen in sie ein, erfahren inhaltlich spannendes zum Universums Schlüssel, geben Wahrnehmungs- & Bewusstseins-Erfahrungen Raum, inspirieren uns von unseren Fragen & Antworten.

Weitere Informationen & Termine: <https://www.urklangraum.com/termine-angebote>

Termine

ab Jun i 2023

Urklangraum
Angelica Paulic
Berlin-Schöneberg

Tel: 0151 12871077
grooveup@gmx.de
www.urklangraum.com



Female Empowerment

Inner Women Circle ohne Pferde - Frauenseminare mit Pferden

Fühlst Du Dich **in Deiner Rolle** als Frau/ Mutter/ Ehefrau/ Partnerin/ Tochter/ beste Freundin/ Hausfrau/ Kollegin/ Karrierefrau **gefangen und begrenzt**? Fühlst Du Dich **ausgelaugt, kraftlos, gestresst und erschöpft**? Möchtest Du Dich wieder **feminin, kraftvoll und wertgeschätzt** fühlen? Und Dich **als Frau** endlich **frei entfalten** können? Dann investiere in **DICH** und buche Dir noch heute **Deinen Platz** in einem unserer Seminare.

In unseren Inner Women Circles für Frauen erfährst Du...

- wie Du in Deiner umfassenden Weiblichkeit authentisch und erfüllt bist
- wie Du eine tiefe tragfähige Verbindung zu Dir selber eingehst kraftvoll aus Deiner Mitte heraus agierst
- wie Du ein schöpferisches Leben nach Deinen Wünschen führst
- wie Du gleichzeitig sinnlich & feminin und kraftvoll & stark bist
- wie Du in die tiefe Verbindung mit Deiner ursprünglichen Weiblichkeit zurückfindest

Nächste Termine: 10.06.23 / 15.07.23 / 17.09.23 / 29.10.23 / 11.11.23 / 17.12.23

Ort: Korona - Raum für Selbstwahrnehmung in Lichterfelde-West

Zeiten: 10h - 16h (inkl. kurzer Mittagspause, Getränken und kleinem Catering)

Investition: 351€ statt 540€ mit dem Rabatt-Code **SEIN-IWC-SUMMER2023**

In unseren pferdegestützten Seminaren für Frauen erfährst Du...

- wie Du ein verlässliches Gespür für Dich selbst entwickelst
- was die Energie in Deinem Leben begrenzt
- wie Du Deinen Weg mit Selbstachtung und Selbstbestimmung gehst
- wie Du erfolgreich Grenzen setzt
- wie Du authentisch, wahrhaftig und kraftvoll bist
- wie Du selbstbewusst für Deine Bedürfnisse und Wünsche einsteht

Nächste Termine:

08.07.23 / 07.10.23

Ort: Storchenhof, 14669 Ketzin

Zeiten: 10h - 17:30h (inkl. Mittagspause, Getränken und Catering)

Investition: 612 € statt 720 € mit dem Rabatt-Code

SEIN-HORSES-SUMMER2023

Hinweis: Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Die Übungen finden ausschließlich am Boden statt, es wird NICHT geritten!

Termine

ab Juni 2023



Kontakt:
Luise Wartenberg &
Katharina Nollen
team@innersense-coaching.com

Weitere Informationen findest Du auf **unserer Website:** www.innersense-coaching.com und auf Instagram:



Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Print und/oder online:

Anzeigenschluss für die SEIN-Sept./Okt./Nov.-Ausgabe: **10. August 2023**

Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · programm@sein.de · Tel.: 0172 820 14 10



Anmeldung zum
Workshop und
kostenfreien
Online-Infoabend:

Lebensaufgabe - De Luxe - Jahresende 2023

In 1 Woche Deine Lebensaufgabe gewusst und gelebt!

Bewirb Dich jetzt um 1 von 8 exklusiven Plätzen im Workshop LEBENSAUFGABE DE LUXE - im Berliner Umland.

In den intensiven Tagen wird Dir Deine Lebensaufgabe von Deiner Seele durch Stephan Möritz benannt. Gemeinschaftlich erfährst Du auch gleich ganz praktisch was es bedeutet „Deine Seele zur Arbeit zu schicken und dabei genüsslich einen Tee zu trinken.“

Du bekommst mit, wie Deine Seele arbeitet und was Deine Seele ganz konkret auf der Erde bewirken möchte.

Seminarleitung: Stephan & Claudia Möritz
Ort: Seminarhotel im Berliner Umland
Termin: Jahresende 2023
Dauer: ca. 1 Woche

Bist Du bereit Dich um 180° zu drehen, um Deiner Seele zu folgen?

Dann melde Dich jetzt gleich an!
Es wird eine berauschende Zeit.
Ein Teil von Dir wird neu geboren!

Infoabend - Online

Termine siehe Webseite

Stephan Möritz
Lebensaufgabe GmbH

Anmeldung zum Infoabend und zum Workshop:
www.lebensaufgabe-de-luxe.de
Telefon: 033230 20390



Ausbildungen in energetischer Wahrnehmung

Ausbildungen Feng Shui und Geomantie, Aura-Sehen und Workshops

Grundausbildung Aura Sehen nach Rainer Strücker

Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme körperlicher, psychischer und geistiger Art sind in unserer Auras Schwingungsmuster, einengende Gedankenkonzepte und Blockaden vorhanden. Durch einfache Übungen, die im Grundkurs gelehrt werden, können diese wahrgenommen und aufgelöst werden.

Dadurch erhöht sich die Lebenskraft und die Lebensfreude steigt. In dem Maße, wie man das eigene Wesen erkennt und entwickelt, erweitert sich die Wahrnehmung. Diese Entwicklung ist eine zutiefst persönliche. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem einführenden Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungstagen (samstags oder sonntags) fortgesetzt.

Kostenfreie Info-Abende:

05. Juni, 5. Juli und 9. Aug., 19 Uhr u.n.V

Info zur Ausbildung Feng Shui und Geomantie

Wie bauen wir, wie richten wir uns ein in Zeiten der Klimaveränderungen? Wie gestalten wir unsere Räume lebendig, um nachhaltig für Wachstum und Entwicklung für die Erde und all ihren Lebewesen zu sorgen? Mit diesen und vielen anderen Fragen des Miteinanders von Mensch, Erde, Pflanze, Tier und anderen (Lebe-) Wesen wollen wir uns in der Ausbildung befassen und neue Erfahrungen machen.

In der Ausbildung wenden wir verschiedene energetische Verfahren zur Schulung der Wahrnehmung und Erleben des Energieflusses in der Landschaft und unseren Wohn- und Arbeitsräumen. Wir entwickeln unsere Persönlichkeit, lernen uns selber besser kennen und gewinnen Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und die der Anderen.

Die zehnmonatige Ausbildung wird im September 2023 beginnen.

Kostenfreie Info-Abende:

15. Juni, 10. Juli, 8. Aug., 19 Uhr u.n.V.

Leichter voran gehen - ein Nachmittag zum Erleben

mit Inga Elisabeth Ohlsen und Gabriele Wächter

Viele von uns merken im Alltag, dass sie immer wieder an denselben Stellen festhängen. Der Wunsch und der Wille sind da, weiterzugehen - aber wie?

Der Workshop bietet die Möglichkeit, zu erkennen, wie wir die Knoten lösen können. Gemeinsam wollen wir anhand von energetischen Übungen erleben, wie wir mehr Leichtigkeit und Freude in unserem Leben fühlen können.

Termin: Fr., 30.06.2023, 16 bis ca. 20 Uhr und an zwei weiteren Nachmittagen Sa., 26.08.2023, 14 bis ca. 18 Uhr Fr., 01.12.2023, 16 bis ca. 20 Uhr

Teilnehmerbeitrag: pro Termin 80 €, inkl. Kaffee- und Teepause

Termine

ab Juni 2023

Raum für Entwicklung
Gabriele Wächter

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

gw@gabriele-waechter.de
www.gabriele-waechter.de



Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

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

Kurseinstieg jederzeit möglich

Online-Kurse

Neu: Super-Sicher-Kurs!

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

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

Kurseinstieg

jederzeit möglich

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



Geistreich am Teich

Vortrags- & Workshop-Festival in Südbrandenburg

Aufgewacht, mitgemacht! GEISTREICH AM TEICH vernetzt, inspiriert und setzt Impulse. Wir blinzeln mit internationalen Referenten und in Kooperation mit dem deutschen NEXUS-Magazin über den Tellerrand der Konvention und regen mit Vorträgen und Workshops zu neuem Denken und Handeln an.

Themen: Permakultur & Geomantie +++ Elektromog & Abhilfen +++ heimische Kräuter erkennen & verarbeiten +++ inte-

grale Umweltheilung & Sphärenharmonie +++ Quantenholografie der DNA & archaische Sprachcodes +++ vedische Astrologie +++ Strophantin – das unterdrückte Herzmittel +++ Waldbaden +++ Aussteigen im eigenen Land +++ Remote Viewing – Hellsehtechiken der CIA +++ Sauerteigbrot & Magnetmotoren +++ intuitives Bogenschießen +++ Geld & Werte

Du musst dein Ändern leben!

23. - 25. Juni 2023

Veranstaltungsbeginn:
Freitag, 23.06.2023, 16 Uhr

Veranstaltungsende:
Sonntag, 25.06.2023, 16 Uhr

Ort: Waldbad Stolzenhain,
04916 Schönewalde

Veranstalter:
Geistreich am Teich n.e.V.
www.geistreich-am-teich.de



Intuitive Permakultur & Krafttürme

Workshop mit der Geomantin Alanna Moore

Alanna Moore ist eine irische Geomantin, Autorin und Permakultur-Aktivistin der ersten Stunde. Im Sommer kommt die professionelle Rutengängerin und Meisterin der Krafttürme nach Deutschland, um ihr Wissen in einem Workshop weiterzugeben. Begegnen Sie einer Frau, die aus Erfahrung weiß, dass anders leben möglich ist.

Weitere Infos: <https://bit.ly/nexus-alanna>

Workshop-Inhalte

- Pendeln und Muten von Pflanzen- und Landschaftsenergien
- Ort-, Karten- und Bodenmutungen
- Ermuten des eigenen Energiefeldes
- paramagnetisches Gestein als Bodenverbesserer
- Krafttürme in Theorie & Praxis
- Ermuten von feinstofflichen Energien und Devas in der Landschaft

30. Juni - 2. Juli 2023

Veranstaltungsbeginn:
Freitag, 30.06.2023, 16 Uhr

Veranstaltungsende:
Sonntag, 02.07.2023, 13 Uhr

Ort: Jeßnigk 105,
04916 Schönewalde

Veranstalter:
NEXUS-Magazin Deutschland
Kontakt: office@nexus-magazin.de
Tel.: 033766 163 194



Nachnähren/Gehalten-Werden

Du spürst den Wunsch nach Anlehnen und Geborgenheit? Viele sind als Kind nicht genug gehalten worden, fühlen sich nicht sicher und genährt. Das kannst du jetzt als Erwachsene nachholen. Beim **Nachnähren/Gehalten-Werden** schauen wir gemeinsam, was dein inneres Kind braucht. Vertraue dir – das Kind weiß es ganz genau. Manchmal ist es

eine aufgelegte Hand, die dir Halt gibt. Oder Schutz in sicheren Armen, vielleicht mit einer Gute-Eltern-Botschaft, die du jetzt ganz tief aufnehmen darfst. Die Arbeit ist angelehnt an das Nurturing (Nach-Beeltern) der Bonding-Psychotherapie. Nährender Körperkontakt stärkt das Urvertrauen, schenkt Ruhe, Zufriedenheit und Zugang zu tiefer Entspannung.

fortlaufend

Birgit Klinner
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Körper- und Berührungstherapeutin

10627 Berlin-Charlottenburg
Tel. 030 32 30 33 83
birgit.klinner@web.de
www.birgit-klinner.de/koerper



Fasziale Tiefengewebsmassage – bewusste Berührung

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release

Unser Körper ist ein kostbares Geschenk – Achtsame, bewusste und liebevolle Zuwendung – eine Nahrung, mit der wir ihn ehren und stärken –

In den Seminaren lernst Du tiefgehende, vielseitige Ganzkörperbehandlungen zu geben mit Techniken aus der Tiefengewebsmassage, Joint-Release, Shiatsu und u.a. der ganzheitlichen Körperarbeit. Mit Freude zeige ich Dir, Deinen Körper so einzusetzen, dass Du ihn schonst und zugleich voll einbeziehst; Deine Präsenz und Dein Einfühlungs-

vermögen zu entwickeln und dadurch – wie es gelingt, in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

Neues lernen ohne den Druck, es richtig zu machen, lässt ein freudiges, bereicherndes Miteinander entstehen und den Raum, Dich selbst neu zu spüren.

Für noch Unerfahrene genauso wie für praktizierende Bodyworker/Innen.

Ort: Berlin-Schöneberg

Fräi Venner

Tel: 0152-53344432
info@massieren-lernen-berlin.de

www.massieren-lernen-berlin.de



Aufstellungen, Soulrelease-Reimprinting und mehr

Ängste überwinden und mit Kraft ins Leben gehen

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Du wirst gesehen und wertgeschätzt. Zwei Therapeuten mit jahrzehntelanger Erfahrung begleiten dich mit deinen Fragen. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche kannst du tiefes Mitgefühl für dich und für andere erfahren. Wir schauen gemeinsam auf Kräfte und Wege die helfen, damit du ins Leben gehen kannst. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

Traumabfreitung: Aufstellungen alleine reichen oft nicht aus, damit es besser wird. Verletzungen und Schockerlebnisse aus deinem Leben und von deinen Ahnen sind im Körper gespeichert. Das liebevolle Auflösen dieser Verletzungen und Schocks kann mit Soulrelease-Reimprinting, das ist Meridian-Energiearbeit und Finden von heilenden Lösungen, kraftvoll unterstützt werden.

Unser **neues 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 Aufstellungsabende: 13.6., 4.7., 29.8., 20 Uhr

Offene Gruppe – Multilevel Traumatherapie: 15.6., 6.7., 31.8., 20 Uhr

Aufstellungen und mehr: 30.6. – 2.7. und 22. – 24. 9.

Aalleingeborene Zwilling mit Aqua-Release®: 30.9. – 4.10.

Einzelbegleitung mit Alfred Ramoda und/oder Bettina bitte erfragen

Nächste Termine:

ab Juni 2023

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann
* Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann
* Diplomsozialpädagogin/
HP für Psychotherapie

anerkannte Lehrtherapeuten

Tel. 69 81 80 -71, Fax: -72
mail@ifosys.de
www.ifosys.de



Der AugenAufsteller · Christian Zech

AugenAufstellungen · FamilienAufstellungen · OrganisationsAufstellungen

Einzelarbeiten
2,5 Stunden 180 €
Augenuntersuchung inklusive
Termine: 0172 26 0 36 47

Aufstellungstage
sind in Planung
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfrage: 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 Augen-Symptomen 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



Tiefenreinigung für wahres Sein

Familienaufstellungen in Berlin Kreuzberg

Wie sieht dein Leben aus, dein innerer Frieden? Belastet dich noch etwas? Persönlich, beruflich, in der Partnerschaft, mit Eltern, Kollegen, Kindern?

- Wir finden und lösen liebevoll und berührend die tieferen Ursachen von Hindernissen und Blockaden auf der Ebene deines Systems
- Bringt dir: nachhaltige Veränderungen, neue Sichtweisen und ungeahnte Lösungen in dein Leben
- Du bist mit allen Themen herzlich willkommen und zum Kennenlernen als StellvertreterIn eingeladen!

- jeweils 2. Samstag: 10.6., 8.7., 12.8.23 von 10-17 Uhr

Einzelsitzungen und Coaching-Gruppe in Potsdam

- Loslassen, Lösen alter Ängste, Hindernisse und Verletzungen
- Ganzheitliche Begleitung bei der Neuausrichtung deines Lebens, Ziele, Visionen in deine neue Lebensqualität

Havelland:

- Natur/ achtsame Begegnung mit Pferden, Coaching & Therapie
- Termine nach Vereinbarung

Neue Kurse

ab Juni 2023

Ines Markowski

Coaching, Mediation, Hypnose, systemische Aufstellungen

Berlin Kreuzberg:

Praxis in der Remise, Ohlauer Str.10

Potsdam: Gutenbergstr. 11

Weitere Infos:

mobil: 0176 966 14 709

info@heilpraxis-imagine.de

www.heilpraxis-imagine.de



Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Therapie • Behandlung • Offene Gruppen • Workshops

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- /Ich Selbst-Aufstellungen, SKYourself, Entpanzerung, Aura-Reinigung, Genekeys.

Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen: Familien/Experimentelle/Queer. L & B Schmerztherapie, SE®, GFK, Multilevel-Traumatherapie, Human Design.

Regelmäßige Gruppen, Präventivkurse

Mo: LunaYoga®, Pilates

Di: Autobiograf. Schreiben, Frauenzeit, Yoga, Aufstellungen,

Mi: Yoga mit Tanz, Hatha-Yoga, Aufstellungen

Do: Gyrokinesis®, LunaYoga®, Achtsamkeit, Kinesiologie, Immunkraft

Fr: Meditation, Wheel of Awareness, Yoga, Aufstellungen

So: Achtsames Berühren und Kuschneln

– Tag oder offenen Tür: Sa. 9.9.23 –

Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen

Juni bis August

25 Jahre Aquariana!

Aquariana –

Praxis- und Seminarzentrum

Am Tempelhofer Berg 7d

Berlin-Kreuzberg

U6 Platz der Luftbrücke

Parkplatz, Aufzug

Tel. 030 - 69 80 81-0

www.aquariana.de



© Saskia Uppenkamp

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

tiefenpsychologisch · spirituell · ethisch

Die Besonderheiten des Instituts:

- **Einmalige Integration** von **tiefenpsychologischer & spiritueller Seelenbegleitung**
 - **Angebote** in psycho-spirituelle Seelenbegleitung als Einzel- und Paartherapie
 - **Angebot der Ausbildung** in „Integrative Therapie: Psycho-spirituelle Seelenbegleitung“, nächster Ausbildungsbeginn 2024
 - Angebot in **Seminaren** und eigenen **Podcasts** auf dem youtube – Kanal Clara Welten
 - Angebote von **Büchern** der Schriftstellerin Clara Welten
 - Angebote in **deutscher & französischer Sprache**
- Clara Welten studierte in Paris Philosophie bei

Derrida und feministische Psychoanalyse bei Kristeva und Irigaray, arbeitet international als Dozentin zu Fragen der Bewusstseinsförderung für „große und kleine“ Menschen. Welten engagiert sich dank ihrer vielfältigen Angebote im AQUARIANA und im IKSK für inhaltliche und soziale Räume eines Crossover in Diversität und Anerkennung auf Augenhöhe. Sie ist davon überzeugt, dass dein Mut, deine eigenen Grenzen und Komfortzonen zu erweitern, dich zur Selbst-Ermächtigung und Souveränität bringen kann. **Für alle Menschen, die gerne hetero, homo, mono, poly, pan, nonbinär, BDSM, spirituell und Selbst-bewusste Individuen werden möchten/ sind.**

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030 - 46 99 87 61

www.welten-institut.de



Einkehrwoche

auf Hof Leesthal / Wendland

In dem schönen Bauernhaus inmitten der Natur wird im August vom 5.8. bis 12.8. eine Einkehrwoche angeboten. Dabei geht es um die Vertiefung des eigenen spirituellen Weges oder eine Wiederanbindung an ihn. Morgens und abends wird es gemeinsame Meditationen geben und nachmittags ein Sharing in der Gruppe, wo das Verfolgen und Vertiefen des je eigenen Weges im Mittelpunkt stehen wird. Außer dem spirituellen Weg wird auch die persönliche Befindlichkeit der Teilnehmenden einbezogen.

Es gibt viel Zeit für sich zwischen den Treffen, in der Natur zum Spazierengehen, Baden in der Elbe.... So kann der Alltag langsam in den Hintergrund treten, eine Entspannung stattfinden und eine organische Vertiefung sich entfalten.

Außerhalb der Einkehrwoche können Einzelreisende begleitete Retreats und Auszeiten auf Hof Leesthal verbringen.

Eine weitere Einkehrwoche wird vom 21.- 28.10.23 stattfinden.

Termin August

5. - 12. August 2023

Leitung: Erik Nagel,
Begleiter auf dem Inneren Weg,
HP Psych.,

**Info: www.hofleesthal.de
Tel.: 05851 9447147**



Awake in the Wild

Wandern in Stille und Achtsamkeit im bilderbuchschönen Allgäu

Wir gehen in die Natur. Ins Freie. Und legen eine andere Gangart ein. Bewusst treten wir für ein paar Tage aus dem Alltag, gleiten in den Modus des Seins und kultivieren die Kunst der Achtsamkeit. Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die anmutige Voralpenlandschaft. In Stille durchstreifen wir duftende Sommerwiesen und Wälder. Wir meditieren am wilden Fluss, lassen uns von herrlichen Berg- und Moorwelten aufwecken und wandeln.

Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Friede, Freude, Herzintelligenz sich in uns weiter entfalten dürfen. Gibt es etwas Schöneres, als unter dem unendlichen Himmel das Herz zu öffnen, den Geist zu befreien? Für alle, die sich nach einer kontemplativen Auszeit in der Natur sehnen. Nach BewusstSEIN, Stille, Inspiration, Kraft schöpfen.

Naturretreat:

15. bis 20. August 2023

Leitung: Karin Breyer
Awake in the Wild Teacher, MBSR-
Trainerin, Ethnologin, Autorin.

Infos:
karinbreyer108@googlemail.com
www.karinbreyer.com



InTouch® Massage Schule in Berlin – Die Massageausbildung

Deine berufliche Zukunft im Wellness- und Gesundheitsbereich!

Massage macht glücklich!

Die InTouch Massageausbildung ist geeignet für Menschen, die einen sinnvollen und erfüllenden Beruf erlernen wollen, mit dem man finanziell erfolgreich sein kann. Viele nutzen die hochwertige Massage auch, weil sie liebevolle und achtsame Berührung in ihren Freundes- und Familienkreis bringen möchten oder an persönlicher Entwicklung interessiert sind.

Deine Vorteile:

- Berufsbegleitende Ausbildung an Wochenenden
- Bewährtes Ausbildungskonzept seit über 20 Jahren
- Kontinuierliches Lernen in einer vertrauten Gruppe
- Umfangreiches Onlinematerial, incl. Lehrvideos der Massagen
- Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss

InTouch® steht für:

- Umfassende Massagekompetenz
- Hohes Einfühlungsvermögen und

Professionalität im Kundenkontakt

- Individuelle und kundenorientierte Massagen
- Freudvolles praxisorientiertes Lernen
- Eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen

Kennlernveranstaltungen:

Tag der offenen Tür:

Sa. 09.09.2023, 13.30-18.30h

Einführungstag

So. 01.10.2023, 10.00-17.30h

Webinar zur Ausbildung

am 13.09.2023, 19 Uhr

Webinar zur Ausbildung

am 14.10.2023, 19 Uhr

Beginn der Ausbildung:

18. November 2023,
25 Tage an 12 Wochenenden

Veranstaltungsort für alle Termine:

Yoga Sky Berlin, Am Tempelhofer Berg 7d,
10965 Berlin;

Beginn der Ausbildung

18. November 2023

Infos und Kontakt:

InTouch® Massage Schule
Katrin Mencz

Telefon: +49 (0) 421-408978-52
E-Mail: info@intouch-massage.de

www.intouch-massage.de





Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Seit mehr als 25 Jahren führen wir auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
- Infoveranstaltung: Fr, 9. Juni 15 Uhr
Start ab 9. Oktober 2023
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- nächster Termin: 30. Okt. – 3. Nov.
- **Integrative Psychotherapie**
- Start ab 8./9. Juli
- **EMDR**
- nächster Termin: 26. – 30. Juni

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr
Pfalzburger Str. 10
10719 Berlin
Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de



Awake in the Wild

Wandern in Stille und Achtsamkeit im bilderbuchschönen Allgäu

Wir gehen in die Natur. Ins Freie. Und legen eine andere Gangart ein. Bewusst treten wir für ein paar Tage aus dem Alltag, gleiten in den Modus des Seins und kultivieren die Kunst der Achtsamkeit. Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die anmutige Voralpenlandschaft. In Stille durchstreifen wir duftende Sommerwiesen und Wälder. Wir meditieren am wilden Fluss, lassen uns von herrlichen Berg- und Moorwelten aufwecken und wandeln.

Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Friede, Freude, Herzintelligenz sich in uns weiter entfalten dürfen. Gibt es etwas Schöneres, als unter dem unendlichen Himmel das Herz zu öffnen, den Geist zu befreien. Für alle, die sich nach einer kontemplativen Auszeit in der Natur sehnen. Nach BewusstSEIN, Stille, Inspiration, Kraft schöpfen.

Naturretreat:

15. bis 20. August 2023

Leitung: Karin Breyer

Awake in the Wild Teacher, MBSR-Trainerin, Ethnologin, Autorin.

Info:

karinbreyer108@googlemail.com
www.karinbreyer.com



Zertifizierte Ausbildung zum/zur Kinder-Yogalehrer:in

1. Sommerakademie 2023

Ziel unserer Ausbildung ist es, die Stärkung und Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit zu unterstützen. Zusätzlich zu den bekannten Yoga-Bewegungsübungen werden hier Meditations-, Musik- und Tanzerfahrungen vermittelt, die die Selbstwahrnehmung und Kreativität der Kinder fördern.

tollen Zeit in eine neue Welt mitzunehmen, in der Ihr eure eigene kindliche Lebensfreude und Spontanität entdeckt als Grundlage für eine fruchtbare und erfüllende Arbeit.

Termin: 19.08. - 27.08.2023

Ort: Trzėsacz / Ostsee nahe Wolin

www.babajaga-ostsee.jimdo.free.com

Wertschätzung: 1.600,00 € inkl. umfangreiche Ausbildungsmaterialien, Übernachtung in Jurte bzw. Pension mit Frühstück

Termin:

19. - 27. August 2023

Info/Buchung: Denise Stocker
Kunsttherapeutin / Yogalehrerin
Mobil: 0174 - 18 55 888

Kerstin Ehrlich

Yogalehrerin / Tanztherapeutin
www.yotame.de - info@yotame.de
Mobil: 0152 03350 871



Praxis für Psychotherapie (HPG)

Tiefenpsychologie. Körpertherapie. Systemische Therapie.

Was brauchst du, um zu heilen?

Ich begleite dich mit meinem Wissen, den von mir erlernten Methoden und mit meiner Empathie. Kreativ immer wieder neue Wege zu gehen und Lösungen zu finden, ist mir eine Herzensangelegenheit. Mögest du leuchten und in deine Kraft kommen.

Einzel Sitzungen und Gruppen

Ab September 23:

Weil ich es mir wert bin

Gruppenangebot zum Umgang mit Selbstunsicherheit

Jeden 1. Freitag im Monat
(1.9./ 6.10./ 3.11./ 1.12.)
20 - 22 Uhr

Kosten: 30,- Euro / Abend

Termine

ab September

Dr. phil. Dorothee Jansen
im: **Aquariana**
Am Tempelhofer Berg 7d,
10967 Berlin

Tel. 0163-2844883

www.dorothee-jansen.de
dorotheejansen@gmx.de



FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin
und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching



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!

Nächste Seminartermine:

12.-16.6. Seminarwoche Kraft und Lebendigkeit

18.6. Begegnung mit Pferden

15./16.7. Mit Pferden tanzen

5./6.8. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Katharina Haupt

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



Probleme sind zum Lösen da

„Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen: Das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.“

John F. Kennedy

Ich unterstütze Sie in den kleinen und großen Krisen des Lebens. Dabei agiere ich stets ganzheitlich und individuell. Ich lade herzlich ein zu:

- ganzheitlicher Beratung
- Massagen mit Energieübertragung
- Handauflegen
- Seminare
- regelmäßige Gruppenangebote

Weitere Infos und Termine sind der Homepage zu entnehmen. Die Lebensberatung Jutta Keitmeier ist Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen e.V. und im Bund Deutscher Heilpraktiker e.V..

Lebensberatung Jutta Keitmeier

Landsberger Allee 208

10367 Berlin

0157 - 31 65 55 34

info@lebensberatung-keitmeier.de

lebensberatung-keitmeier.de



Mut zur Lebendigkeit

Gerne unterstütze ich Sie, Ihr Leben aus ganzheitlicher Sicht zu betrachten. Im Einklang mit Ihrer Natur, um zu erkennen, wer Sie sind. Es gehört etwas Mut dazu, jedoch fühlt es sich viel lebendiger an, dem eigenen Weg zu folgen.

Meine Angebote:

- Mediale Beratungen / Coaching
- Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes
- Bonding, Reiki, Rückführungen

Seminare:

- 03.-04.06: Seminar „Kommunikation mit der Natur“
- 05.-06.08: Beginner-Kurs „Medialität“
- 09.-10.09: Seminar „Mein Schatten, mein Helfer“

Ute Franzmann

Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunst-Therapeutin, anerk. Heilerin des DGH, exam. Krankenschwester

Heilpraxis Ute Franzmann

c/o Praxis Salix, Winsstr. 60, 10405 Berlin

Tel.: 030 32 66 44 32, mail: info@heilpraxis-ute-franzmann.de

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



Dein Seelenlied. Ich singe und du erinnerst dich, wer du 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)

Detox für die Seele.

Dein Seelenlied befreit dich von toxischen Gefühlen und Gedanken. Was übrig bleibt, bist du. Und die Seele strahlt.

Susanne Dobruskin Singender Engel

www.dein-seelenlied.de

Tel.: 0172-8613541

info@dein-seelenlied.de

Hier geht es zu meinem YouTube-Kanal:



Neue Impulse - freudig annehmen - nachhaltig entwickeln

Du willst:

- eine Blockade, ein Problem lösen
- Veränderung annehmen
- deine Kraft und Lebensfreude stärken
- dich beruflich und privat entfalten
- leichter voran gehen

Ich begleite dich dabei mit:

- lebendiger Raumgestaltung – neuem Feng Shui – damit dich deine Räume tragen
- Unterstützung deiner Entwicklung – du erkennst nachhaltige Möglichkeiten und Lösungen
- energetischer Einzel- und Gruppenarbeit

Aura Sehen - Gruppensitzung u. Info-Veranstaltung:

– Ohne Vorkenntnisse – Termine und Infos siehe Website

Elke Seidel

Energetische Beratungen – Persönlichkeitsentwicklung – Ausbildung Aura Sehen

Tel.: 0175 - 943 01 58 - 030 - 47 30 54 11

info-elkeseidel@gmx.de

www.elkeseidel-lebendigeKonzepte.de

Beratung und Coaching (Fortsetzung)



Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt? Augenaufstellung, Symptomaufstellung, Familienaufstellung

Seminare & Einzelarbeiten

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Aufstellungen zeigen die Botschaft ihres AugenThemas und helfen Symptome aufzulösen. Aufstellungen führen vor Augen was hinter Symptomen, Lebensthemen, Glaubenssätzen, familiären und anderen Problemen steckt und verändern.

Miggi Wössner Coach, Beraterin Hilfestellung und Lösung durch systemische Aufstellungen

Teltower Damm 32
14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf
Tel. 0172-3124076

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



Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Einstieg in die neuen Kurse jederzeit möglich!

Onlinekurse, Super-Sicher-Kurs!

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



BERATUNG, BEGLEITUNG, ENTWICKLUNG

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

Urlaubs-Retreat auf Hiddensee

09.-12.8.2023

4-Tage-Meditationsretreat an der Ostsee.
Max. 8 Pers. Findet im Freien statt.

ONLINE-Resonanzaufstellungsgruppe und -Vorträge Termine siehe Webseite

Herausforderungen unserer Zeit systemisch betrachtet.

Ausbildungsgruppe Familien- und Systemaufstellungen

Neue Gruppe April 2024-27

Katharina Daboul - Prima Sige

Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

www.primasige.net

Beratung & Systemische Aufstellungen und Ausbildung

www.tuning-into-the-light.org

Get connected to your authentic true being

Ganzheitliche Heilkunde



Bei Anruf - Lebensaufgabe! Energiegeladen am Ende Deines Arbeitstages!

Möchtest Du am Ende Deines Arbeitstages energiegeladener sein, als am Morgen?
Dann folge Deiner Lebensaufgabe!

Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe, nach Rücksprache mit Deiner Seele – direkt am Telefon.
Authentisch – klar – einzigartig!

Stephan Möritz

Der mit Deiner Seele spricht.

Termin, Infos und Preise:

Telefon: +49 33230 20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



- Ernährungsberatung
- Darmsanierung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe
- Massage und Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Ausbildungskurse in der Hildegard Ganzheitsmedizin
- Stoffwechsel- und Schwermetalltestung mit dem Oligoscan

Kräuterwanderung und Workshop zu Johanni

Samstag, 17. Juni, 10 Uhr, 58 Euro

Heilsalben herstellen Kräuterworkshop

Sonntag, 18. Juni, 11 Uhr, 78 Euro

Neue Kurse Hildegard von Bingen Ausbildung Gesundheitsberater*in, Ernährungstherapie, Fastenbegleiter*in

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
praxis@danieladumann.de



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

- Sind Sie besorgt um Ihre Augengesundheit oder haben Sie eine schwerwiegende Augendiagnose erhalten ?
- Wünschen Sie sich eine Behandlung, die nicht nur Ihr Auge, sondern Sie als ganzen Menschen einbezieht?
- Möchten Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und suchen dafür fachliche Begleitung?
- Sie möchten möglichst lange möglichst gut sehen können?

Eine neue Perspektive

Mit der Chinesischen Medizin (CM) biete ich Ihnen eine neue Perspektive. Meine Motivation ist es, in jeder noch so schwierigen Situation Ihre hilfreichen und heilenden Kräfte zu wecken.

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

Heilpraktiker Ulrich Christen

Am Tempelhofer Berg 7d (im Yoga Sky)

10965 Berlin-Kreuzberg

Website: www.ulrichchristen.de

Telefon: 030 201693093

Email: post@ulrichchristen.de

Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)



Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

03./04.06. PRANA 1 - P1
24./25.06. PRANA 2 - P2
08./09.07. PRANA 3 - P3
12./13.08. PRANA 1 - P1
16./17.09. PRANA 2 - P2
07./08.10. PRANA 3 - P3

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 Chollet

Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS®

Lerchenweg 26, 12109 Berlin

Tel.: 030 - 7 04 18 73, 0172 - 9 45 14 00,

Regina.Hoog@online.de

www.pranaheilung-berlin-brandenburg.de

www.prana-heilung.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...

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

Dipl. med. Edeltraud Paulmann

Reikimeister - und Meditationslehrerin, Psychographin

Ort: Zahnarztpraxis, Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

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

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

www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de

Abschiede, Tod & Trauer



Trauerreden, Abschiede und betriebliche Trauerbegleitung

Annett Fleischer

Trauerrednerin

www.mehrlsreden.de

Tel.: 0177 - 73 16 775, 030-21 46 37 99

Email: mail@mehrlsreden.de

So spielt das Leben auch ...

Sie müssen einen lieben Menschen aus dem Leben verabschieden, eine Beisetzung steht an und Sie wünschen sich einen Beistand und eine einzigartige Trauerrede, die wirklich passt und den Umständen angemessen ist.

Sie wollen sich auf Ihren eigenen Abschied aus dem Leben vorbereiten und abschließende Worte an Ihre Lieben finden. Gemeinsam gestalten wir Ihr „letztes“ Fest so, dass es sich für sie rundum gut anfühlt.

Sterben ist ein Teil des Lebens - eine gelungene Geburt, nur andersherum.

Ausbildungen und Trainings



Die Lebenskraft befreien! Body Dearmoring Retreat

Body Dearmoring® ist ein tiefgreifender zeremonieller Körper- und Persönlichkeitsprozess - einmalig im Leben, und nachhaltig, um Dich auf allen Ebenen auszudehnen und Raum zu gewinnen.

Der tiefgreifende Heilungsprozess löst die Meta-Strukturen auf, welche aus vergangenen schmerzlichen und einengenden Erfahrungen entstanden.

Durch Body Dearmoring® gewinnst Du einen tiefen und unmittelbaren Zugang zu Dir selbst, eröffnungst Dir neue Entwicklungshorizonte, gewinnst Vitalität, Lebensfreude und Natürlichkeit, und findest zu Deinem natürlichen sexuellen Ausdruck. So wie Du bist und gemeint bist. Es ist ein Neustart, für mehr Freude am Leben!

Retreat im ZEGG bei Berlin

14 - 27. August 2023

<https://bodydearmoring.ch>

Sabina Tschudi und Johannes Schröder

Body De-Armoring

www.bodydearmoring.ch - info@bodydearmoring.ch



Wir sind die Akademie für Heilpraktiker - und alles rund um Naturheilkunde!

Seit über 35 Jahren lassen wir mit fast 30 Dozenten, unseren bewährten Ausbildungen zum Heilpraktiker, in Akupunktur, ganzheitlicher Ernährungsberatung und Massage, spannenden Fortbildungen und Wochenend-Workshops Menschen lernen und wachsen.

Das haben wir in den nächsten Wochen für Dich:

3.6.23 Intensiv-Wochenende

„Systemische Beratungsmethoden“

3.6.23 Beginn Ausbildung

Ganzheitliche Ernährungsberatung

14.6.23 Infoabend Ausbildung HP Psychotherapie

20.6.23 Beginn Ausbildung

Ressourcenorientierte Psychotherapie

26.6.23 Infoabend Ausbildung Aromatherapie

27.6.23 Infoabend Ausbildung Akupunktur/TCM

1.7.23 Tag der Naturheilkunde

7.8.23 Start Refresherkurs für Prüfungskandidaten

29.8.23 Start Ausbildung Aromatherapie

29.8.23 Start Ausbildung HP Psychotherapie

arche medica - Akademie für Heilpraktiker

Handjerystraße 22, 12159 Berlin - Tel.: 030 - 851 68 38

schule@archemedia.de - www.archemedia.de



Training und Ausbildung in Baumkommunikation

Wachstum, Entwicklung und tiefe Freude in der Natur

Birgitt Paulus vermittelt seit 2009 den meditativen, geomantischen Zugang zu Bäumen in Parks und Wäldern.

Es ist ein besonderes Erlebnis wenn Intuition und Wahrnehmung zusammenkommen! Die Ausbildung erfolgt in Wochenendseminaren, die unabhängig voneinander gebucht werden können.

17.-18.06.23: Spaceclearing und das Herstellen von Lichtwasser mit den Erlen

01.-02.07.23: Baumsymbole gestalten mit den Eschen

12.-13.08.23:

Kraftzentren erkennen und gestalten mit den Eichen

Birgitt Paulus, Geomant und HP

Tel.: 030 288 339 25

praxispaulus@aquariana.de

Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)



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



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

Einstieg in die neuen Kurse jederzeit möglich!

Onlinekurse, Super-Sicher-Kurs!

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



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-Heys-SträÙe 17, 10407 Berlin
Tel.: 030 - 44 73 75 99
info@entspannung-berlin.de - www.entspannung-berlin.de

Ausbildungszentren:

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

Move und Meditation



INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT

für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

nicadanza

Raum für:

- Integrative Körperarbeit
- Tanz- & Bewegungstherapie DMT
- Tango
- Theaterpädagogik
- Wirbelsäulengymnastik
- Gestalttherapie
- Gruppen und Einzelsitzungen auch online

Gruppen für integrative Körpertherapie im Aufbau

Fortbildungen für Therapeuten:
Tango Elemente als therapeutische Mittel

Angela Nicotra, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

Tel.: 0172 - 5 40 99 37
raum@nicadanza.com
Anmeldungen und Vorgespräche immer möglich
www.nicadanza.com



Gongmeditation und Klangräume mit Padma

Der Gong singt und schwingt von tiefstem Grollen bis hin zu höchsten Obertönen. Bei meiner Art des Spielens sind keine einzelnen Anschläge zu hören, sondern der Gong wird gleichsam zum Singen gebracht - es entsteht ein Klangteppich, aus sich überlagernden Schallwellen, der den Körper mit Klängen und Vibrationen durchflutet und dazu einlädt, ganz HIER zu sein: der Geist energetisch, aufmerksam, weit, der Körper zutiefst entspannt. Ein Reset - Kraft schöpfen, Atemholen, Entspannen. Der Klang kommt aus der Stille und verklingt zurück in die Stille hinein.

Termine und Informationen: www.stillesherz.de

Padma: 0152 3711 9361 oder padmaji@gmx.net

Kosten: 20,- Euro

Ort: Institut Ganz Ich
Gottschalkstrasse 5, 13359 Berlin,
2 Gehminuten vom S-Bhf. Wollankstrasse



BIODANZA-SCHULE-BERLIN

20-jährige Ausbildungserfahrung, Workshops, Jahreshauptgruppen, Kurse, Einzelarbeit: Heilende Bewegung. 20 Jahre Erfahrung als klinische Tanztherapeutin im Bereich Psychosomatik, Psychiatrie, Geronto Psychiatrie und Psychoonkologie

Biodanza-Ausbildung Die Heilkraft von Tanz und Musik nutzen lernen. Ein wichtiger Teil dieser Ausbildung ist das Erlernen von Theorie und Praxis bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen und Menschen mit psychischen Störungen. Bitte Konzept anfordern!

Laufende Gruppe ab Sept. 2023 jeden Montag, 19 Uhr in Kreuzberg, Möckernstr. 68, 2. Etage
Einführung neue Ausbildung: 11. - 12. November 2023
Projekt Minotaurus 20. - 21. Januar 2024
von der Angst zum Lebensmut. Das Projekt Minotaurus zeigt, wie wir unsere Ängste um die eigene Identität überwinden und gleichzeitig aus den Konflikten herausfinden können.
BIODANZA-SCHULE-BERLIN, Guiomar Morales
Weissenburger Str. 22, 13595 Berlin-Spandau
Tel: 01759939723
www.biodanza-schule.de - Bitte Prospekt anfordern!

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



Kleinanzeigen und Stopper
für Sept./Okt./Nov. buchen
unter: kleinanzeigen@sein.de



Termine
www.sein.de

DONNERSTAG 1.6.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

19.15h: SELBSTheilen IN HERZraumMAGIE mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59 (S-Bhf. ICC Aufgg. Neue Kantstr.)
T. 030 485 6454

SAMSTAG 3.6.2023

10h: Shiatsu Basiskurs mit Ulrike Schmidt, zentral, Berliner Schule f. Zen Shiatsu, GSD-anerkannt,
www.zen-shiatsu-schule.de, 32662832

SONNTAG 4.6.2023

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

MITTWOCH 7.6.2023

19h: Conscious Light, The Divine Life and Revelation of Avatar Adi Da, www.consciouslightfilm.eu
Adidam Center Pestalozzistr.39,10627
03045087202 www.adidam.de

19.30h: Apokalypse in uns! Workshop. Wer bin ich? Was ist meine Aufgabe in dieser Zeit? Über Texte, mittels Zeichnungen, Gedichten und Gesprächen versuchen wir neue Perspektiven in uns zu entdecken. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr. 23,
www.rosenkreuz.de/ort/berlin

19.30h: Apokalypse im Ich - Workshop Alles wird sichtbar. Die magnetischen Verhältnisse ändern sich. Ein neues Bewusstsein ermöglicht uns die Sicht auf neue Wege im eigenen Innern. Rudolf Steiner sagte: Werdet Apokalypstiker! Über Texte wollen wir uns diesem Erleben öffnen und über verschiedene Wege Offenheit, Wahrnehmung und Umsetzung der eigenen Stärken in und für die Welt lebendig werden lassen. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr.23, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SONNTAG 11.6.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

10h: "Tierkommunikation mit Wildtieren im Zoo Berlin" - Aufbau-Seminar. Alle Infos: 0177-1956847, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com

MONTAG 12.6.2023

10 h: "Reiki-Techniken für Tiere"-Onlinekurs zu frei wählbaren Uhrzeiten ab 39 Euro. Infos: 0177-1956 847, www.Reiki-fuer-Tiere.info

DIENSTAG 13.6.2023

20h: Aufstellungen, Traumatherapie u. Heilarbeit - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: 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

DONNERSTAG 15.6.2023

20h: Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

FREITAG 16.6.2023

Wochenende für Singles und Paare „Traum und Wirklichkeit“ mit Angelika-Winkelhofer.de im schönen Wilhelmshorst (RE7)



BERLIN NEWS

Die Neue Normalität

Ein dokumentarisches Musical

Im Musical werden alle gesellschaftlichen Themen, die in den vergangenen drei Jahren relevant gewesen sind, musikalisch und szenisch aufbereitet. Es geht u.a. um die Medien, Überwachung, um Angst und Spaltung, den Umgang mit Kindern sowie auch um das Verhalten der Kirche. Die Charaktere des Stücks setzen sich mit der Frage auseinander, was echte Solidarität bedeutet und welchen Wert Freiheit heutzutage hat.

Sa. 17.06. 19 Uhr
Stadtheater Köpenick

Sa. 08.07. 20 Uhr
Rostock Stäbelow

Die genauen Aufführungsorte und weitere Termine finden Sie hier:
www.die-neue-normalitaet-musical.de

SAMSTAG 17.6.2023

10h: Shiatsu im Zirkuszelt, Klingenberg, Berliner Schule f. Zen Shiatsu, seit 1997, GSD-anerkannt, www.zen-shiatsu-schule.de, 32662832

SONNTAG 18.6.2023

10.45h: Die Suche nach dem inneren Menschen - Meditative Besinnung im Tempel. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr. 23, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

DIENSTAG 20.6.2023

19.30h: Spirituelles Monatsgespräch. Austausch über Gott und die Welt und das innere Erleben. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr. 23, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

MITTWOCH 21.6.2023

19h: Zeit der Entfaltung - Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung des Sommeranfangs. Dagmar Bolz: 017643918279, Seelenpotential.com

FREITAG 23.6.2023

10h: Ohashi's Masterclass - Das Shiat-suevent! 23.-25.6., Berliner Schule für Zen Shiatsu, www.zen-shiatsu-schule.de, 030.32662832

SAMSTAG 24.6.2023

14h: Sommerliebe - als ich mich selbst zu lieben begann. Meditationen + Übungen. Mehr auf www.antjebeyer.net/
030 3988 5991(AB)DONNERSTAG 13.7.2023

10h: Erlernen der Tierkommunikation für jede/n am Wochenende.
Mehr Infos: 0177-1956847,
www.mit-Tieren-kommunizieren.com

SONNTAG 25.6.2023

18h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

SAMSTAG 1.7.2023

10 h: "Mehrere effektive Reiki-Techniken erlernen" - Der Theorie-Tag. Alle Infos: 0177-1956 847, www.Reiki-fuer-Tiere.info

SONNTAG 2.7.2023

10 h: "Mehrere Tiere mit Reiki behandeln" - Der Praxis-Tag. Alle Infos: 0177-1956 847, www.Reiki-fuer-Tiere.info

18h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

DIENSTAG 4.7.2023

20h: Aufstellungen, Traumatherapie u. Heilarbeit - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: 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

DONNERSTAG 6.7.2023

19.15h: SELBSTheilen IN HERZraumMAGIE mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59 (S-Bhf. ICC Aufgg. Neue Kantstr.)T. 030 485 6454

20h: Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

SAMSTAG 8.7.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

SONNTAG 9.7.2023

Neues Familienstellen „Was ist Dein Anliegen?“ Bewegung der Liebe mit Angelika-Winkelhofer.de. Michendorf/Wilhelmshorst (RE7)

DONNERSTAG 13.7.2023

10h: Erlernen der Tierkommunikation für jede/n am Wochenende.
Mehr Infos: 0177-1956847,
www.mit-Tieren-kommunizieren.com



BERLIN NEWS

Das ZEGG Sommercamp 26.7. - 6.8. 2023

Wie kann Frieden in Beziehungen gelingen? Mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit der Welt. Jede/r hat das Potenzial eine positive Veränderung in der Welt herbeizuführen und gemeinsam sind wir eine Kraft die Frieden und Harmonie fördert. Die Gemeinschaft auf Zeit ist der lebendige Raum in dem wir uns bewegen, auftanken, uns begegnen und mutige Schritte gehen. Das Camp bietet eine Fülle von Aktivitäten, die uns helfen, uns selbst und andere besser kennenzulernen. Wir beziehen unsere Gäste ein, aktiv mitzugestalten - es gibt Raum für persönliche Angebote, eine offene Bühne, einen Open-Space-Tag, ausserdem Kunst, Musik, Tanz, und Bezugsgruppen. Informationen: www.sommercamp.zegg.de

SONNTAG 16.7.2023

18h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

FREITAG 21.7.2023

19h: Zeit der Entfaltung - Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung des Sommerbeginns mit den Lichtwelten
Dagmar Bolz: 017643018279

SAMSTAG 22.7.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G
www.kuschelparty-markus.de

66 **10.45h:** Im Tempel des Goldenen Rosenkreuzes: Besinnung auf Aspekte eines spirituellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr. 23, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SONNTAG 23.7.2023

10h: Shiatsu Basiskurs 2, auch f. Quereinsteiger, Berliner Schule für Zen Shiatsu, GSD-anerkannt, www.zen-shiatsu-schule.de, 32662832

FREITAG 28.7.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

DIENSTAG 1.8.2023

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

DONNERSTAG 3.8.2023

19.15h: SELBSTheilen IN HERZraumMAGIE mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59 (S-Bhf. ICC Aufgg. Neue Kantstr.) T. 030 485 6454

MONTAG 7.8.2023

10 h: "Die eigenen Tierkommunikation verbessern"-Onlinekurs zu frei wählbaren Uhrzeiten. Alle Infos: www.Mit-Tieren-kommunizieren.com

DIENSTAG 8.8.2023

15.30h: Fülle und Erfüllung leben - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279, Seelenpotential.com

19h: 8:8 Öffnung des Löwenportals. Channeling und Meditation mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

19.30h: Spirituelles Monatsgespräch - Offener Austausch für suchende Menschen. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr. 23, www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

SAMSTAG 12.8.2023

10h: Erlernen der Tierkommunikation für jede/n am Wochenende. Mehr Infos: 0177-1956847, www.mit-tieren-kommunizieren.com

SONNTAG 13.8.2023

Herzens-Retreat für Dich Nichts, Alles & die Lücke dazwischen mit Angelika-Winklhofer.de in schönen Wilhelms-horst (RE7)

DIENSTAG 29.8.2023

20h: Aufstellungen, Traumatherapie u. Heilarbeit - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: 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

SONNTAG 27.8.2023

10 h: "Tierkommunikation mit der Seele des Tieres" - Aufbau-Seminar. Alle Infos: 0177-1956847, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com

10.45h: Die Suche nach dem inneren Menschen - Meditative Besinnung. Goldenes Rosenkreuz, 13403 Berlin, Antonienstr. 23, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

DONNERSTAG 31.8.2023

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

20h: Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Regelmäßig MONTAGS

19.30h: QE Gruppe nach Kinslow - wir unterstützen uns und andere, jeden 3. Montag im Monat, in 10961/12157 Berlin, neue Teilnehmer willkommen! Thomas 0159-02374132

Regelmäßig DIENSTAGS

17.00h: Dienstags-Soiree SELBST•BEWUSST•SEIN „Finde, wer Du bist“ mit Angelika-Winklhofer.de Michendorf/Wilhelms-horst (RE7) + online

Wer macht was
www.sein.de
Achtsamkeit

REIKI * Emotionale und körperliche Schmerzen werden mit der alten Heilmethode bearbeitet. Selbstheilungskräfte werden gefördert, sowie Ängste und Stress abgebaut. Termine bei Reiki-Meister/Lehrerin Olivia Young (017650686045)

Angel Healing

HPP und Geistige Heilung auf Arabisch, Deutsch und English). Verbinden von geistiger Heilung und psychotherapeutischer Methoden zur Unterstützung bei der Heilung verschiedenen Krankheiten und Zuständen (psychosoziale, emotionale, somatische und psychosomatische Beschwerden) und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Spürbare Linderung verschiedenen Symptome und chronischen Zustände, bereits nach der ersten Sitzung!

Belvaspata Engelheilung - das Heilverfahren der Wunder von Almine. Außergewöhnliche Seelenreadings und bodenständige Coaching, auch als Fernsitzung. Sabine Vogt-Jungwirth, www.die-wunderwerkstatt.de

Astrologie

Erfahrene Astrologin bietet Beratungen an (Geburtshoroskop, Zukunftsprognosen...) T:0178-6344832

Ausbildungen

MESSAGEAUSBILDUNG IN BERLIN UND KORFU, Qualifizierte Ausbildung als Massage- und Wellnesstherapeut/in mit Zertifikat in Berlin und auf Korfu. Kleine Gruppen und Dozent*innen mit langjähriger Erfahrung. www.message-ausbildung-in-berlin.de, 0160/94691606

Deeksha

Join 74000 Deeksha Yajna. Für mehr Wohlstand, Gesundheit, Beziehung & Transformation. <https://golden-age-europe.org/onestessgamatchde/74000-deeksha-yajna/>

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

Energie Heilarbeit

Hautlesung-Seelenbotschaft Deiner Haut bei allen Hauterkrankungen/Irritationen M:01606363728, inezimmermann.com Seelencoaching

Entscheidungshilfe

Kannst Du Dich nicht entscheiden? Ich frage Deine Seele, welche Alternative (Thema Partner, Land, Studienplatz, Haus, usw.) auf Deinem Lebensweg liegt und WARUM. Tanja, M: 015142600350

Familienaufstellung

Aufstellungen und mehr - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 13.6., 4.7., 29.8., 20 Uhr, Seminar 30.6. - 1.7. und 22. - 24. 9. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Gesundheitsberatung

Gesundheits- & psychologische Begleitung im Einzelsetting mit der Anliegen-Methode n.d. Identitätsorientierten Psychotrauma-Therapie (IoPT. www.iopt-selbstbegegnung.de/ Tel. 03097600765/AB

HELLSEHER mit Herz

Ausgebildetes Medium bringt hell-sichtig, sorgfältig und seriös, Klarheit in Ihre aktuellen Fragen. Finden Sie jetzt Antworten und aussergewöhnliche Inspirationen jenseits des Horizonts: www.danielmicali.de

Kinesiologie

Kinesiologische Sitzungen (Touch for Health, NICE, Brain Gym, psychologische Kinesiologie ...) Kontakt: kinesinsession@posteo.de

Kirchenkritik

theologe.de liefert die Fakten zur Kirchenlehre und Kirchengeschichte, die Sie im Religionsunterricht nie erfahren haben.

Lebensberatung

Profi in Kartenlegen 38 J.incl.Coaching mit Tarot/Lenormand oder Interesse an Ausbildung? Christine Tel.0173-6368525

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

Retreat

Auszeit-Oase für bewusste Frauen - Ganzjährige individuelle Retreats für Mut, Klarheit und Selbstbestimmung. Finde Raum für deine Seele und innere Wahrheit im Ashram-Mallorca.com

Shiatsu

Laufend Shiatsukurse, Berliner Schule für Zen Shiatsu, seit 1997, GSD-anerkannt, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, T: 32662832

Tantra

Bahara Tantra: Offene Abendgruppe alle 2 Wochen Dienstag um 19 Uhr. Mobil 01734759271, www.bahara-tantra.de

Therapie

WEITER GEHTS! Kennst du den Ausstiegspunkt deines letzten Lebens? Geh weiter! www.ausstiegspunkt.de

Traumatherapie

Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie Do. 15.6., 6.7., 31.8., mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Urchristentum

Die Wahrheit über das Leben und die Lehre des Jesus von Nazareth. 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

Vermischtes
www.sein.de

WORKSHOPS

DUNKEL/DARK-RETREAT: DEIN DMT MACHT LICHT im Dunkel + Profi Begleitung von HP auf Atlanik-INSELTENERIFFA Telegram +WA. 01729304845

kostenloses TAI-CHE-GONG-SOMMER-SPECIAL vom 14.07.-25.08.23, jeden Montag um 18.30 Uhr direkt an der Wiese vor dem U-Bhf. Rathaus Schöneberg, jeden Freitag um 09.00 Uhr auf der Wiese am S-Bhf. Schlachtensee. Infos: www.tai-che-gong.de

AUSBILDUNGEN

SHIATSU-Grundkurs 17.+ 18. Juni, € 190,- Lerne spannende Shiatsu-massagen zu geben, auch als Einstieg in die GSD-anerkannt. SHIATSU-Ausbildung. Kostenfreier Info-workshop 16. Juni, 19:30-21 h. Mach mit! Gewinne einen Grundkurs :) shiatsu-zentrum.de 030.6151686

KONTAKTE

F, 73, sucht freundschaftlichen Kontakt zu M., der ebenso wie sie möglichst täglich meditiert und schon einen längeren Weg ins neue spirituelle Zeitalter zurückgelegt hat. Du solltest erstmal keinen sexuellen Kontakt suchen und im Umkreis von ca 100 km von Oranienburg wohnen . Eine spätere monogame Liebesbeziehung sollte möglich sein. Kontakt unter Email : Atemklang@web.de

Hermetischer Gesprächskreis bietet Forum für Austausch über Astrologie, Geheimwissen...an.Bei Interesse bitte melden.T:0178-6344832

Wanderfreundinnen (65+) für Tagestouren (12-18km) in gemäßigtem Tempo in die wunderschöne Natur Brandenburgs gesucht. Freue mich auf Eure Zuschriften. Chiffre 91631

JOBS

Suche erfahrene Frau bis 65 Jahre als psychologische Begleitung. Leide an Ängsten. Bezahlung Privat lebgut@gmx.de

WOHNEN

Wohnung frei in spirituell orientierter Gemeinschaft im Wendland! Schöne, helle 130 m² Maisonnetwohnung (4 Zimmer, große Wohnküche) auf 1,5 Hektar großem Anwesen an Menschen zu verkaufen, die Freude daran haben, in einer Gemeinschaft zu leben und sich mit Herz und Hand engagieren möchten. Alle Infos: sachahaus.de

RÄUME

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

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

Seminar- & Gruppenräume (110, 90, 50qm) in Schöneberg tage- & abendweise zu vermieten. beziehungsdynamik.de/seminarraum-mieten/

www.careandshare.de vermietet Räume in 10777 Schöneberg für Therapie, Yoga usw. Tage, Std. o. Wochenende, Tel: 03328-309181

DIES & DAS

ANTI-AGING+Verjüngung Erstaunl. Fotos & Berichte org. Haarwuchs + auf Glatze, Augen besser, schmerzfrei Telegram+WA. 01729304845

Gestresst? Erschöpft? Ziellos? Unausgeglichen? Im Gleichgewicht mit Kinesiologie! Kontakt: kinesiessions@posteo.de; 017631471282.

Indianische Shamanin bietet Mediale Sitzung: Berufung, Queere Themen, Missbrauch (Narzisst), Krise, Trennung und mehr Tel.01797213636

AN- und VERKAUF

Schmerzfrei oft schon nach kurzer Zeit berichten viel Anwender. CBD Weltneuheit NE gut zell-resorbierbar Telegram+WA. 01729304845



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

Lebensberatung Jutta Keitmeier
Landsberger Allee 208
10367 Berlin
0157 - 31 65 55 34
lebensberatung-keitmeier.de
Telegram: t.me/lebensberatungkeitmeier

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: 183 3015

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

Beratung

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

Frauen

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

Lara - Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 14
Telefon: 216 88 88

Körperarbeit

Natürlich Besser Sehen & Kinesiologie
36 Jahre Sehschule für jedes Alter. Ausbildung Sehpädagogik, Firmen-Training, SEH-Reisen. www.NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

Basenfasten auf Teneriffa in einem Penthaus am Meer individuell und ganzheitl. alleine oder zu zweit
www.gerlinds-wellnessfarm-mit-charme.de
Tel. +491738239286

AnuKan - Zentrum für Berührungskunst in Dresden Workshops, Seminare & Ausbildungen rund um Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe.
www.anukan.de

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

Heilpraktikerinnen

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

Therapie

Coaching - EMDR - Hypnose
Trauma- u. Psychotherapie
HP für Psychotherapie
Katrin Schmidt
+49 (0)1575 - 819 61 66
www.katrin-schmidt-hpp.de

Moderne Psychotherapie, lösungsorient. Coaching und Paarberatung // Online Terminbuchung: berlin-psychotherapie.jimdosite.com

Yogaschulen

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

Shakti Yogaloft
Leberstr.13
10829 Berlin
030/81859242
www.yogalehrer-berlin.de

Zentren

Aquariana Praxis- u. Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel. 69 80 81-0
www.aquariana.de

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

SEIN ABO



Zum Preis von 25,- Euro oder einem Unterstützungs-Abo (Betrag selbst wählen ab 50,- Euro) können Sie **4 Ausgaben abonnieren** (Laufzeit: 1 Jahr).



Info-Tel. 030 - 78 70 70 78
abo@sein.de
www.sein.de

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:

Jörg Engelsing, redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:

Eduard Aman

ONLINEREDAKTION:

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

ANZEIGENREDAKTION:

Lieselotte Wertenbruch
formatanzeigen@sein.de
Tel.: 0172 820 14 10

KLEINANZEIGEN:

www.sein.de/kleinanzeigen

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.05.23

ANZEIGENSCHLUSS: 10.05.23

DRUCK: Druckerei Vettors

Verteilte Auflage: 18.000 Expl.

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 11 vom 1.8.2023

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

Geburt in Berlin

Bewusst in die Geburt

Die neue Broschüre 2023/24,
Auflage 32.500 Stück,
erscheint im Juli 2023!

Last-Minute-Anzeigenbuchung

bis 15. Juni 2023 möglich
20% auf alle Formate!
(Kennwort SEIN/GEBURT/LAST-MINUTE)

info@geburt-in-berlin.de
T. 0171-1845316
www.geburt-in-berlin.de



Geburt.de
Bewusst Eltern werden

Für einen perfekten Urlaubsstart!

ZIMTLATSCHEN. Feinster, wohl-
duftender Zimt wirkt beruhigend
auf die Füße und gleichzeitig schweiß-
absorbierend. Natürliche Rohstoffe,
wie stimulierender Bambus, Loofah,
Wasserhyazinthe, Seegras, Binsen,
Cotton & Jute wurden
hierfür verarbeitet.

Paar ab € 9,95

In versch. Farben
& Designs.

Für Damen
und Herren.



Für Damen
und Herren.



JUTE-PANTOLETTEN mit ergonomisch geformtem
Jute-Fußbett. Die sehr gute Feuchtigkeitsaufnahme
schafft ein gesundes Fußklima und die leichte
Laufsohle aus EVA einen rutschsicheren Stand.

Paar ab € 24,95

Jute: nachhaltiger, robuster &
natürlicher Rohstoff!

Original
Juuti'S



Für Damen
und Herren.



-Musterabbildung-

PESHTEMAL

Strand- & Bade-TUCH

aus 100% Baumwolle

Größe: 195 x 95 cm

ab € 9,95

In vielen Farben.

- 100% beste Handarbeit

- antibakteriell

- höchste Saugfähigkeit

- keinerlei Schweißgeruch

- platzsparend

SANDQVIST

RUCKSACK Ruben 2.0

- besteht aus einem wasserdichten
Gewebe aus recyceltem Polyester
- der Reißverschluss der Außentasche
ist wasserdicht, Rollverschluss
- Laptopfach (15")
27 x 42/65 x 18 cm
Volumen: 20 l

€ 169,95

Vaude

RUCKSACK Mineo Backpack 17

- wasserabweisend PU-be-
schichtet, TPE-beschichtet,
besonders abriebfest
- gepolsterte Schulterträger
- 46,5 x 31 x 6,5cm
Volumen: 17 l
Gewicht: 580 g

€ 69,95

GOT BAG

RUCKSACK Daypack

- TPU Innen- & PU-Außen-
beschichtung
- PFC- & PVC-frei
- 13-Zoll-Laptopfach
- 6 x 28 x 12 cm, 540g
Volumen: 11 l

€ 89,95

Bree

RUCKSACK PNCH 93

- strapazierfähiges Plangewebe
- beidseitig beschichtet
- ergonomisch, gepolsterte
Schultergurte
- 36x12x42 cm
Volumen: 18,1 l

€ 119,95



In versch.
Farben.



In versch.
Farben.



In versch.
Farben.



In versch.
Farben.

Große Auswahl an Taschen und Rucksäcken.

Galleria Berlin - Steglitz - Schloßstraße 101, Filiale: Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-2

Öffnungszeiten Berlin: Mo. - Sa. 10.00 - 19.00 Uhr, Bernau: Mo. - Sa. 10.00 - 19.00 Uhr