Sein

Bewusstsein und Wandel

26 Jahre kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag ist willkommen!

sein.de

Respekt und Würde

03-05
2022
319-321

Würde: Wiederentdeckung eines Gefühls

Königsweg aus der Ohnmacht: Durch Selbstrespekt stabil im Inneren

Maßnahmen und Nebenwirkungen: Spurensuche nach zwei Jahren Corona

Ein magischer & unbezahlbarer Ratgeber

Jenseits der Logik
Bruno Erni – Speaker, Trainer, Autor

Neues vom Bestsellerautor

In diesem Buch gibt Bestsellerautor und Energie-Coach Bruno Erni weiter, wie man seine eigenen Energiefelder lesen, spüren, verstehen und verändern kann. Mit berührenden Kundengeschichten und vielen wirkungsvollen Übungen aus seiner Praxis zeigt Bruno Erni u.a. auf, wie jeder seinen persönlichen Weg durch das Lebenslabyrinth finden kann, raus aus Sackgassen und frei von Blockaden. Das Buch – erschienen im Giger Verlag – ist hilfreich für eine klare Orientierung im Leben und zeigt Lösungswege in Partnerschaft, Beruf und Gesundheit auf.

NEU

Du möchtest selbst als Energie-Coach arbeiten und anderen Menschen helfen? Unsere umfassende Energie-Coach-Ausbildung gibt es nun auch 100% online.

www.brunoerni.com

Abb.: © bluedesign-stock.adobe.com

Abb.: © Evrymmnt-stock.adobe.com

Abb.: © Aldea Produ-stock.adobe.com

INHALT

4 **Zukunft statt Spaltung**
Statt von einer „Pandemie der Ungeimpften“ zu reden, sollte Politik sich um Themen kümmern, die wir nur gemeinsam angehen können – *von Fabian Scheidler*

10 **Würde**
Die Wiederentdeckung eines Gefühls – *von Lena Grabowski*

16 **Stabil im Inneren? Die Krise als Offenbarung**
Eine gefühlte Verbindung zum eigenen inneren Kern und echtem Selbstrespekt aufbauen als Selbstschutz gegen die medien-geschürte Panik und Manipulation – *von Dr. Matthias Rudlof*

18 **Respektlos gegenüber der Erde und dem Leben**
Wir haben den Planeten sturmreif geschossen – *findet Götz Eisenberg*

22 **Respekt, Grenzen und Verantwortung**
Wie im Außen so im Innen. Wie in der Natur, so auch in mir – *von Claudia Doerks*

25 **Studien belegen höherwertigere Immunität bei Genesenen**
Warum wir der natürlich erlangten Immunität eine Chance geben müssen – *von Aman*

28 **Ist die Klimaschutzbewegung die neue Friedensbewegung?**
von Aman

31 **Maßnahmen und Nebenwirkungen**
Spurensuche nach zwei Jahren Corona – *von Illian Sagenschneider*

41 **Zum Arbeitsethos in der Heilkunst**
Lebensfreude, die ich den Patienten durch mein Tun vermittle – *von Rosina Sonnenschmidt*

44 **Der Wald ruft**
Mit Waldbaden zurück zu den natürlichen Wurzeln der Menschheit, um Heilung zu erfahren und sich neu zu entdecken – *von Jasmin Schlimm-Thierjung*

46 **Auf Wunder vertrauen**
Ein Auszug aus der „Autobiographie eines Yogi“ – *von Paramahansa Yogananda*

49 **Die Entpanzerung des Herzens**
Homöopathische Herzchirurgie mit dem Diamanten – *von Werner Baumeister*

50 **Geschichten aus dem erleuchteten Leben**
Alles ist richtig – *von Mario Hirt*

Rubriken

5, 6 DabeiSEIN – SEIN unterstützen
6 Online-Vorschau
7, 20, 21 Portrait
8 - 9 Zu Gast in Berlin
52 - 53 Lesen & Hören – Buch-Tipps
Ilka Eckhoff und Renate Graßtat
54 Astrologische Betrachtungen für März - Mai – von Michael Backhaus
55 - 58 Programm
59 - 64 Forum
65 - 66 Termine, Wer macht Was
67 Vermischtes
67 Impressum, Adressen

Abb.: © saravut-stock.adobe.com

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Titel: © saravut-stock.adobe.com

EDITO

In den letzten beiden Jahren war es um die Themen Respekt und Würde in diesem Land nicht gut bestellt. Wie da immer wieder von offizieller Seite mit Gesetzen jongliert und die Grundrechte der Bevölkerung beschnitten wurden, schockiert mich nach wie vor. Doch Respekt für andere Menschen und die Achtung ihrer Würde sind nur möglich, wenn wir uns selbst respektieren und unsere eigene Würde achten. Steuert uns die Angst, ist dieser Kontakt zu uns selbst gestört. Einige Aussagen von Politikern lassen eine solche Störung bei diesen mehr als nur vermuten... Doch die Tatsache, dass wir sie gewählt haben, hält auch uns den Spiegel vor. Wir können nur solche selbst-entfremdeten Diener des Verstandes wählen, wenn wir uns als Mehrheit auf der gleichen Bewusstseinsebene befinden. Die Politiker und ihre Maßnahmen zeigen uns einfach unsere eigenen Strukturen auf. Menschen, die wirklich fühlen, die sich und ihre Umgebung genau wahrnehmen, hätten ganz sicher anderen potenziellen Volksvertretern ihre Stimme gegeben. Die einzige Möglichkeit, eine solche Politik in Zukunft zu verhindern, liegt meiner Meinung nach in einer konsequenten und bewussten Persönlichkeitsentwicklung von uns allen. Denn wenn ich mich kenne, können mir andere Menschen lange nicht mehr so viel vormachen. Haben wir das verstanden und setzen es gesellschaftlich um, dann hat Coronas Tritt in unser aller Hintern einen Sinn gehabt. Was das konkret für die Zukunft heißt? Neue Staatenlenker braucht das Land – eine Politikergeneration fühlender Menschen, die nicht von ihrem angstgesteuerten Verstand dirigiert werden und dann fatale Entscheidungen treffen. Die Respekt und Würde als Teil unserer Kernidentität begreifen und ihre – von uns an sie übertragene! – Macht weise nutzen, weil sie über entsprechende Lebenserfahrungen und echtes Mitgefühl verfügen. Wer nur ein einziges Mal im Leben das tiefe Gefühl bedingungsloser Liebe und Vertrauen in die Existenz erlebt hat, weiß schräg inszenierte Bedrohungsszenarien von echten Gefahren viel besser zu unterscheiden. Und wer dann auch noch dieses unangenehme Gefühl von Angst direkt körperlich zulassen kann – also von ihm nicht so dominiert wird, dass gleich die Angstgedanken-Produktion anspringt und jede feinere Regung unterdrückt –, lässt sich von den glattzüngig dargebotenen Lügen geschickter Demagogen nicht mehr einseifen.

Jörg Engelsing

Zukunft statt Spaltung

In Krisenzeiten besteht die Gefahr, Ängste, Frustrationen und Wut auf Sündenböcke abzulenken. Das erleben wir derzeit auf beunruhigende Weise.

Statt von einer „Pandemie der Ungeimpften" zu reden, sollte Politik sich um Themen kümmern, die wir nur gemeinsam angehen können.

Von Fabian Scheidler

Unsere Gesellschaften befinden sich seit geraumer Zeit in einem Mahlstrom von sich beschleunigenden Krisen: Finanzcrashs, zunehmende soziale Spaltung, die Pandemie und vor allem der drohende Klima- und Biosphärenkollaps. Die Ursachen reichen letztlich tief in die Fundamente unseres Wirtschafts- und Gesellschaftssystems hinein, das ohne permanentes Wachstum nicht existieren kann. Diese Expansion trifft inzwischen auf spürbare Grenzen – und damit gerät auch die große Erzählung vom Fortschritt ins Wanken, die für westliche Gesellschaften über Jahrhunderte prägend war. Eine ganze Zivilisation ist in ihren Grundfesten erschüttert. Die enormen Verunsicherungen und Ängste, die daraus resultieren, schaffen eine explosive Lage. Besonders gefährlich wird es, wenn Politiker bestimmte Gruppen der Gesellschaft für die Krise verantwortlich machen – und damit der Bevölkerung eine Projektionsfläche für ihre Ängste und ihre Wut bieten.

Die Beispiele in der Geschichte sind Legion. Zuletzt erlebten wir es mit dem Schüren von Ressentiments gegen Geflüchtete und dem Aufstieg rechter Demagogen. Das Prinzip ist altbekannt: Man definiert eine Fremdgruppe, die man als Gefährder, als Angreifer, als Schuldige brandmarkt. So können die Konflikte und Widersprüche in der In-Group ausgeblendet und auf den Kampf gegen einen äußeren Feind verlagert werden.

Und nun in der Pandemie, da die bisherigen Impfungen Corona nicht hinreichend eingedämmt haben, rückt eine neue Gruppe als Gefährder in den Fokus: die Ungeimpften. Obwohl führende Virologen, darunter Christian Drosten, darauf hinweisen, dass die Rede von einer „Pandemie der Ungeimpften" falsch ist, weil auch Geimpfte das Virus übertragen und die Wirkung der Impfungen rasch nachlässt, hören Spitzenpolitiker nicht auf, solche irreführenden Behauptungen zu verbreiten und damit die gesellschaftliche Polarisierung zu schüren. Jüngst forderte eine Kolumne der „Zeit" sogar: „Die Gesellschaft muss sich spalten!" Stigmatisierungen und Schuldzuweisungen treten an die Stelle einer sachlichen, differenzierten Debatte über Erfolge, Rückschläge und Risiken beim Impfen.

Kooperation statt Grabenkämpfe

Es ist höchste Zeit, diese Selbstzerfleischung zu beenden. Denn jenseits der Pandemie haben wir es mit einer viel größeren Aufgabe zu tun, die ohne breite gesellschaftliche Kooperation nicht zu bewältigen ist. Wir stehen unmittelbar vor entscheidenden Kipppunkten im Klimasystem, darunter dem drohenden Zusammenbruch des Amazonas-Regenwaldes, dem Abtauen der Permafrostböden sowie dem Schmelzen der Eismassen in Grönland und der Westantarktis. Werden diese Punkte überschritten, kommen unaufhaltsame Kettenreaktionen in Gang, die weite Regionen der Erde unbewohnbar machen werden. Wir haben schlichtweg keine Zeit für weitere Grabenkämpfe. Stattdessen brauchen wir endlich integrierte Konzepte, die die verschiedenen Krisen an der gemeinsamen Wurzel packen. Stichwort Klima und Gesundheit: Die Schwächen unseres Gesundheitssystems nach Jahrzehnten des Kaputtsparens und der Privatisierung sind in der Pandemie offensichtlich geworden. Hier gibt es also viel zu tun. Zugleich brauchen wir für eine Klimawende eine massive Verschiebung öffentlicher Investitionen und Subventionen: weg von den destruktiven Branchen wie Auto, Flugzeug und industrieller Landwirtschaft hin zu Gesundheit, Bildung, Kultur, ökologischem Landbau und dezentralen erneuerbaren Energien in Bürgerhand.

Der Internationale Währungsfonds beziffert die Subventionen für fossile Energien

Abb.: © bluedesign-stock.adobe.com

weltweit auf unvorstellbare 5900 Milliarden Dollar. Würde man dieses Geld stattdessen in die zukunftsfähigen Branchen stecken, könnten wir sowohl das Klimachaos bremsen als auch die Kapazitäten von Krankenhäusern massiv erhöhen. Von Triage müsste niemand mehr reden.
Das Ganze ließe sich auch mit einem Mehr an sozialer Gerechtigkeit verbinden: gute Arbeitsbedingungen, Löhne und Personalschlüssel für die wirklich systemrelevanten Tätigkeiten. So könnte man auch Menschen, die der Klimawende bisher skeptisch gegenüberstehen, mitnehmen. Und man würde endlich wieder eine gemeinsame Zukunft anbieten.
Laut einer aktuellen Studie mit Menschen zwischen 16 und 25 Jahren in zehn Ländern glauben mehr als die Hälfte der Befragten, dass die Menschheit dem Untergang geweiht sei. Um dieser dystopischen Grundstimmung zu begegnen, brauchen wir statt weiterer Spaltungen vereinende Projekte für eine lebenswerte Zukunft.

Der Text erschien bereits in der Frankfurter Rundschau: https://www.fr.de/meinung/gastbeitraege/genug-gespalten-91174453.html

www.fabian-scheidler.de

Fabian Scheidler ist freischaffender Autor. www.fabian-scheidler.de

Neues Buch:
Fabian Scheidler:
Der Stoff, aus dem wir sind. Warum wir Natur und Gesellschaft neu denken müssen,
Piper 2021

Ökologische Krise und Klimachaos bedrohen die Zukunft der Menschheit. Eine der Ursachen dafür ist ein technokratisches Weltbild, das die Natur zu einer beherrschbaren Ressource in der Hand des Menschen degradiert. Fabian Scheidler zeigt in einer faszinierenden Reise durch die Geschichte der Wissenschaften, dass diese Auffassung der Natur ein tödlicher Irrtum ist.

In eigener Sache: Liebe LeserInnen, liebe Anzeigen-KundInnen,

Die Papierpreise steigen: Bei der Neukalkulation der gedruckten SEIN Ausgabe hat uns unsere Druckerei mit der Ankündigung überrascht, dass ein großer skandinavischer Papierhersteller die Produktion von Druckpapier auf die Produktion von Verpackungsmaterial umgestellt hat. Der Grund: Die Menschen bleiben mehr zuhause und bestellen ihren Bedarf per Internet. Das dafür benötigte Verpackungsmaterial ist somit das Geschäft der Stunde. Corona hinterlässt also auch in der Papierindustrie seine Spuren. Für das knapper werdende Zeitschriftenpapier bedeutet dies, dass sich der Papierpreis nahezu verdoppelt hat. Damit stehen wir bei den Druckkosten für SEIN vor der Situation einer Preissteigerung von 25 Prozent, was die Produktionskosten einer SEIN-Ausgabe mit 64 Seiten um satte 4.000,- EUR verteuert.

Vertrieb: Unser Vertrieb erfolgt noch nicht mit Elektrofahrzeugen. Wir arbeiten daran. Da sich der Benzinpreis ebenfalls kräftig nach oben entwickelt, steigen auch hier die Kosten. Pro Vertriebsmonat fahren unsere fleißigen VertriebsmitarbeiterInnen runde 1.000 Kilometer durch Berlin, um SEIN auszuliefern.

Umweltbelastung: In der Konsequenz haben wir uns, auch aus Klima- und Umweltschutzgründen entschlossen, SEIN statt bisher mit sechs Ausgaben pro Jahr, auf vierteljährliche Erscheinungsweise umzustellen. Wir werden dafür wieder mit mehr Seitenumfang, aber einer etwas reduzierten Auflage von 17.000 Exemplaren erscheinen.

sein.de: Wir werden mehr Zeit in unsere erfolgreiche Internetpräsenz www.sein.de investieren, dort unser Angebot ausbauen und näher am Zeitgeschehen veröffentlichen.

Bleiben Sie uns treu. Herzlichen Dank!
Der Herausgeber - Aman

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

Wir machen weiter, weil wir überzeugt sind, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und -tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen. Lösungen zu finden, statt immer nur Probleme zu wälzen, könnte bald Mainstream werden. Dafür sind wir vor 26 Jahren angetreten.

Bewusstsein ist Wandel

Wenn Ihnen unsere journalistische Arbeit in dieser Ausgabe der SEIN gefallen hat, dann zögern Sie nicht uns finanziell zu unterstützen, damit wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren und auch die positiven Beiträge unserer freien Autor*innen und Leser*innen weiter veröffentlichen können. Jeder Leser*innen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll! Ein dickes Danke an unsere Leser*innen, die uns finanziell unterstützen und/oder unsere Arbeit auf andere Art wertschätzen.

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!

Hier ist das SEIN-Magazin u.a. erhältlich

Adlershof	**Yoga Glück**	Hackenbergstr. 7
Britz	**Reformhaus Vitalia**	Gropius Passagen
Charlottenburg	**Lylla Dankbar**	Seelingstr. 18
Charlottenburg	**Bio Laden**	Konstanzerstr.
Charlottenburg	**Bio Fein**	Leibnitzstr. 30
Friedrichshain	**Vital und Schön**	Frankfurt.Allee 71
Friedrichshain	**Wurzelwerk**	Oderstr. 10
Fried/Steglitz	**Siebenkorn**	Schützenstr. 9
Fried/Steglitz	**Bio Grande**	Wiesbadenerstr. 82
Fried/Steglitz	**Cafe Sterntal**	Rheinstraße 10
Hellersdf/Marz	**Fitness – In Form**	Grohsteig 3
Kreuzberg	**Beumer & Lutum**	Cuvrystr. 23
Kreuzberg	**Mondlicht Buchladen**	Oranienstraße 14
Kreuzberg	**Öko Tussis**	Großbeerenstr. 11
Kreuzberg	**Beumer & Lutum**	Zossener Str. 34
Lichtenberg	**Natur Pur**	Frankf. Allee 231
Lichtenberg	**Wurzelwerk**	Kaskelstraße 16
Mitte	**Ind. Rest. Samadhi**	Wilhelmstr. 77
Moabit	**OM Ind. Restaurant**	Kirchstr. 16
Neukölln	**Backhaus Liberda**	Pflügerstr. 67
Neukölln	**Bioase 44**	Karl Marx Str. 162
Pankow	**Bioquell**	Florastraße 25
Pankow	**Tilia Naturkost**	Berliner Str. 101 a
Prenzlauerberg	**Ostkost**	Lychener Str. 54
Prenzlauerberg	**Mandala Buchladen**	Husemannstr. 27
Prenzlauerberg	**Gaumenweide**	Granseer Str. 8
Prenzlauerberg	**Wasserkontor**	Bötzowstr. 29
Prenzlauerberg	**Bio Meile**	Stargarder Str. 63
Potsdam	**Markt Safran**	Karl-Liebknecht. 133
Potsdam	**Lebensquell**	Hegelallee 22
Reinickdorf	**Leselust Buchladen**	Waidmannsl. D. 181
Reinickdorf	**Bio Sphäre**	Alt Reinickendorf 6
Schöneberg	**Reformhaus Höfeler**	Bayrischer Platz 7
Schöneberg	**Tara Nepal-Bazar**	Akazienstr. 27/28
Spandau	**Neuformh. am Markt**	Moritzstr. 1
Tegel	**Praxis Seelenstern**	Brunowstr. 60
Tempelhof	**Cafe´s Bioso**	Tempelhofer D. 209
Wedding	**Kleine Mensa**	Triftstraße 58
Wilmersdf	**Zenit Buchladen**	Pariser Str. 7
Zehlendorf	**Hofladen**	Kolberger Platz 5
Zehlendorf	**Regio Hofladen**	Breisgauer Str. 1 a

ABO

Zum Preis von 25,- Euro können Sie 4 Ausgaben abonnieren (Laufzeit: 1 Jahr).
Info-Tel. 030 - 78 70 70 78 · abo@sein.de · www.sein.de

WWW.SEIN.DE

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

Wie die Windkraft ausgebaut werden kann

Der Sachverständigenrat der Bundesregierung hat einen Plan vorgestellt, wie die Windkraft in Deutschland massiv ausgebaut werden kann. Deutschlandweit lag der Anteil der Fläche, die rechtswirksam für die Windenergie ausgewiesen war, bei 0,85 Prozent. Für eine mensch- und naturverträgliche Nutzung der Windkraft kommen aber bis zu 3,8 Prozent der deutschen Landesfläche infrage.

Fleisch ist zu billig – kommt die Fleischsteuer?

Die Klima- und Umweltbilanz der Viehzucht ist schlecht, weil Fleisch zu billig ist. Immer mehr Experten fordern eine Fleischsteuer. Bei unterschiedlichen Produktionsketten ergibt sich für Rindfleisch in Ländern mit hohem Einkommen durch die Fleischsteuer eine Preissteigerung im Einzelhandel von 35 bis 56 Prozent. Lamm- und Schweinefleisch wäre um 19 Prozent teurer und Geflügel um 25 Prozent.

Solar Geoengineering – Auswirkungen verheerend

Forscher warnen vor den verheerenden Auswirkungen des Solar Geoengineering, also der künstlichen Reduzierung des Sonnenlichts. So würde eine künstliche Abschwächung der Strahlungskraft der Sonne wahrscheinlich die Monsunregenfälle in Südasien und Westafrika unterbrechen, was verheerende Hungerkatastrophen zur Folge hätte.

Aus der Rubrik „News“

Auf das schauen, was verbindet

Von Anke Mrosla: In meiner Praxis hängt gerade ein Mobile von unserem Sonnensystem. Mein Mann und ich haben es für unseren Enkel und die Kinder hier am Hof zu Weihnachten gebastelt. Es erinnert mich zur Zeit jeden Tag an unseren schönen, blauen Planeten. In einer bemerkenswerten Sitzung mit einer Klientin vor einigen Tagen hat es zu einer wunderbaren Situation geführt, die ich hier mit Erlaubnis meiner Klientin gern erzählen möchte.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild 1: Windkraft von Petty Jesberger © cc-by-nd, Bild 2: Fleisch 3 von Daniel Lüddecke © cc-by-nd
Bild 3: Sonne von Achim Bodewig © cc-by-nd, Bild 4: Planeten © pixabay.com

Interview mit Elisabeth Penselin & Christoph Konradi

Eine Chance für ehrliche Nähe – Auszeit-Seminar für Paare auf Rügen

Raus aus den eigenen vier Wänden und drei Tage in die Natur. Als Therapeuten und Seminarleiter begleiten wir Paare, die miteinander wachsen wollen. Losgelöst vom Alltag, mit Meditation und angeleiteten Paar-Zeiten auf Rügen. In diesem Interview teilen wir, was uns an Partnerschaft bewegt und warum wir die Auszeit für Paare mit Camper, Schäferwagen & Co. gegründet haben.

Was magst du an deiner Beziehung, was ist herausfordernd für dich?

Christoph: Ich mag die spontane Freude mit einem Menschen, den ich nicht immer verstehe, der in vielen Dingen anders ist. Das macht mich neugierig. Morgens gemeinsam einen Kaffee trinken und teilen, was uns bewegt. Herausfordern ist für mich, das, was mich trifft, nicht dem anderen in die Schuhe zu schieben, sondern von mir zu teilen, wie es mir damit geht. Ehrlich auszudrücken, was gerade da ist – das kann Zorn, Freude und Trauer sein.

Elisabeth: Ich mag es mit Christoph an einem Samstagnachmittag im Garten zu stehen, zu überlegen, wo wir was hinpflanzen und wie dann jeder für sich an seinem Platz im gemeinsamen Garten arbeitet. Mich fordert dann, zu lernen, wann es mein natürliches Bedürfnis ist, für mich zu sein, mich zurückzuziehen und wann ich Rückzug benutze, um Dingen aus dem Weg zu gehen, die mich zornig machen oder verunsichern.

Was heißt Nähe für dich in Beziehung?

Christoph: Zuhören. Dem Partner und meinem Herzen. Und damit ehrlich sein.

Elisabeth: Wenn Christoph mich mit etwas konfrontiert, dann ist meine erste impulsive Reaktion: Zurückweisung! Das ist deins! Mittlerweile beobachte ich, welche Distanz das schafft, auch zu mir selbst. Aus meinem Interesse an Cocreation nutze ich dieses Gedankenexperiment: Was, wenn das, was der andere gerade mitteilt, nicht von mir getrennt ist? Wenn es auch einen Aspekt meines Herzens ausdrückt? Dann öffnet sich ein gemeinsamer Lernraum. Unsicher, verletzbar, berührbar. Wenn wir darin langsam und ehrlich sein können – das ist Nähe für mich. Es überrascht mich immer wieder, dass mir das auch Nähe zu mir schenkt.

Warum arbeitet ihr mit Paaren und warum in der Natur?

Elisabeth: Partnerschaft ist ein wesentlicher Bestandteil in meinem Leben. Paare interessieren mich. Vor allem interessiert mich, wie es gehen kann, miteinander einen Weg zu teilen, indem jeder wachsen kann. Ich bin überzeugt, dass Natur dieser Arbeit guttut und uns unterstützt mit unserer Natürlichkeit in Kontakt zu kommen.

Christoph: Es ist das, was mein Herz tun möchte und wir lieben es in der Natur zu sein. Es tut gut, den gewohnten Rahmen für ein paar Tage zu verlassen. Auf so engem Raum wie mit dem Camper wird es spannend, was für Themen berührt werden. Also arbeiten wir genau an dem Ort, an dem es nah und heiß wird und weit und naturverbunden.

EhrlichZeit für Paare – Auszeit-Seminar in der Natur
mit Elisabeth Penselin
& Christoph Konradi

07.-10. Juli 2022 / auf Rügen
15.-18. Sept. 2022 / auf Rügen

Alle weiteren Infos:
kontakt@ehrlichzeit.de
Tel. 038 424 – 22 88 26
www.ehrlichzeit.de

EhrlichZeit

Die spirituellen Übungen von ECK – dein Tor zu Weisheit, Freiheit und Liebe

»Die spirituellen Übungen von ECK schenken dir Selbstvertrauen. Du lernst, dass du Seele bist, dass du ewig bist.«
– Harold Klemp

Wünschst du dir einen direkten Draht zur göttlichen Liebe? Möchtest du den Herausforderungen des Lebens mit der Weisheit der Seele begegnen?

Die spirituellen Übungen von ECK sind eine Form innerer Kommunikation mit der Führung des Heiligen Geistes, auch Kontemplation genannt. Wenn du 20 Minuten am Tag kontemplierst, kannst du Zugang zu den grenzenlosen Kräften des Göttlichen Geistes erhalten. Du wirst dich besser an deine Träume erinnern, dir bewusst werden, dass du Seele bist und Lösungen für die Probleme des Alltags im Inneren finden.

Das Buch *Die Spirituellen Übungen* von ECK von Harold Klemp enthält 131 einfache, effektive Übungen, die jeder praktizieren kann, ganz gleich, welcher Glaubensrichtung er angehört.

Informationen und kostenlose Bücher findest du unter:
www.Eckankar.de

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:

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

Entdecke die einfachen Strukturen hinter dem in Jahrhunderten aufgebauten komplizierten Schein. Jahrhundertelang wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesen Seminaren werden durch **Duncan Lorien** solche Hürden auf erstaunliche Art abgebaut. Innerhalb kürzester Zeit lernst du **jedes westliche Instrument** zu spielen und mit täglich nur 10 Minuten Übung tatsächlich zu musizieren.
Garantiert! Über **35.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

Musik Verstehen Seminar vom 22. – 24. April 2022

Die Seminare finden nur online statt!

Infos: www.musik-verstehen.de

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

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

Sehkraftseminare mit Philippe Hannetelle & Viola Schöpe

anerkannte Seminarleiter des Körper-Spiegel-Systems® von Martin Brofman

Im Seminar erforschen wir die physischen, emotionalen, psychologischen und metaphorischen Aspekte des Sehvermögens. Wir entdecken, wie das SEHEN mit dem SEIN zusammenhängt.

Durch Zuhilfenahme hauptsächlich mentaler Techniken (Visualisieren, Tiefenentspannung im Alphazustand, Veränderung begrenzender Glau- benssätze sowie Hatha-Yoga-Übungen und Energiearbeit) lernen Sie, vielfältige neue Verhaltensweisen in sich aufzunehmen, die zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit führen.

Das Sehkraftseminar & das Körper-Spiegel-System wurde von Ph.D. Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium und Kurzsichtigkeit heilte. Philippe Hannetelle wurde von Martin Brofman ausgebildet und ist ein erfahrener Heiler, der sich selbst von Kurzsichtigkeit heilte und die Seminar seit 1990 weltweit lehrt.

Heilseminar Körper-Spiegel-System
5. - 6. März, Sa. 9 - 20.30 Uhr, So. 10 - 19 Uhr
Wo: Seminarzentrum Aquariana,
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg

Sehkraftseminar in Berlin
Wann: 28.- 29. Mai
& 5.- 6. November 2022, jew. 9 - 19 Uhr
Wo: Seminarzentrum Aquariana,
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg

Sehkraftseminar in Dresden
Wann: 8.- 9. Oktober 2022, jew. 9 -19 Uhr
Wo: Seminarräume Ulla Nagel,
Arndtstr.11, 01099 Dresden
Kosten: 350 € (Frühbucher bis 1 Monat vorher: 300 €)

Info und Anmeldungen bei Viola Schöpe:
Tel.: +49 (0)351 802 50 55 oder
+49 (0)178 562 37 23

violaschoepe@web.de
www.koerper-geist-heilung.de

Buchtipps:
Martin Brofman:
„Eine neue Art zu sehen“
Edelverlag Duisburg 16,50 €

„Das Körper-Spiegel-System“
ML Verlag 19,90 €

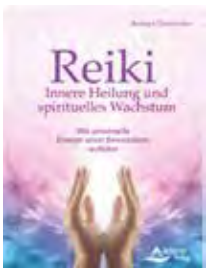
Vortrag „Werde, wer du wirklich bist“ plus I. und II. Grad mit Barbara Simonsohn

Viele verlieren sich in der Welt und dabei sich selbst. Die Stille ist immer da. In den Augenblicken, in denen sie uns fehlt, haben wir nicht verstanden, sie uns zu nehmen. Wenn das Leben nicht „rund“ läuft, haben wir versäumt, uns Zeit zu nehmen und in die Stille zu gehen. Genau das tun wir mit dem authentischen Reiki, einer uralten Einweihungs-Methode für Tiefenentspannung, Stressabbau und Persönlichkeitsentwicklung, bei der Selbstbehandlung, Fernbehandlung, Symbolarbeit oder Einstimmungen. Wer nicht in die Stille geht, geht leer aus. In der Stille lauschen wir der Melodie unserer Seele, der Stimme unserer Intuition, befeuert von unserer Sehnsucht. Frieden ist nicht darin zu finden, seine Lebensumstände neu zu ordnen, sondern sich bewusst zu werden, wer wir im tiefsten Inneren sind. Mit dem authentischen Reiki brauche ich nichts zu glauben, sondern mache die Erfahrung, wer ich wirklich bin. Meister ihres Lebens bleiben in jeder Situation gelassen: lieben, was ist. Liebe ist Einssein mit allem. Gewahrsein des Seins ist Glückseligkeit. Es kommt nicht darauf an, woher der Wind weht, sondern, wie du die Segel setzt. Das Leben wird spirituelles Erwachen aus dem Traum des Denkens. Du spürst die tiefe Freude des Seins und die Heiligkeit allen Lebens.

Vortrag: Do., 28.4. 19 Uhr – *Eintritt frei!* –
„Zenit“, Pariser Str. 7 (Charlottenburg)

I. Grad 29.4.-1.5.
II. Grad (Quereinsteiger willkommen)
30.4.-1.5.

Info/Anmeldung:
Steffi Neumeister Tel. 0176-43246708 oder
Barbara Simonsohn, 040-895338 info@barbara-simonsohn.de www.Barbara-Simonsohn.de .



Buchtipp:
B. Simonsohn
„Reiki“
Schirner-TB
9,90 Euro

B. Simonsohn,
„Reiki – die 7 Grade“
Hans-Nietsch-Verlag

Satsang mit Benares

„Alles ist inmitten des weit geöffneten Kelch des Moments, nicht wissend, wie es geschieht, das alles so nach Liebe duftet, doch in allen Tiefen wahrnehmend, das es geschieht, das es so wahr und unermesslich ist, das jenes kleinliche Ich sich beugt und selbst weit wird, und sich aus seiner Kleinlichkeit heraus verliert ans Große."

Benares

Ab 10 min vor Satsang
Beginn kein Einlass mehr

März 2022
Fr. 25.03.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 26.03.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 27.03.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

Mai 2022
Fr. 20.05.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 21.05.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 22.05.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

Ort:
Care & Share
10777 Berlin Schöneberg
Welserstr. 5 - 7, 1. HH,
Seitenflügel, 5. Stock

Preise: Je Satsang: 20.- EUR

Infos unter:
www.theperfumeoftruth.com
Padma: 0152 37119361

Mit sich selbst und anderen Freundschaft schließen

Eine Einführung in die Praxis der liebenden Güte
Mit Dagmar Tinschmann-Lichtefeld

Die Wucht, die Freundlichkeit haben kann, unterschätzen wir oft. Wir denken, wir werden als Schwächling wahrgenommen, wenn wir wohlwollend oder entgegenkommend sind. Das Gegenteil ist der Fall!

Gehen wir liebevoll mit uns selbst und anderen um, sind wir eher in der Lage, Grenzen zu ziehen, wo es nötig ist. Unser Herz und unseren Geist mehr und mehr zu öffnen, führt uns langfristig zu größerem Vertrauen in uns selbst. Die Meditationspraxis der liebenden Güte bietet ein kraftvolles Werkzeug, dies Schritt für Schritt zu üben.

Termin: 29.5. 10:00 – 16:00

Auf Spendenbasis.
Spendenempfehlungen:
Standard: 30 €
Ermäßigt: 18 €
Sponsor: 60 €

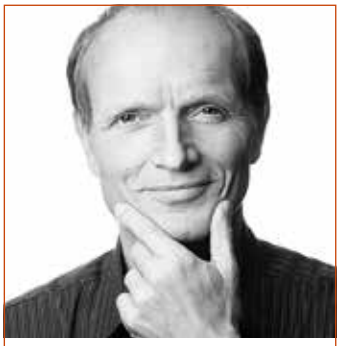
Ort: Dharma Mati
Soorstr. 85,
14050 Berlin

Info: event@rigpa.de
www.rigpa.de/freundschaft

ZuGast-Anzeige Juni/Juli/August

Anzeigenschluss:
10. Mai 2022

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



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

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

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

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

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

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

Tel.: 0391 - 543 01 32

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

Die neue Ausgabe des ganzheitlichen Wegweisers für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt erscheint im Juli 2022

Über 38.000 Babys werden jedes Jahr alleine in Berlin geboren. Aber nicht nur die Geburt, sondern bereits die Schwangerschaft ist eine Zeit des Staunens über das sich entwickelnde „kleine große" Wunder, das hier gerade geschieht.
Seit 22 Jahren liefert der One World Verlag mit seiner Broschüre „Geburt in Berlin" den werdenden Eltern Anregungen, wie sie sich auf das wohl größte Abenteuer im Leben vorbereiten können. Dazu zählen unter anderem eine bewusste Lebensführung, die liebevolle Hinwendung zum Baby im Bauch, eine achtsame Ausrichtung und jede Menge Entschleunigung und Entspannung.

Wer seine Hypnose-, Yoga-, Massage-, Therapie- und Naturheilkundeangebote in Geburt in Berlin vorstellen möchte, erhält weitere Infos zu den Werbemöglichkeiten unter:
info@geburt-in-berlin.de,
T. 0171-184 53 16
(Ansprechpartnerin:
Simone Forster)

Unter folgendem Link können Sie die aktuelle Ausgabe kostenfrei downloaden:
https://geburt-in-berlin.de/broschuere-als-pdf.html

Abb.: © Evrymmnt-stock.adobe.com

Würde

Die Wiederentdeckung eines Gefühls

Von Lena Grabowski

Auf der Suche nach dem Gefühl von Würde

Als ich beschloss, einen Artikel über ein solch großes und komplexes Thema wie Würde zu schreiben, war ich inspiriert von der Idee, meine Umgebung in diesen Prozess zu involvieren. Ich empfand es dabei als wertvoller, die zutiefst persönlichen Erfahrungen meiner Mitmenschen und ihre Inspirationen weit über einen philosophischen oder juristischen Diskurs über die Würde zu stellen. Ich wollte erforschen, wodurch die Menschen um mich herum ein Gefühl von Würde erlangen. Wie sehr sie selbst darin verankert sind, ob und wie sie Würde empfinden. Und ich wollte herausfinden, wann und wie sie in ihrer Würde angegriffen oder unterdrückt wurden – und wie auch das sich für sie anfühlt.

Des Weiteren war ich inspiriert durch unser aktuelles Zeitgeschehen und wollte Erfahrungswerte von meinen Mitmenschen vor der Fragestellung erforschen, ob ihre Würde in diesen Zeiten angegriffen wird – und wenn ja, wodurch. Die Beispiele sind persönliche Erfahrungsberichte und stellen nur einen kleinen Einblick in unser gesellschaftliches Erleben von Würde oder Entwürdigung dar.

Olga, 38 J.: Würde ist für mich das Bewusstsein über meinen eigenen Wert. Aus diesem Wert heraus erwächst für mich eine tiefe Überzeugung zur vollen Selbstbestimmung. Gebrochen oder verletzt werden kann die Würde immer dann, wenn einem Menschen dieser Wert aberkannt wird durch den Versuch physischer, psychischer oder institutioneller Gewalt. Also immer dann, wenn ein Mensch daran gehindert wird, sein volles Potenzial zu entfalten.

Lilo, 14 J: Würde ist für mich, wenn ein anderer Mensch mich so akzeptiert, wie ich bin. Das ist ein gutes Gefühl. Wenn ich anders sein soll, als ich bin, wenn jemand eine Vorstellung von mir hat, wie ich sein soll, damit die Person mich leichter akzeptieren kann, dann fühle ich mich nicht wohl. Das fühlt sich sogar scheiße an. Ich glaube aber, dass wir Menschen uns verändern können. Wenn mich jemand wirklich liebt und etwas an mir kritisiert, das ihn, andere oder auch mich verletzt, dann finde ich okay, wenn das jemand sagt. Dann kann man sich verändern. Das hat dann aber die Liebe bewirkt.

Marisa, 36 J: Würde ist etwas, das mir niemand nehmen kann, wenn ich es wirklich in mir spüre. Würdelos hingegen ist für mich, wenn ein Mensch sich selbst erniedrigt. Wenn er sich anderen gegenüber beispielsweise anbiedert, um Liebe bettelt, obwohl die Liebe und Zuneigung im anderen erloschen ist, und sich doch weiter unterwirft und dabei weit über die eigenen Grenzen geht. Und ich finde „würdevoll sterben" sehr wichtig. Dabei spielt der letzte Wille eines Menschen für mich eine besondere Rolle, und dass diesem Wunsch stattgegeben wird. Auch das hat für mich mit Würde zu tun.

Magda, 14 J: Würde ist für mich etwas, das niemandem genommen werden kann. Nur ein blödes Verhalten kann verletzen. Ich glaube, jeder Mensch auf dieser Welt hat dieselben Rechte und dieselbe Würde, und wir alle müssen gleichermaßen darauf achten, unsere Würde und die der anderen nicht mit Füßen zu treten.

Mac, 48 J.: Würde ist für mich ein Gefühl für mich selbst, eine spürbare Beziehung zu mir selbst zu haben. Vielleicht sogar ein Gefühl von Urvertrauen. Wenn das verletzt ist und ich das nicht mehr spüren kann, fühle ich mich wie eine organische Hülle. Ohne Inhalt.

Tanja, 49 J.: Würde ist für mich ein Gefühl, mich selbst als vollständiges Wesen zu akzeptieren, in Ordnung zu sein, wie ich bin. Mich mit meinem Leben verbunden zu fühlen. An sich sollte das ein natürlicher Zustand sein. Ich kann das auch nur so beschreiben, weil ich auch das Gegenteil kenne: Eine verletzte Würde fühlt sich inkohärent an, alles ist in Aufruhr, ich fühle mich reduziert, nicht gesehen, beschnitten und unvollständig. Dann fühle ich mich handlungsunfähig und machtlos. Schwach. Damit einher geht dann ein dumpfes Schmerzgefühl in mir. In meinem Brustkorb, in Höhe meines Herzens. Das ist extrem unangenehm.

Jörg, 59 J.: Jeder Mensch hat eine ganz natürliche Würde, einfach weil er existiert. Oftmals spüren wir diesen Kontakt gar nicht und die Menschen um uns herum auch nicht, weshalb es dann auch so schwierig ist, dass wir uns diese Würde im gegenseitigen Kontakt bestätigen können. Würde ist etwas, das wir nur fühlen können. Sind wir damit wirklich verbunden, kann uns auch niemand diese Würde mehr nehmen.

Johanna, 42 J: Würde bedeutet für mich Achtung vor mir selbst. Die entsteht dadurch, dass ich mir meiner selbst bewusst bin, auch der eigenen Unvollkommenheit. Und dass ich mich dennoch achte und um meinen eigenen Wert weiß, auch wenn ich eben nicht perfekt bin. Ich glaube, Würde wurzelt und ruht in sich selbst und setzt nicht herab. Weder mich selbst noch einen anderen. Würde ist für mich nur spürbar, wenn ich auch meine Umgebung achte, meine Mitlebewesen, den Planeten, das Universum und mich selbst als wertvollen Teil all dessen sehe.

A. 34 J.: Würde ist ein Teil eines jeden Lebewesens, was belebt, also lebendig ist. Die Würde ist somit Teil des Lebendigen. Jedes individuelle Sein hat eine individuelle Würde, die sich auf das individuelle Selbst bezieht. Jede Form von Demütigung und Diskriminierung führt zu einer Herabsetzung und einem Niedermachen des Diskriminierten und somit zu einer Verletzung der Würde. Ja, die Würde von Lebewesen ist verletzbar durch einzelne Menschen, durch ganze Menschengruppen und auch durch menschengemachte Systeme.

EROS · LIEBE · MEDITATION

Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

FEUER, HERZ & STILLE
09.-16.4.22 Tantra-Ostergruppe bei Ulm

DER KREIS DER FRAUEN
4.-8.5.22 bei Schwäbisch Hall

DER KREIS DER MÄNNER I
4.-8.5.22 bei Ulm

FEUER, HERZ & STILLE
20.-26.5.22 Tantra-Frühsommergruppe, Nahe Chiemsee

TANTRA-BODY
1.-3.7.22 mit B. Rettenbacher & J. Lenger-Hartwig, b. Ulm

DAS LEBEN, DIE LIEBE & ICH
28.-31.7.22 · Teil I: Workshop-Reihe für junge Menschen von 16-26 Jahren, bei Ulm

LIEBE – DAS GROSSE TOR
28.10.-4.11.22 Herbst-Paargruppe, im Odenwald

TRAININGS & AUSBILDUNGEN

IM GARTEN DER LIEBE
46-tägiges tantrisches Selbsterfahrungs- und Fortbildungstraining; Beginn des 23. Basistrainings: **30.7.-10.8.22** am Ortasee/Italien

ARUNA-Institut · St. Nepomukstr. 13 · 74673 Mulfingen
Tel. 07936/621 · Fax 07936/646
info@aruna-tantra.de · **www.aruna-tantra.de**

Woran erkenne ich, ob ich würdevoll bin?

Ob wir jemals zu Lebzeiten einen Zustand völliger Übereinstimmung mit der eigenen Würde erreichen, bleibt offen. Denn dann müssten wir zugleich in einem Zustand tiefster innerer Ruhe und Ordnung in Geist, Körper und Gefühl verweilen. In spirituellen Kreisen würde man Erleuchtung oder Seinszustand hierzu sagen. Vielleicht ist dieser Zustand tiefster Vollkommenheit auch erst mit unserem letzten Ausatem erreicht, wenn sich unsere Persönlichkeit, unsere körperliche Form und alles, was uns hierzulande ausgemacht hat, vollständig auflösen. Bis dahin jedoch können wir uns als Lernende und Übende auf einen Weg der Würde begeben. Einem kompassähnlichen Leitstern im Inneren folgen, der an einem wertschätzenden und respektvolleren Miteinander aufrichtig interessiert ist.

Vielleicht ist ein Empfinden unserer eigenen Würde dann möglich, wenn wir liebe- und respektvoll mit uns selbst umgehen. Im Umgang mit uns selbst einem wertschätzenden Pfad folgen, auf dem wir uns selbst über innere Gefühlsbotschaften daran erinnern, genau hinzuschauen, ob wir gerade würdevoll oder entwürdigend unterwegs sind. Wer sich für die Würde seiner Mitmenschen und aller anderen Lebewesen (dazu zähle ich auch Tiere, Pflanzen und alle anderen lebenden Organismen auf dieser Erde) aufrichtig interessiert, wird um einen Blick auf sich selbst nicht herumkommen. Denn die Würde und den Wert eines Gegenübers wahrzunehmen und angemessen und respektvoll damit umzugehen, erfordert einen Zugang zum eigenen Selbstwert. Eine sichere und stabile Beziehung zu sich selbst. Wer in dieser inneren Kraft wurzelt, ist weniger angreifbar, weniger verführbar und kaum mehr verletzlich. Solch ein Mensch ist auch in der Lage, entwürdigenden Gruppenidealen, ausbeutenden Systemen und anderen Strömungen ganz selbstverständlich aus dem Weg zu gehen, und vertraut sich stattdessen dem eigenen Inneren immer mehr an.

Auf dem Weg, die einst verloren gegangene Würde wieder zu entdecken, kommen wir vermutlich um schmerzliche erkenntnisreiche Momente nicht herum. So manches Mal behandeln wir uns selbst entwürdigend. Auch unsere Mitwelt kann uns jederzeit bis in Mark und Knochen erschüttern. Oder wir machen unsere Mitmenschen zum Objekt unserer Bewertungen und greifen sie somit in ihrer Würde an. Das gehört zum Menschsein dazu. Doch es ist immer wieder auch damit eine lohnenswerte Reise zu leben – und glücklicherweise können wir immer und immer wieder ein Leben lang lernen und üben.

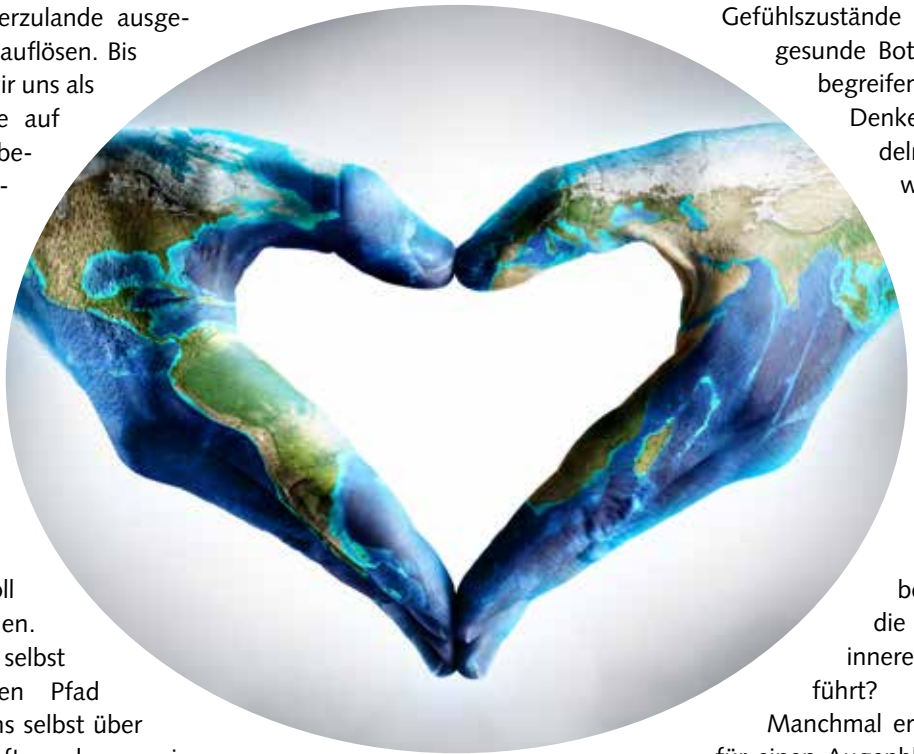


Abb.: © Romolo Tavani-stock.adobe.com

Fühlen als Weg

Einen wichtigen Grundstein für ein würdevolles zwischenmenschliches Miteinander bildet die Beziehung zum eigenen Inneren. Zu uns selbst. Auf der Basis eines gesunden und wachen Zugangs zu den eigenen Gefühlen kann ich auch die Gefühle eines anderen wahrnehmen. Gefühle können dabei als wichtige Botschafter dienen, den Zugang zum eigenen Selbst aufrechtzuerhalten oder auch wieder herzustellen. Dabei spielen die vermeintlich unangenehmen Gefühle eine genauso wichtige Rolle wie die angenehmen, positiv assoziierten Gefühle.

Emotionale Botschaften können uns darin unterstützen, den Kontakt zu uns selbst zu bewahren, während ein Unterdrücken von emotionalen Botschaften erfahrungsgemäß dazu führt, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren. Darum können wir Gefühlszustände auch als wichtige und gesunde Botschaften an uns selbst begreifen: Führt unser aktuelles Denken, Fühlen und Handeln in einen erstrebenswerten Zustand? Oder entfernen wir uns darüber gerade von uns selbst? Wie sehr sind unbewusste Vorgänge an diesen Dynamiken „zu mir hin“ oder „von mir weg“ beteiligt? Und wie kann ich diesen Dynamiken auf den Grund gehen – am besten auf eine Weise, die mich in einen Zustand innerer Ordnung und Ruhe führt?

Manchmal erhalten wir dabei sogar für einen Augenblick lang das Geschenk des einfachen Seins. Eine Art innere Zufriedenheit, dass alles in Ordnung ist, wie es ist.

Solange ich mit mir und meinen Gefühlen in Beziehung bin, ist es mir möglich, auch mit meiner Umwelt auf eine gefühlvolle Weise in Beziehung zu sein. Das bedeutet nicht, dass ich alles hinnehmen muss. Es heißt zunächst nur, dass ich in der Lage bin, vorbehaltlos zu fühlen, was ist. Und mein innerer Leitstern – dieser zarte Klang der eigenen Würde – kann mir helfen zu spüren, ob der Weg des Miteinanders gerade ein würdevoller ist – oder eben nicht. Und ich frage mich ehrlich: Wo genau stehen wir zur Zeit? Als einzelnes Wesen, und auch als Menschheitsfamilie?

Entwürdigende Systeme

„Im heutigen Arbeitsumfeld ist es nicht so leicht, das eigene, höchste Bemühen auf die Umsetzung von Werten wie Wertschätzung, Würde, Selbstachtung, Respekt und Solidarität zu konzentrieren – in einer Welt, in der diese Werte kaum oder keine Rolle spielen. Diese Werte in der heutigen Arbeitswelt trotzdem als das wichtigste Bemühen zu betrachten und diese auch umzusetzen, kann eine einzelne Person kaum durchhalten. Das geht nur, wenn sich ein ganzes Team auf diese Grundhaltung verständigt und es gemeinsam versucht.

Wenn das gelingt, ist das Ergebnis sehr bemerkenswert: Es geht plötzlich allen besser. Die Teammitglieder empfinden dieses gemeinsame Bemühen als sehr erfüllend, sinnstiftend und beglückend. Menschen sind einfach keine optimierbaren Maschinen. Und sie sind auch nicht für den Einzelkampf geschaffen.

(Gerald Hüther in einem Interview vom 9.6.2020, PflegeOnline)

In leistungsorientierten Gesellschaften wird insbesondere die Fähigkeit zum Einzelkampf gefördert, und das bereits sehr früh – in vielen Elternhäusern, im Kindergarten, in der Schule. Im Zentrum steht der Wettbewerb, das Fördern einzelner Gewinner auf Kosten von Verlierern, Hochbegabtenförderung auf Kosten von Menschen aus sozial benachteiligten Räumen. Durchsetzungskraft, Leistungs- und Zielstreben, Macht, Erfolg und Ruhm stellen die grundlegenden Werte auf Kosten von Werten wie Mitgefühl, Zusammenarbeit, Füreinander, Gemeinschaftssinn oder Geborgenheit dar.

Herangebildet werden vereinzelte Alphatiere, Führungskräfte, Einzelkämpfer – all jene, die mit wenig emotionaler Zuwendung aufwachsen. Sie grenzen sich von jenen ab, die recht früh lernen, sich (anstatt sich einer eigenen inneren Instanz anzuvertrauen) mit Hilfe diverser Anpassungsleistungen von anderen und deren Meinungen zutiefst abhängig zu machen. Diesen anderen können sie dann folgen – auf Kosten ihrer eigenen inneren Wahrheit. Die vielen Alphatiere können nun ihre hörigen Gruppen anführen - jedoch nicht auf Basis einer tiefen Verbundenheit mit ihrer eigenen Gefühlswelt, und auch nicht mit der Frage im Herzen, ob gerade ein sinnhafter Leitstern diesen Prozess antreibt und dabei das Beste aus allen Lebewesen zutage fördern möchte. Nein, die Gruppe, die dem Einzelnen folgt, wird „gebraucht", damit die Ziele eines Einzelnen erreicht und seine persönlichen Vorhaben umgesetzt werden können. Alles unter Höchsteinsatz und vielleicht damit einhergehend einem langsamstetigen Ausbrennen der individuellen Ressourcen. Und vermutlich einhergehend mit dem Verlust von Würde – nicht nur der aller Hörigen, sondern auch des Anführers, denn die sogenannten Opfer und Täter sind nur unterschiedliche Seiten der gleichen Anpassungsstruktur.

Ausdruck davon sind das grenzenlose Verlangen unserer Gesellschaft nach stetigem Wirtschaftswachstum, Gewinnmaximierung, dem Schaffen von Abhängigkeiten, der Sehnsucht nach Bewunderung der eigenen Person durch andere und ein persönliches Machtstreben. Am Ende des Tages stellt sich das alles nur als eine verzweifelte Suche nach dem verlorenen gegangenen Wert im eigenen Inneren dar, dessen Verlust sich über Äußerlichkeiten und Statussymbolik einigermaßen zu regulieren versucht, um die schmerzliche Verwundung darüber nicht ins Bewusstsein kommen zu lassen.

In Einsamkeit gestorben – ein Ringen um die Menschenwürde in der Corona-Krise

Seit mehr als 10 Jahren ist Gerda V. in der Hospizarbeit tätig, zunächst als direkte Sterbebegleiterin, dann als Koordinatorin für Hospize und nur noch stellenweise in der persönlichen Begleitung. Wann immer ein Mensch im Sterben lag, kam sie stets an sein Bett, legte ihre Hand auf seine,

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

Kraft schöpfen aus der Begegnung mit der eigenen innern Würde

atmete mit ihm und erfüllte ihm – sofern möglich – seinen letzten Willen. Sie saß dort, manches Mal nur für eine Weile, eine Nacht etwa, bis dieser Mensch verstarb. Er war also nicht allein in seinem letzten Augenblick.

Nie hätte sie sich träumen lassen, dass es eines Tages staatlich verordnete Situationen geben könne, in denen sie diese Arbeit nicht vollziehen darf. Nicht jemandes Gefühl der Einsamkeit auf seinem letzten Weg lindern. Nicht dessen Angehörigen das Gefühl vermitteln, sie haben jetzt genug getan, jetzt sei die Zeit der Stille gekommen – ein „Sich-Zurücklehnen, Schlafen", denn jemand sei mit frischen Kräften bei dem geliebten Familienmitglied und hielte dessen Hand während seiner vielleicht letzten Atemzüge.

Nicht nur die Angehörigen hatten über einen langen Zeitraum keinen Zutritt zum Hospiz und ihrem im Sterben liegenden Familienmitglied, auch die ehrenamtlichen Sterbebegleiter*innen durften die in der Sterbeeinsamkeit liegenden Menschen zunächst nicht mehr besuchen. Doch in welchen Zeiten ist die tätige Nächstenliebe von tiefstem Wert? Sehr wahrscheinlich in Notzeiten! So auch in diesen.

Gerda gehört zu den Menschen, die unter all diesen Maßnahmen litt und während der Pandemie nur an eines dachte: an all die Sterbenden und ihre Angehörigen. Und sie hat nur einen Vorwurf an die Hospizbewegung in Deutschland: den des Verrats der eigenen Ideale. Gerda war in den 60er Jahren angetreten, um sich für das zu engagieren, was die Hospizbewegung seitdem stets ausmachte: der Not einsamer Menschen die eigene Mitmenschlichkeit entgegenzusetzen, Nachbarschaftspflege und Sterbebegleitung zu etablieren mit dem Ziel, niemanden in der letzten Krise seines Lebens alleine zu lassen. Doch diese Bewegung verstummte, es wurde still seit 2020.

Stattdessen wanden sich Wohlfahrts- und Dachverbände der Hospizarbeit in hilfloser Unwissenheit und richteten ihre Empfehlungen an den politischen Vorgaben aus. Kein Aufschrei und kein „und doch". Stattdessen Sterbebegleitung per Zoom.

Und wann immer gebetsmühlenartig Begriffe wie „Solidarität" und „Würde" gerufen wurden – dort, am Menschen, mitten im Hospiz kam deren innerer Kern nicht mehr an. Kraftlose Worthülsen verhallten im Nichts. Die Pflegekräfte schufteten mehr denn je, alleine, in unterbesetzten Schichten. Die Begleitenden waren nicht mehr dort, um Zeit zu schenken und den Menschen einen würdevollen Übergang zu ermöglichen.

„Es war über einen sehr langen Zeitraum respektlos und unwürdig, und ich möchte das nie wieder erleben."

G.V., 57 Jahre.

Etwas Persönliches zur Menschenwürde

Als hätten die letzten Krisenjahre nicht ausreichend Spuren in uns Menschen hinterlassen, trägt sich eine persönliche Erfahrung auch für mich in das neue Jahr mit hinein. Seit nunmehr drei Monaten liegt mein Vater nach einem Schlaganfall und nunmehr zwei Operationen im Krankenhaus und in der Rehaklinik.

Nachdem wir ihn als Familie in den ersten zwei Wochen nach seiner OP im Dezember hin und wieder besuchen durften, wurden diese Besuche für viele Wochen im Rahmen der Corona-Schutzmaßnahmen vollständig untersagt. Obwohl meine Mutter sich für ein Gefühl innerer Sicherheit mithilfe von drei Impfungen entschieden hatte, dann eine Coviderkrankung überstand und derweil – wie es heißt – eine hohe Immunität aufweist (und bereit ist, stets PCR-getestet das Krankenhaus zu betreten), durfte sie ihren Mann, mit dem sie seit 55 Jahren ihr Leben teilt, nicht besuchen. Während das Krankenhaus immerhin anfänglich Besuche ermöglichte, waren diese über die Weihnachtsfeiertage bis Mitte Januar für alle Besucher*innen untersagt – die Rehaklinik hielt sogar seit Monaten die Tore für ihre Besucher geschlossen.

Hin und wieder durften im Krankenhaus und auch in der Reha Anrufe getätigt werden. So manches Mal bot eine Pflegekraft mitfühlend an, meinem Vater den Hörer ans Ohr zu halten, weil ihr bewusst war, dass gerade eine vertraute Nähe zu Angehörigen dem Genesungsprozess dienlich sein könne. Doch wer möchte in Zeiten wie diesen den ohnehin bereits chronisch überlasteten Pflegekräften zusätzlich noch die persönlichen Bedürfnisse in Form von Anrufen zumuten?

Das bislang eher ohnmächtige Aushalten aller restriktiven Maßnahmen löste im Verlauf – trotz aller Bemühungen des sensiblen Umgangs mit dieser Situation – vermehrte Unruhe in mir und einem meiner Brüder aus. Nachdem eine neue organische Entzündung eines bislang kerngesunden Organs dazu führte, dass mein Vater

wieder ins naheliegende Krankenhaus für eine weitere OP verlegt wurde, kontaktierte ich intuitiv ein befreundetes Paar in Süddeutschland. Beide, ein Chirurg und seine Frau, eine Psychotherapeutin, widmen seit vielen Jahren ihr Leben der Ganzheitsmedizin und systemischen Aufstellungen. Nach einem fachlich fundierten medizinischen Aufkärungsgespräch boten sie uns als Familie an, für meinen Vater in einer systemischen Arbeit aus der Ferne zu wirken.

Die Essenz würdevoller Erfahrungen

Die Aufstellungsarbeit fand zum Zeitpunkt der zweiten Operation statt. Die leitende Operateurin hatte uns telefonisch informiert, dass die Chancen schlecht stünden und wir nicht unbedingt mit dem Überleben meines Vaters rechnen sollten. Sein Körper funktioniere ohnehin nicht mehr so richtig und er stünde kurz vor einer Sepsis.

Die Aufstellungsarbeit selbst enttarnte eine tiefe Verzweiflung in meinem Vater, die er im Rahmen seiner Isolationserfahrung machte. Das Gefühl des Isoliertseins verstärkte sich durch den Verlust gewohnter autonomer Kräfte, allem voran seiner Sprache. Er litt offensichtlich unter dem Gefühl, schwach, ausgeliefert und abhängig vom Umfeld zu sein – in dem er sich verloren fühlte.

Eine Sehnsucht nach seiner gewohnten Umgebung, symbolisiert in den Gartenvögeln, die alljährlich im Frühjahr wieder zu zwitschern begannen und stets zu seiner Lebensfreude beitrugen, machte sich in der Aufstellung breit. Die heilende Essenz verriet uns, dass er die weiteren Schritte seiner Reise gerne in Würde gehen wollte, in seiner gewohnten Umgebung und mit den ihm liebsten Menschen an seiner Seite. Auch andere Gefühle wurden in dieser Arbeit aufgedeckt und verarbeitet.

Im Familiensystem wurden dadurch unterschiedliche Kräfte ausgelöst. Nach einigen systemischen Ritualen verwandelte sich das beklemmende, schmerzliche Gefühl in ein Gefühl von zarter Hoffnung und Zuversicht. Vermutlich auch dadurch, weil von dem Paar, das diese Aufstellungsarbeit leitete, ein tiefes, aufrichtiges Mitgefühl und eine zutiefst berührende, wertschätzende und verständnisvolle Kommunikation ausging. Allein diese Erfahrung konnte alles zuvor entwürdigende Erleben im Herzen unseres Familiensystems auflösen.

Was am Ende zählt

Wie durch ein Wunder – O -Ton der Operateurin – hat mein Vater sowohl die Operation, die zeitgleiche Sepsis als auch die anschließende Stabilisierungsphase gut überstanden. Die heilsame Aufstellungsarbeit hatte zudem in meiner Mutter Kräfte mobilisiert, die es ihr ermöglichten, regelmäßige Besuchszeiten im Krankenhaus im zu erwirken, damit wir alle wieder in einen realen zwischenmenschlichen und beständigen Kontakt mit Papa eintreten können.

Die eigene innere Würde und die meiner Umgebung zu wahren, bleibt eine Herausforderung. Ein Weg. Doch erscheint es mir ein erstrebenswertes Anliegen zu sein, meinen eigenen würdevollen Rhythmus in diesen kollektiven Tanz einzubringen. Mich selbst zu achten – im stetigen Versuch, den Bewegungen meiner Mittänzer*innen respektvoll zu begegnen. Miteinander und aneinander zu lernen und innerhalb dieser so diversen Rhythmen und Tanzbewegungen eine vertrauensvolle Nähe entstehen zu lassen.

Vielleicht kostet das uns alle noch viele Leben und Übungsrunden. Doch bin ich gewillt, in diesem kollektiven Tanz so lange mitzuschwingen, bis wir ein würdevolles Miteinander etabliert haben. Denn da gibt es diesen Leitstern in meinem Herzen, der mich trägt und der mir zuflüstert, dass wir eines wunderbaren Tages einen verbindenden Rhythmus finden können, der unseren Tanz zutiefst beseelt und die scheinbar trennenden Grenzen im Miteinander schwinden lässt.

Lena Grabowski ist als Dozentin & Referentin für humanistische, transformative Psychotherapieverfahren tätig und bildet sozialpsychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus. In einer Gemeinschaftspraxis arbeitet sie vorrangig mit traumatisierten Menschen. Sie veröffentlicht regelmäßig poetische Kurzgeschichten und Artikel.

Info & Kontakt unter:
praxis.grabowski@gmail.com
www.lenagrabowski.de,
Tel.: 0178 – 493 52 67

www.lenagrabowski.de

Abb.: © Photobeps-stock.adobe.com

Stabil im Inneren? Die Krise als Offenbarung

Die momentane Krise zeigt ähnlich einem Vergrößerungsglas, wie es um den Selbstrespekt, die Eigenmacht und Würde von vielen bestellt ist: leider gar nicht gut. Der Königsweg aus der Ohnmacht: Statt in kindlicher Anpassung und im Gehorsam zu verharren, geht es darum, eine gefühlte Verbindung zum eigenen inneren Kern aufzubauen – als Selbstschutz gegen die medien-geschürte Angst, Panik und Manipulation.

Von Dr. Matthias Rudlof

Vor einigen Tagen gab es in der Bildungseinrichtung, in der ich Erwachsene unterrichte, plötzlich einen Feueralarm. Ein lauter, sirenenhafter Alarmton war zu hören, und die Menschen rannten fast panisch zu den Ausgängen. Sie zeigten Angst und hielten sich an der offiziellen Sicherheitsregel fest: Wenn die Alarmsirene ertönt, sofort aus dem Gebäude rennen!

Ich war möglicherweise der Einzige, der sich einen Moment Zeit nahm, um innezuhalten, um wahrzunehmen und zu fühlen, was wirklich ist und ob es tatsächlich eine Gefahr gibt.

Mein Gefühl, meine Intuition sagten mir: Nein, es gibt keine Gefahr – und genauso war es dann auch, und alle konnten bald ins Gebäude zurück.

Für mich ist die geschilderte Situation beispielhaft für die psychische Verfassung vieler Menschen in unserer Gesellschaft, welche in der jetzigen Krise noch offensichtlicher wird: Die meisten vertrauen sich selbst und ihrer eigenen Wahrnehmung nicht, sondern sie reagieren, ohne eigenständig wahrzunehmen und zu fühlen, was wirklich ist, auf starke äußere Reize mit einem Flucht- und Sicherheitsverhalten. Dabei halten sie sich an offizielle Verhaltensregeln, ohne deren Sinnhaftigkeit für die betreffende Situation zu hinterfragen und sich eine eigene Einschätzung der Lage zu bilden – dem eigenen Urteilsvermögen vertrauend.

Psychologisch gesprochen könnten wir hier von einer starken Außenorientierung der meisten Menschen sprechen – in einer Suche nach Halt und Sicherheit, die sie in sich nicht verlässlich finden. So orientieren sie sich mit ihrem Verhalten, ihrem Tun, an von außen vorgegebenen Maßstäben. Auch an Daten und Regeln, statt an ihrem eigenen inneren Wissen.

In der konsumistischen Lebensweise, wie sie nunmehr seit Jahrzehnten auch in unserer Gesellschaft immer stärker herrscht, suchen viele ihr Glück immer noch im Außen – in dem, womit sie sich umgeben. Die Konsumgesellschaft nährt eine Illusion von Freiheit, indem man sich vieles kaufen kann. Die gähnenden Gefühle von Leere und oftmals Sinnlosigkeit im tieferen Inneren – ob bewusst oder unbewusst – bleiben dadurch ungehört.

Auch in den näheren sozialen Beziehungen orientiert man sich am Außen. Man wünscht sich Anerkennung, soziale Zugehörigkeit. Eine abweichende Meinung, eine andere oder nicht konforme Haltung könnte all dies gefährden.

Der inneren Stimme folgen

Wenn Menschen im Inneren stabiler wären, würden sie in ihrer Lebensführung mutiger der eigenen Wahrheit, ihrer inneren Stimme folgen – selbst wenn andere dies nicht gutheißen oder sogar ablehnen. Das, was in Gesellschaft und Politik auf sie zukommt, würden sie immer zuerst an ihrem inneren Maßstab und Ethos prüfen. So würden sie beispielsweise nicht unhinterfragt ständig wechselnde, auch widersprüchliche Pandemieregeln befolgen, welche gegen die soziale und freie Natur des Individuums gehen, sondern sie würden ihr inneres Gefühl sowie auch ihren gesunden Menschenverstand fragen, was sie für sich selbst als richtig empfinden, und danach handeln.

Wenn ein Mensch in seinem Inneren stabil ist, weiß er, was er für seine Gesundheit braucht, für seinen Selbstschutz und seine tägliche Lebensführung. Er würde mehr der Weisheit seines inneren Arztes vertrauen und der Angst die Frage entgegensetzen, ob beispielsweise ein Virus wirklich so gefährlich ist, wie es im Außen proklamiert wird. Die Klarheit und Kraft dieser inneren Weisheit, dieses Wissens, würde einer durch die Medien geschürten Angst und Panik jeglichen Nährboden entziehen, und das, was wirklich nützlich und stimmig ist, könnte zutage treten und wirken.

Eigenmacht abgegeben

Bei Menschen, die aus ihrer Eigenmacht leben – statt ihre Macht an Autoritäten,

an den Staat, an Politiker und Behörden, an Experten wie beispielsweise Mediziner oder Virologen abzugeben –, wäre eine politisch und medial geschürte Angst, ob nun grundsätzlich oder in der jetzigen Situation, machtlos. Indem jedoch viele in ihrem Leben ihre eigene Macht auf andere projizieren und sich von diesen abhängig machen, entmächtigen sie sich selbst. So entfalten sie das ihnen innewohnende Potenzial, ihre eigene Größe und Würde nicht. Dies ist unendlich schade zu sehen in der aktuellen gesellschaftlichen Situation, doch dieses Problem ist grundsätzlicher Natur. Es hat zum einen mit dem Zustand unserer Gesellschaft, den kollektiven Traumata über viele Generationen und Leben zu tun, andererseits aber auch mit Prägungen und Konditionierungen, die viele Menschen in unserer Gesellschaft nie wirklich überwunden haben. So tragen sie noch als Erwachsene die Psyche eines braven ängstlichen Kindes in sich, welches Angst vor Bestrafung hat, wenn es sich nicht an die von den Autoritäten als Elternfiguren vorgegebenen Regeln hält. Rebellion und Widerspruch sind in dieser psychischen Verfassung nicht vorgesehen, hier kann es allenfalls eine unterschwellige Wut des Nichtgelebten geben, die sich beispielsweise in Ressentiments gegen andere zeigt. Das Eigene auch gegen Widerstände zu vertreten, wurde diesen Menschen bereits als Kindern ausgetrieben. Anpassung und Gehorsam sind somit, insbesondere wenn es um die eigene Existenz geht, das gewohnte Lebens- und Verhaltensmuster.

Und es wird belohnt mit sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit.
So zeigt uns die momentane Krise wie durch ein Vergrößerungsglas auf, wie es um den Eigenwert, die Eigenmacht und Würde von vielen bestellt ist. Denn mit ihrem Wesen und ihrer echten Individualität und Strahlkraft als Geschöpf Gottes bzw. des Lebens können sie unter den gegebenen Bedingungen nur schwerlich erblühen.

Andersdenkende respektieren

Hier geht es auch um die grundsätzliche Frage, wie eine menschenwürdige Gesellschaft aussehen würde, in der jeder stabil und lebendig in seinem Inneren wäre und damit über eine persönliche Souveränität verfügte.
Wenn die Menschen im Inneren stabil wären, würden sie nicht mit Aggression und Ausgrenzung auf Andersdenkende reagieren, sondern mit innerer Souveränität dem Anderen sein Andersdenken und Anderssein in Respekt zugestehen und sich dafür interessieren.
Sie könnten mit fundiertem Selbstvertrauen flexibel und kreativ auch mit Zeiten wirtschaftlicher und sozialer Unsicherheit umgehen, statt diese sofort als Bedrohung zu empfinden und ängstlich nach einer Rettung im Außen zu suchen, ohne für sich zu überprüfen, ob die sogenannte Rettung wirklich eine Rettung für sie ist.
Doch wie können wir diese innere Stabilität entwickeln, was können wir dafür tun? Stabil im Inneren wird ein Mensch, wenn er mit einem wachen Herzen und Bewusstsein seine wahren Gefühle und Begehrnisse zulässt und fühlt. Und um diese Gefühle zu tragen, dazu zu stehen und daraus dann letztlich zu agieren, braucht er seine Lebensenergie als dynamische Basis. Vor allem braucht er eine Verbindung zu seinem Kern, seinem Wesen, zu dem, der er in Wahrheit ist. Er braucht ein Wissen darum.

Fühlen, was wirklich ist

Zu fühlen, was wirklich ist und wer ich wirklich bin, und dann entsprechend zu agieren, ist der Königsweg zu Eigenmacht und innerer Stabilität. Doch dieser Weg ist kein leichter, den man einfach konsumieren könnte. Er erfordert Mut zu sich selbst und eine innere Entscheidung, denn er ist bei den meisten mit Ängsten verbunden. Der eigenen Wahrheit zu folgen, kann im eigenen Lebensumfeld bedeuten, viele vertraute Sichtweisen und soziale Arrangements – man spricht auch von persönlichen Komfortzonen – zu hinterfragen und möglicherweise hinter sich zu lassen. Derartige zum Teil gravierende persönliche Veränderungen erfordern Mut und die Annahme einer echten Eigenverantwortung für das eigene Leben. Diesen Weg in Konsequenz zu gehen, wagen viele Menschen nicht – oder sie möchten es nicht, was natürlich ihre Wahl ist.
Der Weg zu innerer Stabilität und Eigenmacht ist ein spannender Weg der Selbstentdeckung. Doch er fordert seinen Preis und braucht eine Hingabe an die eigene Entwicklung. So sollte sich jeder, der sich auf diesen sicherlich lohnenden Weg macht, öfter die Frage stellen: Was bin ich bereit aufzugeben, um mich selbst zu gewinnen?!

Dr. Matthias Rudlof ist Dipl.-Psych. & Sozialwissenschaftler sowie Coach für AMW-Therapie®
Er leitet den Fachbereich Wissenschaft & Psychologie am IFEB Institut Dresden, www.if-eb.com
(Der Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Gundula Liebisch, IFEB Dresden)
www.dr-matthias-rudlof.de

www.dr-matthias-rudlof.de

Respektlos gegenüber der Erde und dem Leben

Abb.: © keBu.Medien-stock.adobe.com

Wir haben alle Warnungen in den Wind geschlagen. Inzwischen sind die wesentlichen Kipppunkte, die zu einer Regeneration der Erde hätten führen können, überschritten – es gibt kein Zurück mehr. Wir haben den Planeten sturmreif geschossen und können seinen Untergang wohl nur noch moderieren. Der Harvester, eine Holzernte-Maschine, die mit einem Wald in kurzer Zeit tabula rasa machen kann, symbolisiert "den Krieg, den wir der Natur erklärt haben", findet Götz Eisenberg.

Apokalyptische Brände auf der halben Welt und die verheerenden Sturzfluten im Westen Deutschlands haben das, was man mit einem verharmlosenden Begriff Klimawandel nennt, mal wieder aus der Abstraktion gerissen und der Wahrnehmung zugänglich gemacht – wenn die Erfahrungsfähigkeit der meisten unserer Mitbürger nicht bereits verkümmert wäre. Danach saßen Politiker und sogenannte Experten wieder in ihren Talkrunden und taten so, als sei noch etwas zu machen. Sie setzen auf technische Lösungen der durch die Technik produzierten Probleme. Der Teufel soll, wie man früher sagte, mit dem Beelzebub ausgetrieben werden.

Jahrzehntelang haben wir dem Raubbau an der Natur beigewohnt und von ihm profitiert. Alle früh- und rechtzeitigen Warnungen wurden in den Wind geschlagen. Inzwischen sind alle wesentlichen Kipppunkte überschritten, und es kann nur noch darum gehen, den Untergang zu moderieren und die schlimmsten Barbareien, die mit ihm einhergehen werden, zu verhindern. 200 Jahre industrieller Kapitalismus und Sozialismus haben gereicht, um den Planeten sturmreif zu schießen. Der amerikanische Anarchist Murray Bookchin hat darauf hingewiesen, dass wir mit unserer Wirtschaftsweise, die auf unablässigem Wachstum basiert und ohne dieses nicht existieren kann, als Leitbild ein Krebsgeschwür gewählt haben. Der Kapitalismus nistet sich im Gesellschaftskörper ein und zehrt ihn auf und aus. Dass er mit diesem Körper zusammen sterben wird, nimmt er billigend in Kauf. Das ist, wenn man so will, der Todestrieb des Kapitals.

Technik soll das Problem lösen

Die Fixierung der Debatten auf den durch CO2-Ausstoß verursachten "Klimawandel" soll das Problem, vor dem wir stehen, in den Bereich des technisch-wissenschaftlich Machbaren rücken. Man hofft auf irgendeinen Geniestreich des Geo-Engineering, der das Problem der Treibhausgase lösen kann. Auch wenn er wahrscheinlich zu spät käme, benötigen wir einen viel weiter gehenden Wandel, der die weltweite Abholzung der Wälder, die Industrialisierung der Landwirtschaft, die Zerstörung der Habitate, das Ausplündern der Fischgründe und Grundwasserleiter, den Einsatz von Pestiziden und den Plastikmüll einschließt. Das Elend der Wildvögel und der zum Schlachtvieh und zur Ressource denaturierten Tiere schreit zum Himmel.

Der Mensch steht mittels kapitalfixierter Technik, Wissenschaft und Industrie "in der Natur wie eine Besatzungsarmee im Feindesland", heißt es bei Ernst Bloch. Es ginge darum, diese Armee abzuziehen und unser Verhältnis zur Natur auf eine andere Grundlage zu stellen. Sie darf nicht länger lediglich als Ressource, als Rohstoff betrachtet werden. Wir leben, um mit dem Ethologen Claude Levi-Strauss zu sprechen, in einer zu "heißen" Kultur: zu schnell, zu aufwendig, zu brutal, zu spitz, zu metallen, zu rechtwinklig.

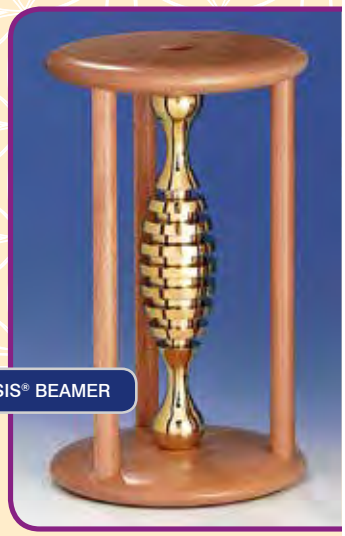
Etwas von der Demut und Naturfrömmigkeit der traditionellen Indianer würde uns gut zu Gesicht stehen. Uns ist die Achtung vor der Natur weitgehend abhanden gekommen, und diese Kategorie kommt in den gegenwärtigen Debatten viel zu kurz. Die hinter uns liegenden eisigen neoliberalen Jahrzehnte haben die Menschen selbst eisig werden und abstumpfen lassen. Man konnte diese Achtung vor der Natur am ehesten noch bei den Aktivisten im Dannenröder Forst antreffen, die ein Jahr lang für den Erhalt eines jahrhundertealten Waldes gekämpft haben, bevor die Staatsmacht sie gewaltsam aus ihren Baumhäusern vertrieb. Wer einmal einen sogenannten Harvester bei seinem Zerstörungswerk beobachtet hat, wird verstehen, was nach der Räumung in den Aktivisten vor sich ging. Im Minutentakt verwandelte dieser lebende Bäume, für deren Rettung sie gekämpft hatten, in Totholz und Rohstoff für die Möbel- und Papierindustrie. Der niedergewalzte freie Raum wird zubetoniert, damit Lkw und SUVs schneller an ihr Ziel kommen, das meist vollkommen sinnlos ist und ebenfalls der weiteren Naturzerstörung dient. Der Harvester symbolisiert für mich den Krieg, den wir der Natur erklärt haben.
Was in den ökologischen Debatten so gut wie gar nicht thematisiert wird, ist die kapitalistische Zurichtung der inneren Natur des Menschen, die wirkliches Glück selten, wenn nicht unmöglich macht. Wer es in der vom Markt- und Konkurrenzprinzip beherrschten bürgerlichen Gesellschaft zu etwas bringen will, muss über die für diesen Erfolg nötigen egoistischen und aggressiven Eigenschaften verfügen. Man muss sein Herz verschließen gegen Mitleid und andere weiche Regungen und bereit sein, die Ellenbogen auszufahren und über Leichen zu gehen. Mangel an Empathie ist kein Produkt einer individuellen Fehlentwicklung, sondern ein Strukturmerkmal einer Gesellschaft, die sich als Ganze der Markt- und Kapitallogik unterworfen hat. Die prometheische Wut, mit der die Menschen gegen die Natur zu Felde ziehen, wurzelt in der Feindschaft des bürgerlich-kapitalistischen Menschen gegen sich selbst, seine eigene innere Triebnatur. Selbst- und Fremdbeherrschung sind wie zu einem Zopf verflochten, oder anders gesagt: Das, was man in sich selbst verbissen niederhält, wird auch draußen bekämpft und niedergehalten. Wer einmal Zeuge geworden ist, mit welchem Furor Eigenheimbesitzer gegen das Unkraut in ihren Vorgärten vorgehen, Hecken beschneiden und den Rasen trimmen, dem wird sofort klar, dass hier noch ganz andere Triebe beschnitten und gestutzt werden. Wenn es draußen friedlicher zugehen soll, müsste auch innen abgerüstet werden.

Wenn wir trotz dieser Lage weiterleben wollen, werden wir etwas von der Haltung jenes Opernsängers benötigen, von dem bei Alexander Kluge einmal die Rede war. Befragt, wie er es fertigbringe, im ersten Akt einer Oper, die im fünften Akt tragisch endet, auch bei der 81. Aufführung noch Optimismus auszustrahlen, antwortet er: "Im ersten Akt kann ich nicht wissen, wie die Oper im fünften Akt ausgeht."

Der Text erschien bereits im Gießener Anzeiger vom 1. September (https://www.giessener-anzeiger.de/amp/lokales/stadt-giessen/nachrichten-giessen/der-harvester-als-symbol_24390487)

Götz Eisenberg ist Sozialwissenschaftler und Publizist. Er arbeitet an einer "Sozialpsychologie des entfesselten Kapitalismus", deren dritter Band unter dem Titel "Zwischen Anarchismus und Populismus" im Verlag Wolfgang Polkowski in Gießen erschienen ist.

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



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

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 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 9

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.

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen, Traumatherapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche kann tiefes Mitgefühl für dich und für andere erfahren werden. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

Neu: Manche Wunden und Schockerlebnisse sind in deinem Körper gespeichert. Diese können in deinem eigenen Leben entstanden sein oder auch von deinen Eltern und Ahnen übernommen sein. Sie lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Das Auflösen dieser Traumata kann mit Hilfe von Magneten effektiv unterstützt werden. Dies beziehen wir in die Aufstellungsarbeit ein.

Unser **neues Buch: „Wer ist mit im Bett, Wege für Paare und Noch-Singles“** ist im Buchhandel erhältlich.

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
Offene Abende: 15.3., 26.4., 10.5., 20 Uhr
Wochenendseminare: 29.4. – 1.5. und 1. – 3.7.
Erlebnisabend zur spirituellen Heilerausbildung:
Mi 16.3., 20 Uhr

Aufstellungen und Traumalösung auch im Einzelsetting

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

Anzeige

„Den Körper begreife ich ganzheitlich und als Wunderwerk.“

Mein Name ist Marie Hadigy Liza Vidaurre. Ich bin mit Herzblut Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin.

Für die Gesundheit Ihres Körpers
Die Gesundheit Ihres Körpers zu erhalten oder - wenn nötig - wieder herzustellen, ist mir in der Begegnung mit Ihnen das wichtigste Anliegen. Fröhlich und stolz gebe ich mich meiner Arbeit Tag für Tag hin, um Ihnen neue Impulse zu geben, damit Sie schmerzfrei werden und bleiben. Die kraftvolle Synergie von Körper, Geist und mentaler Klarheit bildet dabei für mich die Basis.

Meine „Handschrift“
Physiotherapie wird über institutionelle Grenzen hinweg eingesetzt: in Krankenhäusern, Altenheimen, Sportvereinen, Kur- und Erholungseinrichtungen. Nachdem ich viel gesehen und erlebt habe, bin ich seit 2013 selbstständig. Meine eigene Entwicklung als Physiotherapeutin erfahre ich tagtäglich als persönliche Berufung. Durch zahlreiche Weiterbildungen aber auch im Austausch mit meinen KundInnen und KollegInnen erweitere ich kontinuierlich meine Kompetenz. Denn für mich umfasst Physiotherapie Prävention, Rehabilitation und Medizin, Yoga, Pilates und Bewegung, Singen,Tanzen und Spielen aber auch Freude und Spaß, Zuhören, Vertrauen und Stille.

Wie auf Wolken
Ich freue mich Menschen kennen zu lernen – Ich freue mich auf Sie! Ich interessiere mich für Ihre Ziele, Schmerzen und Geschichte. Gemeinsam schaffen wir so den Einstieg in eine Behandlung, die auf Sie abgestimmt ist und die ich verantwortungsvoll gewährleisten kann. Ich leite Sie durch die Behandlung, das gemeinsame Schweigen ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Ich biete Ihnen mein Vertrauen an und lade Sie ein, Verantwortung abzugeben, sich führen lassen, sich hinzugeben und zu lernen, wieder in sich hinzuspüren. Manchmal wird man dabei den Körper in seiner Begrenztheit wahrnehmen und kann der Seele Raum geben, hinterherzukommen. Mein Ziel habe ich erreicht, wenn Sie nach der Behandlung sagen „Ich fühle mich wie neu geboren.“ oder „Ich laufe wie auf Wolken.“
Ich freue mich auf Sie!

Über mich: Neben der Ausbildung zur Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin, habe ich meine therapeutischen Fähigkeiten um Qualifikationen wie Reiki, Fußreflexzonenmassage, gewaltfreie Kommunikation, Meridiane Energie Technik (MET) und Intuitive Kinesiologie erweitert. Mit Ihrer Gesundheit im Sinn strebe ich nach lebenslangem Lernen und Vertiefen meines Wissens und stehe Ihnen bei Fragen jederzeit zur Verfügung.

Marie Hadigy Liza Vidaurre, Physiotherapeutin
Im Akazienhof (rechter Flügel, 3.OG)
Akazienstr.27 · 10823 Berlin-Schöneberg
Telefon: 0175 44 66 574 · mail@marietsche.de

MARiETSCHE Massagen

Jahrestraining Sexuelle Heilung und heilendes Miteinander

Was machen wir im Training, wie machen wir es und warum?

Wir bringen **Fluss und Genuss in den Körper.**
Wir bewegen uns, tanzen, schütteln, atmen, tönen, berühren, um unseren Körper wieder als Zuhause zu erleben, statt ihn nur zu benutzen, um den Kopf von A nach B zu tragen. Wir kehren in unseren Körper zurück.
Wir bringen **Know-how in unsere Beziehungen,** lernen Grundlagen für gesunde Beziehungen zu echten Menschen mitsamt ihren Mustern, Macken und Möglichkeiten.
Wir bringen **Überblick und Klarheit in den Kopf**, Orientierung durch eine psychische Landkarte, die uns hilft, zu erkennen, wo wir stehen und unseren Weg zu finden zu uns selbst.
Wir machen das Licht an im Keller unserer Kindheit. Wir erkennen, wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst. Wir finden raus, welche Angst wir in unserer frühen Kindheit entwickelt haben, welche Kompensationsstrategien, welchen Schutzstil wir benutzen, mit dem wir unsere Angst, unsere Verletzungen und unsere Verletzlichkeit übergehen. Wir werden uns bewusst, wie sich unsere Muster und Strategien auswirken auf unser Leben und unsere Beziehungen. Wir lernen zu bemerken, wann die Angst ausgelöst wird und statt in die üblichen Verhaltensweisen zu gehen, die uns an Stationen bringen, an die wir gar nicht mehr wollen, trainieren wir neue, konstruktive Verhaltensweisen, machen neue, gute Erfahrungen dadurch. Was wir in uns bemerken beatmen wir, fühlen es, benennen es, umarmen es, lernen auf gute Weise umzugehen damit.
Wir üben uns darin uns immer wieder im Atem zu verankern, so dass wir präsent bleiben können in Momenten, in denen uns früher der Atem stockte, wir uns verkrampften, angriffen, flüchteten, erstarrten oder uns betäubten, wir im Autopilot in unser Muster gingen, uns selbst oder anderen verloren gingen. Das Zusammengezogene darf sich im eigenen Tempo entspannen. In dem Bewusstsein, dass der Schutzstil einst eine kreative Notlösungsstrategie war, umarmen wir das Verletzte behutsam.
So wird es wieder möglich in innerer Ruhe einfach da zu sein, mit uns selbst in tiefem Kontakt, oder zu handeln bewegt von der Freude und der Begeisterung für etwas – für unsere eigenen gesunden Werte, statt gehemmt, bedrückt oder getrieben von der, zuvor mitunter nicht mal bemerkten Angst vor etwas diffusem Alten – den traumatischen Erfahrungen mit Verlassenheit, Beschämung oder Schock. Wo zuvor Überreaktionen unsere Beziehungen zerstörten oder erschwerten entstehen Spielraum und Leichtigkeit.
Wir finden Worte, gesunde Grenzen, lernen zu bemerken, was wirklich in uns geschieht und lernen auf gute Weise über Kommunikation, Bewegung oder Berührung in nahe, nährende Begegnung zu gehen. Wir lernen tiefer zu schauen, erkennen, was ist meins und was ist deins. Wir tun all dies in einem Kreis von Menschen, die sich ein Jahr lang an einem Abend in der Woche einlassen auf diesen Prozess – die Ferienzeiten des Trainings ausgenommen. Auch wenn die Themen tief greifend sind, lernen wir auf freudvolle, abwechslungsreiche, lebendige Weise miteinander und voneinander. Es ist stärkend miteinander auf dem Weg zu sein in der ermutigenden Begleitung einer wachen Gemeinschaft.

Du bist willkommen.
Komm gerne vorbei und finde raus, ob es für dich passt.

Schnupperabende für das voraussichtlich im April beginnende Jahrestraining sind angesetzt für Samstag, den 2. April und Samstag, den 23. April, jeweils von 19-22 Uhr im Sprengelhaus, Sprengelstr. 15 in 13353 Berlin-Wedding (U-Amrumer Str.)

Kosten: 15 Euro.
Im Zweifelsfall bitte unter Tel. 030-390 300 56 erfragen, ob und unter welchen G-Vorgaben der Abend stattfinden darf.

Elke Jari
begleitet seit über 20 Jahren Singles, Paare und alle dazwischen zu den Themen Beziehungen, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung in Einzelsessions, Paarsessions und Jahrestrainings.

Termine für Sessions, sowie eine ausführliche, kostenlose Broschüre zum Jahrestraining unter:
Tel. 030-390 300 56
www.elke-jari.de

Abb.: © Jacob Lund-stock.adobe.com

Abb.: © Aldeca Productions-stock.adobe.com

Respekt, Grenzen und Verantwortung

Wie im Außen so im Innen. Wie in der Natur, so auch in mir.

von Claudia Doerks

Der Sturm tobt

Zufällig tobt gerade ein Sturm und die Natur wird durchgeschüttelt und -gerüttelt. Alte, tote Äste und lose Ziegel fallen runter und ein bereits maroder Pfeiler kippt plötzlich einfach um. Es ist laut und irgendwie beängstigend und erschüttert mich bis in die Knochen. Was ist nur los in unserer Welt? Es scheint nicht mehr ruhig werden zu wollen. So, wie in der Natur der Sturm wütet und keine Ruhe zulässt, so sieht es auch in mir aus. Ich fühle mich hilflos und ausgeliefert. Dabei habe ich doch schon so viel getan. Die Familienthemen aufgearbeitet, die Perspektiven und das Denken geändert, Seminare zur Selbstverwirklichung besucht und schließlich Qigong für mich als Lebensphilosophie entdeckt. Nun wähnte ich mich in scheinbarer Sicherheit und gewappnet gegenüber den Stürmen der Zeit. Mit festen Wurzeln, einem starken und soliden Stamm, schwungvollen Ästen. Ästen, die zugleich stabil, aber auch flexibel sind, um die Stürme im Außen gezielt vorbeiziehen zu lassen. Und die voller frei tanzender Blätter sind – die vielen wunderbaren Ideen in meinem Kopf. Zuerst war es daher noch leicht, dem äußeren und inneren Toben mit Optimismus und Harmonie zu begegnen. Die Werte, die mich tragen und mir helfen, respektvoll, achtsam und eigenverantwortlich zu sein, konnten mich wunderbar unterstützen. Warum tun sie es nicht mehr?

Umgang mit Konflikten

Einer der großen Leitsätze, die ich verinnerlicht habe, lautet: „Was du säst, wirst du ernten." Mir ist also klar: Wenn ich Rosen ernten will, dann muss ich sie auch säen. Seit den vergangenen zwei Jahren wurde das allerdings zu einer mächtigen Herausforderung. Jetzt verstehe ich zwar die wahre Tiefe dieser Worte besser, aber anscheinend immer noch nicht ganz. Wie soll ich Liebe und Mitgefühl säen, wenn mir im Außen doch der Regen und Wind ins Gesicht peitscht und ich mich völlig überfordert fühle? Ich stehe hilflos da, wenn ich mich beispielsweise aufgrund von 2-G-Regeln als ausgeschlossen wahrnehme und spüren kann, wie die Intimität und persönlichen Grenzen meiner Kinder maßlos überschritten werden – und meine Worte diesbezüglich keiner hören will. Mir blutet das Herz, wenn meine Kinder nach Hause kommen und zum wiederholten Male sagen: „Mama, die Lehrer schreien oft. Das tut mir weh. Ich soll die Maske ordentlich tragen. Doch ich habe keine Luft mehr bekommen." Gespräche über Möglichkeiten, wie für alle gut gesorgt werden könnte, scheitern irgendwann an den Worten: „Es gibt Regeln, die wir zu befolgen haben." In mir gefriert alles und da ist nichts mehr von den Werten spürbar, die mich tragen sollten. Ich ringe nach Fassung ob dieses Dilemmas: Einerseits möchte ich gern dazugehören, doch andererseits habe ich meine persönlichen Grenzen – aus meiner Sicht eine Notwendigkeit, um mich selbst zu fühlen und meinem Selbst (meinem Herzen) zu folgen. Wie also vermittle ich klar meine Grenzen, um meine Intimität und die meiner Kinder zu wahren, ohne respektlos und ohne Mitgefühl zu sein bei so viel Gegenwind und Kälte?

Der Kreislauf

Ich spüre Abwehr und Schmerz in mir und weiß, dass ich davor nicht mehr weglaufen kann. Dieser Schmerz hat nicht nur einen Jetztbezug. Nein, er geht tiefer zurück. Weil ich anders war, gehörte ich nicht dazu. Weil ich einen bestimmten Vater habe, konnte aus mir ja nichts werden. Ich sehe mich jetzt noch als 6-Jährige – ich war voller Vorfreude auf die Schule – vor meinem Lehrer stehend. Ich schaute zu ihm auf mit strahlenden Augen. Ich war begeistert von den neuen Möglichkeiten. Ich hatte das Gefühl, jetzt steht mir die ganze Welt offen. Doch noch bevor alles beginnen sollte, höre ich die zerschmetternden Worte und das Lachen: „Du solltest lieber auf die Hilfsschule gehen, bei dem Vater." Ich wusste das gar nicht einzuordnen, denn damals wie auch heute kannte ich meinen Vater als einen sehr hilfsbereiten, liebevollen und kreativen Mann. Der immer sagt: „'Geht nicht' gibt's nicht. Es ist alles möglich." Selbst jetzt, da ich diese Zeilen schreibe, muss ich weinen. Ich kehre zurück zum Ursprung meines Leides. Mir kommt der Gedanke, dass diese Zeit mit ihrem ganzen Druck und ihrer immer wieder erlebten Lieblosigkeit jetzt genau die richtige ist, um meine Verletzlichkeit, meinen Wunsch dazuzugehören, auf einer noch tieferen Ebene zu verstehen und zu heilen. Es geht darum, mir meine Selbstverleugnung anzuschauen, für die ich den Preis reduzierter Lebendigkeit bezahlt habe. Meine Anpassung an die Vorstellungen und Vorgaben anderer bezüglich dessen, was richtig und gut ist. Ja, meine Werte geraten unter Druck, weil sie jetzt noch einmal neu auf den Prüfstand stehen. Und ich gerate unter Druck, weil ich mein Verhalten an den künstlichen Vorstellungen anderer ausgerichtet habe und nicht an meiner inneren Natur. Doch die Natur ist alles, Erblühen wie Verfall. Es geht nicht darum, alles „perfekt" und „richtig" zu machen, sondern mit den Angeboten des Lebens mitzufließen. Ja, das fühlt sich wirklich gut an!

Wirklich leben

Ich spüre in mir, dass ich endlich ehrlich und wahrhaftig sein möchte. Wirklich leben. Interessanterweise fällt mir dabei auf, dass Leben rückwärts das Wort „Nebel" ergibt. Ist das ein Zufall? Ist es möglich, dass wir den Nebel in unserem Leben lichten sollen, um uns selbst zu sehen, zu fühlen und zu lieben? Eine Art Rückkehr zu uns selbst. Tut dies das Universum vielleicht sogar selbst? Sich selbst entfalten in jedem Korn und Samen, in jedem Tier und jedem Menschen, um sich selbst zu erfahren und zu erkennen – und das immer wieder neu?

Ja, ich finde nicht immer die passenden Worte und auch nicht immer einen liebe-

Familienaufstellungen

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

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

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

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

Tian Ai Qigong

Balance, Beweglichkeit und Lebensfreude

Ausbildung zum Qigong-Kursleiter

... mit Qualitätssiegel (BVTQ) und einfühlsamen Lehrern

Die Ausbildung entspricht den Standards des Leitfadens für Prävention. Der Schwerpunkt der Arbeit ist die chinesische Kultur. Erlernen Sie die wertvollen Tian Ai Qigong Übungen, das 5-Organsystem nach der TCM und die Traditionelle Bronzeglocke.

Ausbildung zum Qigong-Therapeuten

... Energie reinigen, stärken und übertragen

In der Therapeuten Ausbildung erlernen Sie Techniken, sich selbst und natürlich anderen mit positivem Qi zu helfen. Die uralte Methode der Aborigines ist nur ein Highlight. Auch die Qi-Akupunktur ohne Nadeln wird Sie faszinieren.

21-Tage-Energiearbeit ab April (4 Blöcke)

... Reinigung, Heilung und Entwicklung

Durch die intensive Reinigung wird eine ebenso tiefgreifende Transformation herbeigeführt. Die Schwingungsebene wird erhöht. Die 5 Organe, welche den gesamten Organismus mit Qi versorgen, werden gestärkt und die Emotionen bereinigt.

Online-Bi Gu Fu Qi - die Energienahrung

... Aufnahme von Qi und Verzicht von Getreide

Der Kurs beginnt im April. Hier können Anfänger von einem Tag auf den anderen in den Bi Gu-Zustand gelangen und Energienahrung erfahren.

Lichtkörper-Retreat

... Erneuerung nach dem Dao

Termin: 29.04.-06.05.2022 - Alle Organe werden energetisch durch Lichtorgane ersetzt und die Seele wird auf ein höheres Energieniveu angehoben.

Qigong-Gesundheitskurse

... stärken das Immunsystem und die Lebenskraft!

Was hat der Frühling mit unserem Körper gemeinsam?
Entgiften und die Emotion Wut positiv nutzen.

KK zertifiziert! bis zu **80 %** Erstattung

Mehr Infos unter: www.tianai-qigong.com

Tian Ai Qigong

Tian Ai Qigong Institut
Tempelhofer Damm 178
12099 Berlin
info@tianai-qigong.com
Tel: 030 25 799 795

vollen Ton – gegenüber anderen wie auch zu mir selbst. Hat mich deswegen der Himmel, die Erde und das Universum weniger gern? Was ist, wenn es (das Universum) sich dadurch erst selbst erfährt? Viel wahrscheinlicher als eine Ablehnung durch das Universum ist es, dass ich mich selbst für meine Lieblosigkeiten „bewerte“ und eine unsichtbare Mauer um mich baue, die dann meist unbewusst zu Konflikten führt.

Wenn ich bereit bin, diese Wertigkeit loszulassen wie ein Baum einen alten, morschen Ast, dann schaffe ich es, mein Bewusst-Sein für die Welt, die Menschen und mich selbst zu erweitern. Ich kann dann meine vorherige Starrheit verlassen, und daraus entstehen Weite und Lebendigkeit. Das geht nur, wenn ich mich dem Sturm stelle und ihn in mir zur Ruhe bringe. Dazu ziehe ich mich zurück, nehme die Energie zu mir selbst zurück, fühle das ganze Gefühlswirrwarr. Nach einiger Zeit wird es ruhiger in mir. Plötzlich tauchen die Worte auf, die ich in den schwierigen „Corona-Gesprächen“ (und letztlich auch schon in anderer Form als Kind) so dringend gesucht habe: „Ich sehe, dass es für dich wichtig ist, die Regeln ernst zu nehmen und zu beachten. Dass du nur das Beste willst und für dich sorgst. Ich fühle auch, dass es nicht leicht ist, meine Gedanken und Handlungen zu verstehen, da sie durchaus gegensätzlich sein können. Das ist auch für mich nicht leicht. Dennoch wünsche ich mir, dass wir einander respektvoll begegnen und auf Augenhöhe. Ich bin mir sicher, wir finden einen Weg, bei dem alle Seiten zufrieden sind.“

Das Leben fließen lassen

Die Natur lässt alte Äste, Blätter und Früchte fallen, da sie innerlich weiß, dass daraus neues Leben erwacht. Sie geht nicht in den Kampf mit dem Sturm, dem Wind, der Hitze und der Kälte. Sie ist mit allen Widersprüchen in Ein-Klang und erfüllt ihren Sinn im Kreislauf. Wachsen, blühen, Früchte tragen und sie fallen lassen, damit das Leben von Neuem beginnt. Jedes Mal besonders, einzigartig, großartig, wunderschön und anders. Es können neue Äste wachsen, die der Zeit an sich, des Menschseins und der Welt würdig sind. Die Tatsache anzunehmen, dass alles im Wandel und ein Kreislauf ist, führt zu neuen Früchten. Das Schöne: Wenn wir uns dem Leben tatsächlich hingeben und es fließen lassen – eben auch all die Herausforderungen, die mit Corona einhergehen als Entwicklungschance begreifen und nicht in einen energieraubenden Widerstand gehen – , kann der Wandel, den wir oftmals fürchten, wunderbare neue Früchte tragen und uns von Grund auf zu der Version unseres Selbst verändern, die wir hinter allen Verdrehungen und Verbiegungen bereits sind.

Claudia Doerks ist Qigong-Lehrerin und bietet vielseitige Kurse in eigener Tätigkeit und in Kooperation mit dem Tian Ai Qigong Institut Berlin an.

Kontakt:
cdoerks@tianai-qigong.com
www.tianai-qigong.com

www.tianai-qigong.com

Studien belegen höherwertigere Immunität bei Genesenen

Warum wir der natürlich erlangten Immunität eine Chance geben müssen

Abb: © gerald - pixabay.com

Erholt sich ein Mensch von einer Virusinfektion, behält das Immunsystem die Erinnerung an das Virus bei. Bei einem erneuten Auftreten erkennen im Körper zirkulierende Immunzellen und Proteine den Erreger und töten ihn ab. Wie sehr uns unser natürliches Immunsystem vor einer neuen schweren Krankheit schützt, hängt auch davon ab, wie ausgeprägt und stabil unser Immunsystem ist und wie es lernt und sich weiterentwickelt.

Ein langfristiger Immunschutz besteht aus mehreren Komponenten. Antikörper, die im Blut zirkulieren, erkennen Fremdkörper wie Viren und neutralisieren sie. Verschiedene Arten von T-Zellen helfen, Krankheitserreger zu erkennen und abzutöten. B-Zellen produzieren neue Antikörper, wenn der Körper sie benötigt.

Sämtliche dieser Komponenten des Immunsystems wurden bei Menschen gefunden, die sich mit SARS-CoV-2 z.B. mit der Delta-Variante infizierten, symptomlos, leicht oder schwer erkrankten und nun genesen.

Wie lange diese Immunreaktion anhält und wie ausgeprägt sie erfolgt, wurde nun in zahlreichen Studien erforscht. Die Studienergebnisse lassen aufhorchen, denn sie zeigen, dass eine natürlich erlangte Immunisierung nicht nur gleichwertig einer durch Impfung erlangten Immunisierung ist, sondern diese in Qualität und in der Breite der Immunantwort übertrifft.

Eine Studie der Rockefeller University, New York, kommt beispielsweise zu dem Schluss, dass Gedächtnis-Antikörper, die im Laufe der Zeit durch eine natürliche Infektion selektiert werden, ein größeres Potenzial haben und weitreichender sind als Antikörper, die durch eine Impfung hervorgerufen werden.

„Wir irren vorwärts“ (Robert Musil) oder warum konzentrieren wir uns so sehr auf die durch Impfung hervorgerufene Immunantwort?

Impfen (vorzugsweise mit mRNA-Impfstoffen) und Boostern, seien auch abseits der Risikogruppen alternativlos, so der bisherige Tenor von Experten, allen voran der derzeitige Gesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD). Auch die „Leitmedien“ blenden die Faktenlage dieser hier aufgeführten Studien bisher weitestgehend aus, die aufzeigen, dass Impfen durch alle Altersklassen und Impfen auch der Gesunden nicht das Allheilmittel ist, als das es propagiert wird.

Die hier publizierte Recherche fördert wissenschaftliche Studien zu Tage, die stabile Argumente vortragen, die einer Impfpflicht hinsichtlich einer verfassungsrechtlichen Überprüfung wohl kaum eine Chance lassen dürften. Falls sich das Parlament, warum auch immer, dennoch über wissenschaftliche Erkenntnisse hinwegsetzen sollte und eine Impfpflicht „auf Vorrat“ beschließt, wird das Land einer Zerreißprobe ausgesetzt.

Ein Fazit dieser hierzulande nicht mehr länger zu ignorierenden Studien ist auch, dass die zur Zeit in Deutschland zugelassenen Impfstoffe, allen voran die mRNA-Impfstoffe, eine Immunantwort produzieren, die dringend kritisch diskutiert werden muss. Hier darf sich die neue Regierung nicht wegducken. Sie muss diese Diskussion zulassen, will sie das in sie gesetzte Vertrauen nicht weiter leichtfertig aufs Spiel setzen.

Wie viele Aspekte der Reaktion der Bundesregierung auf COVID-19 hinken auch die Kommentare des RKI und mancher in den Medien überpräsenter Virologen den Erkenntnissen aus diesen wissenschaftlichen Studien hinterher. Die Faktenlage wird zunehmend erdrückend, bar der monatlich neu hinzukommenden Studien.

Diejenigen, die sich von COVID-19 erholt haben, müssen darüber aufgeklärt werden, dass sie eine starke schützende Immunität besitzen, die sie vor erneuter Infektion, Krankheit und Krankenhausaufenthalt bewahrt. Fakt ist, dieser Schutz ist ähnlich oder qualitativ besser als die durch Impfung erzeugte Immunität.

Ab hier finden Sie internationale Studienergebnisse, die die Grundlage für das Hauptargument bilden, dass eine natürliche Immunität zumindest gleichwertig, wenn nicht besser und dauerhafter ist als die durch Impfung hervorgerufene Immunität bei Covid-19.

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir hier nur eine kurze Zusammenfassung der betreffenden Studien wiedergeben. Alle Studien sind im Original in englisch. Wir empfehlen daher zuerst das „Abstract" zu lesen. Zur Übersetzung empfehlen wir: www.deepl.com/Translator (kostenlose Version)

Studie: Eine dreimonatige landesweite Erfahrung aus Israel – Der Schutz vor einer früheren SARS-CoV-2-Infektion ist ähnlich wie der Schutz durch den Impfstoff BNT162b2:

Veröffentlicht 24. April 2021
Israel
LINK: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.04.20.21255670v1.article-info

Landesweite Studie, die die tatsächliche Wirksamkeit der Impfung und der vorherigen Infektion in der gesamten Bevölkerung repräsentiert.
Analyse einer Datenbank der gesamten israelischen Bevölkerung, um die Schutzwirkung sowohl einer früheren Infektion als auch einer Impfung bei der Verhinderung einer nachfolgenden SARS-CoV-2-Infektion, einer Krankenhauseinweisung mit COVID-19 oder einer schweren Erkrankung mit Todesfolge aufgrund von COVID-19 zu bewerten.
Die Impfung war hochwirksam, was dokumentierte Infektionen, Krankenhausaufenthalte, schwere Erkrankungen und Todesfälle betraf.
In ähnlicher Weise verhält sich das geschätzte Gesamtniveau des Schutzes einer früheren SARS-CoV-2-Infektion für dokumentierte Infektionen und Krankenhausaufenthalte. Die Studie stellt die Notwendigkeit der Impfung bereits infizierter Personen in Frage.

Hintergrundziel dieser Studie war es, die Notwendigkeit einer COVID-19-Impfung bei Personen zu untersuchen, die zuvor mit SARS-CoV-2 infiziert waren.

Veröffentlicht 19. Juni 2021
Cleveland USA
LINK: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.06.01.21258176v3

Eingeschlossen wurden Mitarbeiter des Cleveland Clinic Health System, die am 16. Dezember 2020, dem Tag des Beginns der COVID-19-Impfung, in Ohio arbeiteten.
Die kumulative Inzidenz von COVID-19 wurde bei 52.238 Mitarbeitern eines amerikanischen Gesundheitssystems untersucht. In den fünf Monaten der Studie trat COVID-19 bei keiner der 2.579 zuvor mit COVID-19 infizierten Personen auf, darunter 1.359, die sich nicht impfen ließen.
Schlussfolgerungen: Es ist unwahrscheinlich, dass Personen, die bereits eine SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht haben, von einer COVID-19-Impfung profitieren.

SARS-CoV-2-Infektion führt beim Menschen zu langlebigen Plasmazellen im Knochenmark

Veröffentlicht 24. Mai 2021
Washington USA
LINK: https://www.nature.com/articles/s41586-021-03647-4

Langlebige Plasmazellen aus dem Knochenmark (BMPCs) sind eine dauerhafte und wichtige Quelle für schützende Antikörper. Personen, die sich von COVID-19 erholt haben, haben ein wesentlich geringeres Risiko einer Reinfektion mit SARS-CoV-2.
Die Frage war, ob möglicherweise keine langlebigen BMPCs gebildet werden und die humorale Immunität gegen SARS-CoV-2 nur von kurzer Dauer ist. Es wurden aber bei den rekonvaleszenten (genesenden) Personen zirkulierende, ruhende Gedächtnis-B-Zellen nachgewiesen, die gegen SARS-CoV-2 S gerichtet sind.
Langlebige Plasmazellen aus dem Knochenmark (BMPCs) versorgen den Wirt mit einer dauerhaften Quelle von vorgebildeten schützenden Antikörpern und sind daher für die Aufrechterhaltung eines dauerhaften Immunschutzes erforderlich. Die Langlebigkeit der Anti-S-IgG-Antikörper ist jedoch nicht der einzige Faktor, der für die Dauerhaftigkeit des immunvermittelten Schutzes ausschlaggebend ist. Isotyp-geschaltete B-Gedächtniszellen können sich nach einer erneuten Exposition gegenüber einem Krankheitserreger rasch in antikörperproduzierende Zellen differenzieren und so eine zweite Verteidigungslinie bilden.
Insgesamt liefert diese Studie deutliche Hinweise darauf, dass eine leichte Infektion mit SARS-CoV-2 beim Menschen die beiden Säulen des humoralen Immungedächtnisses robust etabliert: langlebige BMPCs und Gedächtnis-B-Zellen.

Diskrete Immunantwortsignatur auf SARS-CoV-2 mRNA-Impfung versus Infektion

Veröffentlicht 3. Mai 2021
New York USA
LINK: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3838993

Sowohl die SARS-CoV-2-Infektion als auch die Impfung lösen starke Immunreaktionen aus. Über die Produktion von Antikörpern hinaus sind die Immunreaktionen auf COVID-19-Impfstoffe jedoch noch weitgehend uncharakterisiert. Diese Studie vergleicht die durch das Virus und den BNT162b2 mRNA-Impfstoff ausgelösten Immunreaktionen. Während sowohl die Infektion als auch die Impfung robuste angeborene und adaptive Immunreaktionen auslösten, zeigte die Studie signifikante qualitative Unterschiede zwischen den beiden Arten von Immunreaktionen. Bei COVID-19-Patienten war die Immunantwort durch eine stark erhöhte Interferonantwort gekennzeichnet, die bei Impfstoffempfängern weitgehend fehlte. Die verstärkte Interferonsignalisierung trug wahrscheinlich zu der beobachteten dramatischen Hochregulierung zytotoxischer Gene in den peripheren T-Zellen und den angeborenen Lymphozyten der Patienten bei, nicht aber bei den geimpften Personen.

Studie: mRNA-Impfstoff-induzierte SARS-CoV-2-spezifische T-Zellen erkennen Corona-Varianten (B.1.1.7- und B.1.351), unterscheiden sich aber in Langlebigkeit und Rückfall-Eigenschaften in Abhängigkeit vom vorherigen Infektionsstatus

Veröffentlicht 12. Mai 2021

University of California, San Francisco, CA, USA

LINK: https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2021.05.12.443888v1

Die Studie beschäftigt sich vorrangig mit der T-Zell-Antwort mit infektionsgesunden und COVID-19-rekonvaleszenten Spendern vor der Impfung und nach der ersten und zweiten Impfstoffdosis. Bei infektionsunerfahrenen Personen steigerte die zweite Dosis zwar die Quantität, nicht aber die Qualität der T-Zell-Antwort, während bei Rekonvaleszenten (wieder Genesende) die zweite Dosis nicht half.

Meinungsartikel: Die natürliche COVID-Immunität nicht länger ignorieren

Antikörpertests und der Nachweis einer früheren Infektion können mehr Menschen eine Rückkehr zur Normalität ermöglichen

Meinungsartikel von Jeffrey Klausner (MD, MPH, klinischer Professor für Präventivmedizin) und Noah Kojima (MD, Assistenzarzt für Innere Medizin), University of California Los Angeles

28. Mai 2021

LINK: https://www.medpagetoday.com/infectiousdisease/covid19/92836?xid=nl_secondopinion_2021-06-01&eun=g1666187d0r

Epidemiologen schätzen, dass sich weltweit über 160 Millionen Menschen von COVID-19 erholt haben. Bei denjenigen, die sich erholt haben, ist die Häufigkeit einer erneuten Infektion, einer Erkrankung oder des Todes erstaunlich gering.

Innerhalb von 4 Wochen nach der Infektion entwickeln 90 bis 99 % der Menschen, die sich von COVID-19 erholen, nachweisbare neutralisierende Antikörper (vgl. WHO, Mai 2021). Mehr als 95 % der Genesenen hatte bis zu 10 Monate nach der Infektion eine dauerhafte Erinnerung an das Virus (vgl. NIH, 2021).

Die Verringerung der Wiederansteckungsgefahr durch COVID-19 liegt zwischen 82 % und 95 % (laut sechs Studien, die in den USA, Großbritannien, Dänemark, Österreich, Katar und bei US-Marines durchgeführt wurden und die fast 1 Million Menschen umfassen).

Es gibt mehrere sehr ermutigende Forschungsberichte, die zeigen, dass Blutzellen in unserem Körper, so genannte „B-Zellen und T-Zellen", zur zellulären Immunität nach COVID-19 beitragen.

„Wir können die Patienten darüber aufklären, dass diejenigen, die sich von COVID-19 erholt haben, eine starke schützende Immunität besitzen. Dieser Schutz ist sogar ähnlich oder besser als die durch Impfung erzeugte Immunität."

Da die Gesundheitspolitiker die Diskussion über die Immunität auf den Impfstatus reduzieren, werden die komplexen Zusammenhänge des menschlichen Immunsystems weitgehend ignoriert. Es gibt mehrere sehr ermutigende Forschungsberichte, die zeigen, dass Blutzellen in unserem Körper, so genannte „B-Zellen und T-Zellen", zur zellulären Immunität nach COVID-19 beitragen. Wenn die Immunität gegen SARS-CoV-2 ähnlich ist wie die Immunität gegen andere schwere Coronavirus-Infektionen wie SARS-CoV-1, könnte dieser Schutz mindestens 17 Jahre lang anhalten.

Studie: Antikörperentwicklung nach SARS-CoV-2 mRNA-Impfung

Veröffentlicht 29. Juli 2021.

Rockefeller University, New York, USA

LINK: https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2021.07.29.454333v1

Eine Infektion mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) führt zu B-Zell-Reaktionen, die sich mindestens ein Jahr lang weiterentwickeln. Während dieser Zeit entwickeln B-Gedächtniszellen zunehmend umfassendere und potentere Antikörper, die gegen Mutationen in bedenklichen Varianten resistent sind.

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass Gedächtnis-Antikörper, die im Laufe der Zeit durch eine natürliche Infektion selektiert werden, ein größeres Potenzial haben und weitreichender sind als Antikörper, die durch eine Impfung hervorgerufen werden.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Auffrischung von geimpften Personen mit den derzeit verfügbaren mRNA-Impfstoffen zu einer quantitativen Erhöhung der neutralisierenden Aktivität im Plasma führen würde, nicht aber zu dem qualitativen Vorteil gegenüber Virus-Varianten, die durch die Impfung von rekonvaleszenten Personen erzielt wird.

Anmerkung der Redaktion:

Weitere 26 Studien, die nahelegen, dass eine natürlich erlangte Immunität gleichwertig, oder sogar höherwertig anzusehen ist wie eine Immunität durch eine Impfung, finden Sie auf der SEIN-Webseite unter: https://www.sein.de/studien-belegen-hoeherwertigere-immunitaet-bei-genesenen/

Hier eine kleine Begriffserklärung:
Als seropositiv werden Individuen bezeichnet, bei denen im Blut Antikörper gegen ein bestimmtes Antigen gefunden werden. Bei negativem Befund ist das Individuum seronegativ.

Rekonvaleszenten
(wieder Genesende).

BNT162b2 in den USA bekannt als Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine.

Der **Antikörpertiter** ist Maß für die Antikörperkonzentration

NAb sind eine Untergruppe der IgG-Antikörper, die durch Bindung an das Spike-Protein eine Virusinfektion verhindern können.

BMPCs Langlebige Plasmazellen aus dem Knochenmark

Abb.: Rob Bogaerts / Anefo, CC0, via Wikimedia Commons
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Massale_vredesdemonstratie_in_Bonn_tegen_de_modernisering_van_kernwapens_in_West,_Bestanddeelnr_253-8611.jpg

Friedensdemo Bonn Hofgarten 1981

Ist die Klimaschutzbewegung die neue Friedensbewegung?

Von Aman

Die Bewahrung des Friedens darf man nicht allein den PolitikerInnen überlassen.

Die erste Großkundgebung der westdeutschen Friedensbewegung mit 300.000 TeilnehmerInnen fand am 10. Oktober 1981 im Bonner Hofgarten statt. Es war der Beginn einer europäischen Widerstandsbewegung in Ost und West gegen die atomare Hochrüstung der Supermächte. Nicht nur in Deutschland, ja weltweit begannen in den 80er Jahren Millionen mit Massendemos, Sitzblockaden, Menschen- und Lichterketten gegen das Wettrüsten der Großmächte aufzubegehren. Die Friedensbewegung als soziale Massenbewegung veränderte zunehmend auch das kulturelle Klima der Bundesrepublik. Eine Bewusstseinsveränderung durch Aufklärung über die Irrationalität und moralische Verwerflichkeit eines Krieges begann.

Schluss mit dem Irrsinn!

Am 22. Oktober 1983 gelingt es der Friedensbewegung, ein deutliches Zeichen gegen die geplante Umsetzung des NATO-Doppelbeschlusses zu setzen und eine 110 Kilometer lange Menschenkette von Stuttgart nach Neu-Ulm zu organisieren. 48 Sonderzüge aus allen Landesteilen bringen die TeilnehmerInnen an ihre Zielorte. Man rechnet mit 150.000 TeilnehmerInnen, aber es kommen mehr als 400.000. Diese und weitere Proteste hatten ihren Ursprung in einer Rede, die Bundeskanzler Helmut Schmidt (SPD) im Oktober 1977 vor dem Londoner Institut für Strategische Studien hielt. In diesem Vortrag stellte Schmidt ein Ungleichgewicht in der Anzahl der atomaren Mittelstreckenraketen zwischen der Sowjetunion und der NATO fest. Doch erst 1979 ergriff der damalige US-Präsident Jimmy Carter die Initiative. Am 12. Dezember 1979 fassten die Außen- und Verteidigungsminister der Mitgliedstaaten bei einer Konferenz in Brüssel den Nato-Doppelbeschluss und erklärten, amerikanische Raketen gegen die russischen SS-20 in Europa stationieren zu lassen. Nach vier Jahren erfolgloser Verhandlungen in Genf sollte nun der Deutsche Bundestag über die Stationierung der amerikanischen Mittelstreckenraketen entscheiden. Helmut Schmidt, damals schon in der Opposition, fand sich in einer paradoxen Lage wieder: Die SPD beschloss auf ihrem Parteitag in Köln, gegen die

Stationierung der Raketen zu stimmen. Am 22. November 1983, nach einer heftigen zweitägigen Debatte, stimmte die Nachfolgeregierung unter Helmut Kohl (CDU/CSU/FDP) durch Abgeordnetenmehrheit – gegen die Stimmen der Grünen und der SPD – der Stationierung der neuen Mittelstreckenraketen zu. Trotz der Tatsache, dass Bevölkerungsmehrheiten mehrerer NATO-Staaten die geplante Aufstellung ablehnten.

Die Frankfurter Allgemeine titelte damals,
„Weihnachten wird um die Einäscherung der Deutschen gewürfelt."

Ab Dezember 1983 wurden die neuen Atomraketen aufgestellt. In Folge standen am Ende in West-Europa und im geteilten Deutschland entlang der innerdeutschen Grenze 572 mobile, atomar bestückte amerikanische Mittelstrecken-Raketen vom Typ Pershing II und Marschflugkörper den – auf den gesamten Ostblock verteilten – 654 sowjetischen Atomraketen der SS-20 Klasse – mit der achtzigfachen Sprengkraft der Hiroshima-Bombe – gegenüber.

marschgebiet der Atommächte herhalten musste. Jung und Alt aller sozialen Schichten, Prominenz aus Politik und Kultur gingen damals auf die Straße und beteiligten sich an Demonstrationen und Blockaden gegen amerikanische Atomwaffenlager.

Bei einer dieser Großdemonstrationen – mit hunderttausenden Teilnehmern vor dem Atomwaffenlager in Mutlangen – glaubten wir in unserem jungendlichen Übermut und unserer Wut auf die Politik ernsthaft, das Lager stürmen zu müssen, um den atomaren Untergang zu verhindern. Die ersten beiden Stacheldrahtzäune hatten wir bereits niedergetrampelt, als sich verzweifelte deutsche Polizisten aufgeregt zwischen uns und dem letzten Maschendrahtzaun drängten und uns zuriefen, dass die dahinter patroullierenden GIs uns erschießen werden, wenn wir versuchen sollten, den letzten Zaun zu überwinden. Und ja, wir konnten die Panik in den Augen der GIs sehen und wir konnten hören, wie sie ihre Sturmgewehre durchluden. Und nein, wir wollten hier nicht sterben, wir wollten nur ein Leben ohne permanente Angst vor der totalen Vernichtung.

Abb.: White House Photographic Office, Public domain, via Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reagan_and_Gorbachev_signing.jpg

Gorbatschow und Reagan unterzeichnen den INF-Vertrag

Die Vorwarnzeit, einen Computerfehler zu erkennen und noch entsprechend reagieren zu können, betrug fünf Minuten. Die Flugzeit der Pershings vom Atomwaffenlager Mutlangen z.B. nach Moskau betrug 12 Minuten. Es war ein bedrückendes und fürwahr beschissenes Gefühl für uns junge Generation, dass Deutschland als Auf-

Vier quälend lange Jahre später kam es schließlich zu einem Abrüstungsabkommen, dem INF-Vertrag, den Gorbatschow und Reagan 1987 unterzeichneten. Vereinbart wurde die Zerstörung aller Mittelstreckenraketen des Typs Pershing II, der Cruise Missiles und der SS-20. 1991 wurde schließlich die letzte der SS-20 Raketen verschrottet.

Die Geschichte wiederholt sich – die Ukraine-Krise

Dass der INF-Vertrag 2019 durch Trump und Putin aufgekündigt wurde, hat sicher auch seinen Teil dazu beigetragen, dass sich der Konflikt zwischen Russland, der Ukraine und der NATO verschärfte. Dadurch, dass Russland die Krim zurück in seine Einfluss-Sphäre holte und die Separatisten im Donez unterstützt, sehen sich die Russlandkritiker hierzulande in ihrer Sicht bestätigt, dass Putin nur ein unberechenbarer Diktator ist. Nur, was hätten die USA an gleicher Stelle unternommen, um ihre Sicherheitsinteressen durchzusetzen? Ist es so schwer nachvollziehbar, dass Russland verlässlich Garantien für seine Sicherheit in Europa will? Warum werden diese Sicherheitsgarantien verweigert?

Unverständlich, dass die 1980 geborene, Grünen-Außenministerin Annalena Baerbock anlässlich der Ukraine-Krise schwadronierte, „wir sind bereit, einen hohen Preis zu bezahlen", um Wladimir Putin davon abzuhalten, die Ukraine anzugreifen. Wer ist „wir"? Ich sehe mich nicht bereit, einen hohen Preis für den Fortbestand einer zutiefst einseitigen und verlogenen Friedensordnung in Europa zu bezahlen, die vordergründig zwar die Sicherheitsinteressen der ehemaligen Ostblockländer durch deren Beitritt zur NATO garantiert, aber Russland gleichzeitig immer mehr in die Enge treibt. Es sei hier an die Rede Wladimir Putins erinnert, die er am 25. Sept. 2001 als erster russischer Präsident vor dem Deutschen Bundestag hielt. Putin warb für sein glaubhaftes Anliegen, dass der Frieden auf dem europäischen Kontinent das Hauptziel Russlands ist, weil es in besonderem Maße die Katastrophe des Zweiten Weltkrieges erleiden musste. Er verwies auf eine Vielzahl von internationalen Abkommen zum Verbot und zur Reduzierung von Kernwaffen, die Russland ratifiziert hat, wobei aber nicht alle NATO-Länder dem Beispiel Russlands gefolgt seien. Putin hat in dieser Rede den Europäern die Hand zur Zusammenarbeit in gegenseitigem Respekt und für eine vollwertige Partnerschaft gereicht, gemeinsam eine Sicherheitskultur zu entwickeln, die allen Seiten gerecht wird.

Niemand hat die Absicht einer NATO-Osterweiterung

Was ist seither passiert? Es gab eine ganz klare Zusage durch den ehemaligen Außenminister Hans-Dietrich Genscher an Gorbatschow, dass es keine NATO-Osterweiterung geben wird, sollte sich die Sowjetunion aus Osteuropa zurückziehen. (O-Ton Genscher in Washington in Gegenwart des US-Außenministers Baker) Warum wurde diese Zusage nicht eingehalten? Offensichtlich hat Frau Baerbock (noch) nicht verstanden, um was es hier eigentlich geht. Frau Baerbock sei dringend empfohlen, die Bundestagsprotokolle der Debatten vom 21. und 22. November 1983 anlässlich des Nato-Doppelbeschlusses zu lesen (siehe Link).

Die Redebeiträge der damaligen Grünen-Bundestagsabgeordneten und der SPD drehten sich auch um die Frage, ob der dominierende Nato-Partner USA nicht nur das Schutzbedürfnis der Bündnispartner im Auge hat, sondern eigene, weiterreichende strategische Interessen verfolgt. Hierzu sei ein Ausschnitt des Redebeitrages des Bundestagsabgeordneten Waltemathe (SPD) vom Novemeber 1983 als Denkanstoß wiedergegeben:

„Meine Damen und Herren, mit Angst kann man Politik machen. Sie ist eine oft erprobte, von den jeweiligen Herrschern durchgesetzte Methode, Aufrüstung plausibel machen zu lassen. Nun, ich traue Reagan zu, daß er die Politik betreibt, die er als im amerikanischen Interesse liegend betrachtet. Das heißt u.a.: Sollte es zu einem Kräftemessen, zumal einem atomaren, mit der Sowjetunion kommen, so darf das Gebiet der USA nicht in Mitleidenschaft gezogen werden; also müssen die weltweiten Interessen dezentral wahrgenommen werden, und deshalb müssten die Machthaber im Kreml auch von Europa aus bedroht werden können."

… *„Nun hat aber die Sowjetunion die gleiche Angst, die Amerika hatte, als die Sowjets auf Kuba Mittelstreckenraketen aufstellen wollten. Die Sowjetunion, ich sage hier besser: Russland, hat ja Kriege – ich meine nicht diejenigen, die sie selbst angezettelt haben, wie Afghanistan – und Verluste tatsächlich so erlebt, da die Sowjetunion, bzw. Russland überfallen wurde."*

Manchmal frage ich mich, ob sich das Leben in Russland heute wohl ähnlich deprimierend anfühlt wie unser Leben in der Bundesrepublik zur Zeit des Nato-Doppelbeschlusses von 1983 bis 1989. Trotz des Versprechens des damaligen Außenministers Genscher, es werde keine NATO-Osterweiterung in die ehemaligen Sowjetrepubliken geben, hat die NATO ihr Einflussgebiet immer weiter Richtung Russland ausdehnt. Am 12. März 1999 traten Polen, Tschechien und Ungarn der NATO bei. Am 29. März 2004 folgten Bulgarien, Estland, Lettland, Litauen, Rumänien, Slowakei und Slowenien. Nun ist aktuell die Rede von einem Nato-Beitritt der Ukraine. Die Eskalationsspirale dreht sich kontinuierlich weiter. Kürzlich diente Weissrusslands Präsident Lukaschenko Russland sein Territorium zur Stationierung von Atomwaffen an, falls die Präsenz der Nato in Polen weiter verstärkt werden sollte. Wo soll das enden? Wird der Westen noch weiter gehen und eine Verletzung des NATO-Russland-Abkommens von 1997 riskieren, in dem ein Verzicht auf westliche Atomwaffen in den neu in die NATO aufgenommenen Ländern Mittel- und Osteuropas vereinbart worden ist?

Die Geschichte wiederholt sich – wir stehen wieder da, wo wir 1983 standen.

Es scheint, dass es wieder höchste Zeit ist, die Bewahrung des Friedens nicht allein den PolitikerInnen zu überlassen. Wir erinnern uns, dass die Fridays-For-Future-Bewegung nichts Geringeres forderte als einen Systemwandel. Ohne eine grundlegende Veränderung unseres Konsumverhaltens, unserer Erwerbsarbeit und unserem Verhältnis zur Natur sind die Klimaschutzziele des Pariser Abkommens von 2015 aus vielfacher wissenschaftlicher Sicht nicht erreichbar. Dass diese Systemfrage von Fridays For Future von Millionen weltweit auf die Straße getragen wurde, dürfte so manchen einflussreichen Investmentbankern und den Nutznießern fossiler Rohstoffförderung schlaflose Nächte bereitet haben. Greift man sehr tief in die Kiste der Verschwörungstheorien, könnte man zu dem Schluss kommen, dass Corona-Pandemie und die Maßnahmen zur Eindämmung derselben zufällig genau zur richtigen Zeit kamen, um Fridays For Future und damit die Systemfrage vorübergehend von den Straßen zu fegen. Dass Corona noch lange das bestimmende Thema bleiben wird, ist aber eher unwahrscheinlich.

Allein aus Klimaschutzgründen dürften wir uns keine Kriege und keine Rüstung mehr leisten

Für das Militär, für Waffen, Munition, Fahrzeuge und Treibstoffe haben die Staaten der Welt 2020 laut Sipri-Institut rund 2 Billionen Dollar ausgegeben. Das ist viermal so viel wie die globalen Investitionen in erneuerbare Energien und E-Mobilität. Das Militär ist mit seiner gigantischen Kriegsmaschinerie nicht nur im militärischen Einsatzfall, sondern auch im militärischen Alltagsbetrieb, einer der größten globalen Umweltverschmutzer und Klimakiller. So schreibt Markus Gelau am Beispiel des US-Militärs: „Offiziell werden auf den weltweit 1.000 US-Militärbasen täglich 320.000 Barrel Öl (etwa 42,9 Millionen Liter) verbraucht, was umgerechnet tägliche Emissionen von 25 Millionen Tonnen CO2 nach sich zieht. Damit würde das US-Militär alleine mehr Emissionen verursachen als Portugal, Schweden oder Dänemark. Zwischen 2001 und 2012 hat das US-Militär 1,2 Milliarden Tonnen Treibhausgase verursacht, was den jährlichen Emissionen von 257 Millionen Autos auf der Straße entspricht. Hauptsächlich verursacht durch die sich ständig im Einsatz befindlichen 285 Kampf- und Versorgungsschiffe der US-Navy. Ebenso durch rund 4.000 Kampfflugzeuge, 28.000 gepanzerte Fahrzeuge, 140.000 sonstige Fahrzeuge, über 4.000 Hubschrauber, mehrere hundert Transportflugzeuge und 187.000 Transportfahrzeuge." *(Stand 2012).*

Fortsetzung auf S. 43

Von Maßnahmen und Nebenwirkungen

Spurensuche nach zwei Jahren Corona

Abb.: © merklicht.de-stock.adobe.com

von Illian Sagenschneider

Wir alle haben in den letzten zwei Jahren mit noch nie da gewesenen Einschränkungen und Maßnahmen leben müssen. Lockdowns, Maskenpflicht, Isolation und das permanente Schüren von Angst seitens der Politik und der großen Medien haben ihre Spuren hinterlassen. Dabei hält die neue mRNA-Impftechnologie, die uns als der ganz große Durchbruch in der Pandemiebekämpfung verkauft wurde, ganz offensichtlich nicht, was man uns versprochen hat. Nach zwei Impfungen war eine dritte nötig, dann eine vierte… und es geht immer weiter. Die Pharmaindustrie träumt von einem Dauer-Impf-Abo alle paar Monate. Zugleich zeigen Länder mit sehr hohen Impfquoten, dass die Probleme nicht weniger, sondern mehr werden. Auf der anderen Seite werden Menschen, die die neuen Impfstoffe als zu unsicher ablehnen, massiv diskriminiert und in vielen Bereichen vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Andere werden unter Androhung des Verlustes von Existenz und Arbeitsplatz indirekt zur Impfung gezwungen.

Ich habe mich hier mehrfach kritisch gegen diese experimentellen mRNA-Impfungen ausgesprochen und vor den unabsehbaren Folgen dieser Eingriffe gewarnt. Insgesamt hat das SEIN-Magazin viel Kritik für seine Maßnahmen-skeptische Berichterstattung einstecken müssen. Die großen Bioladenketten haben uns aus ihren Läden verbannt. Auch andere Auslagestellen gingen verloren.

Leider bestätigen aktuelle Zahlen aus Ländern mit einer differenzierten Datenaufzeichnung wie beispielsweise Schottland (**Impfquote 89,6 %**, Stand 28.1.2022) deutlich das Versagen der Impfstoffe. Die Geimpften haben im Vergleich zu den Ungeimpften eine höhere (!) Infektionswahrscheinlichkeit, ebenso werden sie statistisch häufiger ins Spital eingeliefert und versterben…

Auch in Israel wurden die Probleme nicht geringer. Dazu Prof. Yaakov Zerriss, Direktor eines Hospitals in Tel Aviv, am 3.Februar 2022: "„Im Moment sind 80 % unserer schweren Corona-Fälle vollständig geimpft. Sie hatten mindestens drei Injektionen. (…) Im Kontext von schweren Verläufen hat die Impfung also keinerlei Bedeutung."

Langsam zeigt sich, dass die gentechnischen Impfstoffe keine Lösung der Krise, sondern neue Probleme bringen. Meldungen über immer mehr Impfschäden dringen an die Öffentlichkeit. Studien belegen dramatische Nebenwirkungen und Langzeitfolgen, die uns noch auf Jahre hinaus beschäftigen könnten.

Ungeachtet dessen diskutieren unsere Politiker gerade einen gesetzlichen Impfzwang für alle – ohne auf die warnenden Stimmen von unabhängigen Forschern zu hören. Es ist daher wichtig, die Bevölkerung schnellstmöglich über die aktuelle Datenlage aufzuklären. Wir können nicht warten, bis die zuständigen Behörden endlich reagieren. Es ist ein Wettlauf mit der Zeit…

Hätte schlimmer kommen können…

Es erscheint paradox: Die Berichte über Impfschäden häufen sich in Besorgnis erregendem Maße, aber trotzdem haben noch viele Menschen das Gefühl, die mRNA-Impfstoffe seien sicher. Es häufen sich die Infektionen und schweren Erkrankungen bei Geimpften, aber viele Menschen glauben nach wie vor, die Impfung sei wirksam. Wie kommt das eigentlich zustande?

Zum einen ist da die persönliche Erfahrung. Man lässt sich impfen und erstmal passiert ja nichts. Oder nur die "üblichen" kurzfristigen Reaktionen. Danach erscheint ja auch alles wieder okay. Bei seinen Bekannten macht man meist die gleiche Beobachtung. Ergo – die Impfung muss sicher sein! Is´ ja keiner tot umgefallen. Und selbst wenn die Leute kurz nach der dritten "Impfung" doch noch Corona bekommen, dann redet man sich ein: Die Impfstoffe schützen trotzdem und der Verlauf wäre sonst bestimmt um ein Vielfaches heftiger ausgefallen.

Doch der Reihe nach. Tatsächlich ist es keine Seltenheit mehr, dass Geimpfte sich trotzdem infizieren und mitunter schwer erkranken. Die reale Wirksamkeit scheint von der versprochenen nämlich deutlich abzuweichen. Hinzu kommt, dass die Präparate Nebenwirkungen haben, welche die Gesundheit der Geimpften zusätzlich zu den trotzdem erfolgenden Corona-Infektionen weiter verringern. Werfen wir aber zunächst einen Blick auf die Wirksamkeit.

Schnell schwindende Wirksamkeit

Zuerst hieß es, die neuen gentechnischen Impfstoffe seien zu 95 % wirksam bezogen auf symptomatische Infektionen. Kritik an dieser aus den Zulassungsstudien abgeleiteten Aussage habe ich bereits in früheren Artikeln umfassend dargestellt (E-Mail-Diskussion online auf sein.de). Kurze Zeit später hieß es dann, die Impfungen würden zwar nicht vor Infektionen schützen, aber immerhin vor einem schweren Verlauf oder Tod. Inzwischen bestehen auch Zweifel an diesen Aussagen.

Dies lässt sich beispielhaft an den sich im Zeitverlauf wandelnden Aussagen des Paul-Ehrlich-Instituts bezüglich der Impfung erkennen:

Seit Dezember 2020: *„COVID-19-Impfstoffe schützen vor Infektionen mit dem SARS-CoV-2 Virus."*

Seit August 2021: *„COVID-19-Impfstoffe schützen vor einem schweren Verlauf einer Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus."*

Seit 17. September 2021: *„COVID-19-Impfstoffe sind indiziert zur aktiven Immunisierung zur Vorbeugung der durch das SARS-CoV-2-Virus verursachten COVID-19-Erkrankung."* Heißt letztlich: Man verwendet sie präventiv gegen das SARS-CoV-2-Virus, aber dazu, ob sie wirklich schützen, macht man besser keine Aussage mehr…

Daten aus Großbritannien, Dänemark, Australien, Island, Kanada und Israel bestätigen die Zweifel an der Wirksamkeit. Schauen wir uns das Beispiel Schottland an. Hier zeigt die Statistik, dass die Personen mit einer, zwei oder drei Impfdosen sich allesamt häufiger infizieren als Ungeimpfte. Zwar schneiden die Personen mit drei Impfdosen bei den Hospitalisierungen und Todesfällen noch besser ab als die Ungeimpften, die Personen mit zwei Dosen kommen jedoch häufiger ins Krankenhaus und versterben sogar häufiger als Ungeimpfte!

Zudem ist davon auszugehen, dass auch ein anfänglich positiver Effekt nach der Drittimpfung nur kurzzeitig anhalten wird. Ob eine vierte Impfung und noch weitere „Auffrischungen" danach die Wirksamkeit immer wieder kurzzeitig hochtreiben können, ist äußerst fragwürdig angesichts der negativen Erfahrungen in Israel.

Die schottischen Gesundheitsbehörden haben interessanterweise als Reaktion auf die kritischen Auswertungen ihrer Daten nun beschlossen, diese differenzierten Statistiken, welche das Impfversagen beweisen, zukünftig nicht mehr zu veröffentlichen…

Impfstoffe und Nebenwirkungen werden nicht in Zusammenhang gebracht

Was die Statistiken zeigen, erleben wir auch im Alltag. Viele Geimpfte erkranken trotz Impfung an Corona. Dass daran auch infektionsverstärkende Antikörper (s.u.) schuld sein könnten, die gerade erst durch die Impfung entstehen, wissen die meisten Menschen leider nicht.

Auch bei vermehrter Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassender sportlicher Leistung, plötzlich auftauchenden Hautausschlägen, Herpes oder der Gürtelrose werden viele Menschen erstmal keinerlei Zusammenhang mit der Impfung sehen. Und selbst wenn Bekannte kurz nach der Impfung an Herzproblemen erkranken oder gar versterben, bleibt

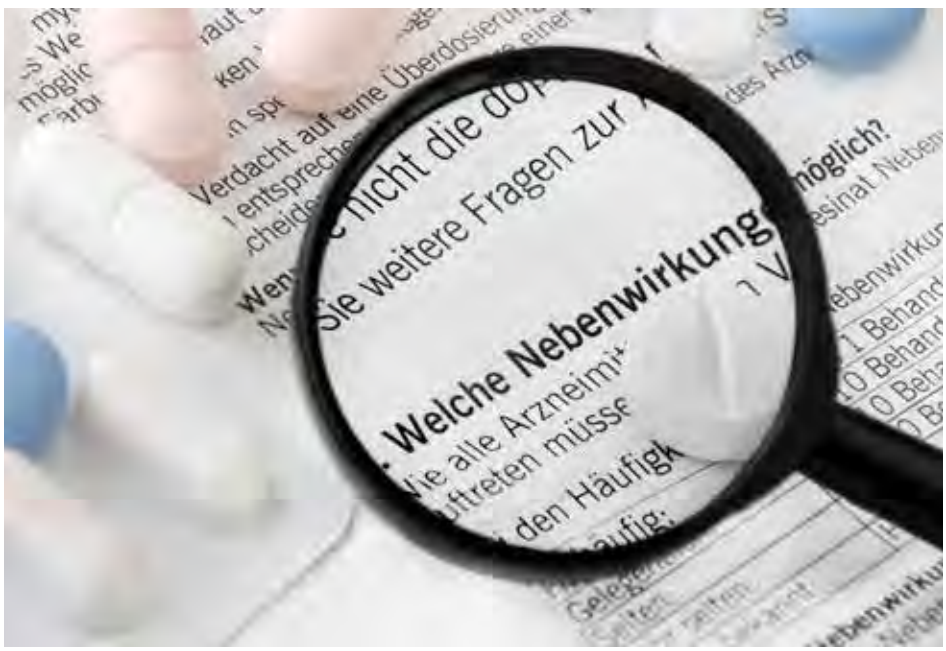


Abb.: © PhotoSG-stockadobe.com

ein Verdacht auf Impfstoff-Nebenwirkungen zumeist aus. Denn: Die „Impfungen" sind ja sicher! Das wurde ständig medial wiederholt und muss dann ja wohl richtig sein. Selbst Ärzte, die eigentlich über den aktuellen Stand der Forschung informiert sein sollten, überprüfen hier nur selten einen Zusammenhang. Somit werden auch viel zu wenig Impfschäden dem dafür zuständigen Paul-Ehrlich-Institut gemeldet.

Nur sehr wenige Todesfälle kurz nach dem gentherapeutischen Eingriff namens „Impfung" werden offiziell als Impfschaden anerkannt. Und obwohl bekannt ist, dass die Spike-Proteine, die durch diesen Eingriff erzeugt werden, zu (Mikro-) Thrombosen und Herzproblemen führen können, werden Todesfälle im Bereich Herz-Kreislauf kaum auf einen Zusammenhang mit der "Impfung" hin untersucht. Das heißt, allein aus einem persönlichen Erleben heraus ist es kaum möglich, die Gefahr und den Umfang der Nebenwirkungen abzuschätzen. Aber eine solche Beurteilung ist wichtig für die Entscheidung, ob man sich das zweite, dritte oder gar das vierte Mal impfen lassen sollte. Bei dieser Überlegung helfen nur gute wissenschaftliche Studien und statistische Daten.

Starker Anstieg von Erkrankungen beim US-Militär

Daher ist es interessant, einen Blick auf die kürzlich an die Öffentlichkeit gelangten Daten des US-Militärs zu werfen. Denn im Gegensatz zu den auf freiwilligen Meldungen basierenden Erfassungssystemen, werden hier wirklich alle Gesundheitsdaten der Streitkräfte dokumentiert. Drei Ärzte aus dem US-Verteidigungsministerium haben die Zahlen der medizinischen Datenbank des militärischen Gesundheitssystems untersucht. Dabei stießen sie auf einen enormen Anstieg der Fallzahlen diverser Erkrankungen im Impf-Jahr 2021 gegenüber dem Fünfjahresdurchschnitt 2016-2020. Darunter fand sich eine deutliche Vervielfachung der Fälle von neurologischen Problemen, Krebs, Myokardinfarkten, Lähmungen, Lungenembolien sowie Unfruchtbarkeit bei Frauen.

Sollten sich diese Daten des Militärs bestätigen, sind sie aufgrund der vollständigen Erhebung der Daten einer abgegrenzten Bevölkerungsgruppe ein sehr valider Beleg für mögliche Impfschäden. Für Deutschland könnte das Problem der unvollständigen Meldungen dadurch umgangen werden, dass man sich die Abrechnungsdaten der Krankenhäuser genauer anschaut. Dies hat der Datenanalyst Tom Lausen in einer akribischen Recherche getan. Von den Ergebnissen seiner Analyse – die Belege für Impfschäden liefert, die so schwerwiegend waren, dass sie in Kliniken behandelt werden mussten –, berichtet er unter anderem im Interview bei Punkt.PRERADOVIC, dem Kanal der Moderatorin Milena Preradovic.

Übersterblichkeit im zeitlichen Zusammenhang mit Massen-Impfungen

Dazu passt auch der Befund einer Übersterblichkeit im Jahr 2021. Auffällig parallel zu den Massenimpfungen stieg auch die Sterblichkeit in den Altersgruppen der jeweils geimpften Personen an, wie eine Analyse von Prof. Dr. Christof Kuhbandner aufzeigt: "Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl der Verlauf der Todesfälle im Jahr 2021 als auch der Verlauf der Übersterblichkeit mit einer leichten Zeitverzögerung nahezu exakt den Verlauf der Erst-, Zweit- und Booster-Impfungen widerspiegelt: Steigt die Anzahl der Impfungen, steigt kurz darauf auch die Anzahl der Todesfälle bzw. Übersterblichkeit. Sinkt die Anzahl der Impfungen, sinkt kurz darauf auch die Anzahl der Todesfälle bzw. die Übersterblichkeit."

Mit dem Verdacht, dass es sich hierbei um Tote durch die Impfung handelt, hat er sich ans RKI und an die STIKO (Ständige Impfkommission) gewandt. Die Antwort vom RKI: „Das RKI und auch die STIKO haben keine Kapazität, Auswertungen oder Vermutungen Einzelner zu sichten oder zu bewerten." Vom ebenfalls kontaktierten Paul-Ehrlich-Institut kam keine Antwort.

Es werden also Milliarden an Steuergeldern für Impfstoffe und begleitende Kampagnen verpulvert, aber wenn es um Gefahr im Verzug durch potentielle Impfschäden geht, fehlt die Kapazität, um hinzuschauen, ob tausende Menschen im Zusammenhang mit Impfnebenwirkungen sterben!

Neben der rein zahlenmäßigen Erfassung möglicher Impfschäden und damit im zeitlichen Zusammenhang stehender Todesfälle ist es auch wichtig, die kausale Beziehung zwischen Impfung und Schäden genauer zu beleuchten, um zu verstehen, welche Mechanismen zu den beobachteten Schäden und Todesfällen führen können.

Das hochgiftige Spike-Protein verbleibt Monate im Körper

Man weiß mittlerweile, dass das Spike-Protein – ein Eiweiß aus der Stachelhülle des Coronavirus – selbst hochgradig toxisch ist. Schon minimale Mengen führen im Reagenzglas zu irreversiblen Blutgerinnseln. Im Körper können Spike-Proteine zu Lungenentzündungen und Herzrhythmus-Störungen führen. Das Protein kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und Nervenzellen schädigen. Und die Impfung erzeugt Spike-Konzentrationen in einer Höhe, wie sie selbst bei schwersten Coronaverläufen nicht festgestellt werden. Zudem sind die Zeiträume, in denen der Körper dem Spike-Protein ausgesetzt ist, nach Impfungen viel länger als nach In-

fektionen. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass noch vier Monate nach der Impfung Spike-Proteine im Körper der Geimpften nachweisbar waren. Der Geimpfte produziert somit monatelang ein stark toxisches Molekül – in höchster Konzentration! Und es bleibt nicht nur im „Zielgewebe“ an der Einstichstelle, sondern verteilt sich überall im Körper, wandert sogar in die Lymphknoten. Die Erzählung seitens der Pharmaindustrie und der Behörden, dass die Produktion einige Tage nach der Impfung aufhöre und die Proteine wieder aus dem Körper entfernt würden, ist somit falsch.

kung, kurz ADE (Antibody-Dependent Enhancement). Denn durch die “Impfstoffe” werden nicht nur neutralisierende Antikörper gebildet, die das Virus lahmlegen, sondern auch infektionsverstärkende Antikörper, die sich an die Oberfläche von Viren binden und diese eben nicht neutralisieren. Dies führt in der Folge zu einer verbesserten Aufnahme des Virus in den Körper und kann damit seine Verbreitung begünstigen. Bisher sind Impfungen gegen andere Coronaviren nämlich immer an diesem Phänomen gescheitert. Die Hersteller der jetzt verwendeten Impfstoffe haben bei den Zulassungsstudien zum

kleben, zu Riesenzellen fusionieren und störende Strukturen im Körper bilden. Dieses Phänomen wurde übrigens schon vor Corona vom Paul-Ehrlich-Institut wissenschaftlich beschrieben, scheint aber mittlerweile in Vergessenheit geraten zu sein…

Weiterhin führt Schilling aus, wie sich bei geboosterten Menschen die Grundaktivität der natürlich Killerzellen dramatisch verringert. Das sind genau die Zellen, die dafür Sorge tragen, neue Erreger im Körper und vor allem Krebszellen zu vernichten. Hierzu passen auch

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

Eine durch Impfstoffe erzeugte Immunschwäche

Der Heilpraktiker Florian Schilling fasst die aktuelle Studienlage zu den Veränderungen durch die “Impfung” und deren Auswirkungen sehr anschaulich zusammen. Und das Bild, das sich daraus ergibt, ist höchst alarmierend. Er spricht von einer durch die Impfstoffe erworbenen Immunschwäche (Vaccine Acquired Immune Deficiency), die durch folgende ineinandergreifende Effekte ausgelöst werden könnte: Zunächst einmal gibt es hier die antikörperabhängige Infektionsverstär-

Teil ganz darauf verzichtet, solche Effekte auszuschließen oder sie nur unzureichend untersucht.

Weiterhin scheint die Impfung regulatorische T-Zellen zu erhöhen (Das sind Zellen, die das Immunsystem bremsen.). Schließlich kommt es zu einer funktionalen Erschöpfung des Immunsystems – d.h., die T-Zellen sind da, aber sie machen nichts. Durch die zellverklebenden Eigenschaften der Spike-Proteine kann es zur Synzytienbildung kommen. Das bedeutet, dass Zellen miteinander ver-

die Warnungen von vielen Krebsärzten, die zur Zeit ein deutliches Ansteigen von Krebsfällen in ihren Praxen erleben. Auch wurde eine Hemmung von Interferonen beobachtet. Interferone steuern u.a. Krebsschutzgene und die Virenabwehr. Eine andere Studie hat jetzt gezeigt, dass es bei einer natürlichen Corona-Infektion zu einer Zunahme von Interferon-Signalen kommt, nach der “Impfung” jedoch zu einer Abnahme dieser Signale.

Das Zusammenspiel all dieser Faktoren wird mittlerweile Vaccine-AIDS genannt,

also eine durch die Impfung erzeugte Immunschwächung des Körpers.
Viele unabhängige Forscher haben gleich zu Beginn der Impfkampagnen vor solchen Effekten ausdrücklich gewarnt. Nun werden sie durch die ersten Studien bestätigt …

Woher kommt der Grauton im Impfstoff?
Vier Chemie-Professoren aus Deutschland, denen sich mittlerweile auch ein Physik-Professor angeschlossen hat, wandten sich an BioNTech mit Fragen zu möglichen Qualitätsmängeln, insbesondere bezogen auf Verunreinigungen, welche den eigentlich aus farblosen Substanzen bestehenden Impfstoff grau aussehen lassen. Zudem kritisierten sie die hohe Konzentration von Lipid-Nanopartikeln, welche Stoffe enthalten, die für die Anwendung am Menschen bisher nicht zugelassen waren. Diese Partikel werden gebraucht, damit die mRNA in die Körperzellen der Geimpften eindringen kann und nicht vorher vom Immunsystem vernichtet wird. Frühzeitig hatte auch schon Prof. Stefan Hockertz in der ServusTV-Dokumentation („Corona – auf der Suche nach der Wahrheit“ Teil 2) ähnliche Bedenken gegenüber diesen kationischen Nano-Lipiden geäußert, stieß damit aber leider bei den zuständigen Behörden auf taube Ohren.
Die fünf Professoren fragten auch nach, ob es zu Schwankungen der Qualität bei den Chargen kommt. Hintergrund ist, dass es laut der amerikanischen VAERS-Datenbank bei einigen Chargen 10- bis 200-mal mehr gemeldete Todesfälle gab als bei anderen.

Die Antwort des Pharmaunternehmens kommentieren die fünf Professoren wie folgt: „Die bisher gegebenen Antworten von BioNTech werfen leider aktuell noch mehr Fragen auf, als sie Antworten liefern. Drängende Fragen bezüglich der Nebenwirkungen der Impfstoffe und deren Ursachen bleiben immer noch ungeklärt.“
Und da die Antworten von BioNTech nur ausweichend und unzureichend waren, wandten sich die fünf nun direkt in einem offenen Brief ans Paul-Ehrlich-Institut: “Da Sie als Kontrollbehörde dem Corona-Impfstoff der Firma BioNTech erneut eine bedingte Zulassung erteilt haben, möchten wir Ihnen kollegial unsere außerordentlich große Sorge mitteilen, dass dieser neuartige Impfstoff möglicherweise NICHT zum Vorteil für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland ist. Das gilt umso mehr für den Fall, dass es zur Umsetzung einer eingeschränkten oder allgemeinen Impfpflicht in Deutschland kommt.”
Eine Antwort ist bis heute nicht gekommen. Eine Anfrage der Berliner Zeitung blieb ebenso unbeantwortet.

Die Forscher gehen im Brief auch explizit auf den Nürnberger Kodex ein, der es nach den Erfahrungen des zweiten Weltkriegs eindeutig verbietet, dass Menschen gegen ihren Willen in ein medizinisches Experiment gezwungen werden. Dies gilt als Verbrechen gegen die Menschlichkeit und verjährt nicht.

Graphene und Magnetismus
Holger Reißner und sein Team gehören zu einer Reihe von Forschern, die sich hunderte von Impfstoffdosen genauer unter dem Mikroskop angeschaut haben und von potenziell gefährlichen Verunreinigungen berichten. Dabei könnte es sich Reißners Analysen zufolge um Graphene handeln. Ich frage mich: Gibt es hier einen Zusammenhang mit dem oben beobachteten Grauton?

Graphen-Nanostrukturen können übrigens auch magnetische Eigenschaften bekommen. Dazu würde auch ein anderes, weltweit gut dokumentiertes Phänomen passen: Viele Menschen berichten, dass ihre Einstichsstelle nach der “Impfung” magnetisch reagiert. Löffel oder Geldstücke bleiben so am Oberarm “kleben”. Anfangs war ich mir unsicher, ob ich das glauben sollte, bis mir mein Finanzberater genau dies in seinem Büro live demonstrierte: Ein 1-Euro-Stück blieb einfach an seinem linken Oberarm kleben! Exakt an der Einstichsstelle. Wenige Zentimeter daneben fiel es sofort herunter. Ebenso beim “Kontrollversuch” am rechten Arm. Dieser Effekt hält nun schon über sieben Monate nach der “Impfung” an. Seine Frau hatte dasselbe Phänomen sogar noch stärker.
Was um alles in der Welt passiert hier? Nach einer Masernimpfung wird man jedenfalls nicht magnetisch. Irgendetwas stimmt hier doch nicht. Es wird höchste Zeit, dass diese Sachverhalte ordentlich aufgeklärt werden.
Wenn man sich nun fragt, wieso diese neue Technologie überhaupt so einfach eine bedingte Zulassung erhalten hat, muss man man sich die Gesetzgebung im Bundestag ansehen.

Politik und Wissenschaft:
Eine Gentherapie wird zur „Impfung“ umdefiniert
Im Jahr 2009, kurz vor der Schweinegrippe, kam es zu einer kleinen, aber entscheidenden Gesetzesänderung beim Arzneimittelgesetz. Von der Öffentlichkeit

unbemerkt und ohne parlamentarische Debatte wurde schlicht ein neuer Begriff dort hinzugefügt: **rekombinante Nukleinsäuren.**

Aus dem Gesetzestext:
„Impfstoffe sind Arzneimittel (...), die Antigene **oder rekombinante Nukleinsäuren** *enthalten und die dazu bestimmt sind, bei Mensch oder Tier zur Erzeugung von spezifischen Abwehr- und Schutzstoffen angewendet zu werden* **und, soweit sie rekombinante Nukleinsäuren enthalten, ausschließlich zur Vorbeugung oder Behandlung von Infektionskrankheiten bestimmt sind."**
Rekombinante Nukleinsäuren umfassen auch künstlich hergestellte mRNA. Diese sogenannte „Messenger" oder zu deutsch Boten-Ribonukleinsäure ist normalerweise eine Abschrift, eine Kopie von genetischen Informationen **unseres** Zellkerns, die für den Aufbau eines neuen Eiweißes benötigt wird. Bringt man nun, wie bei der „Impfung", **Virus-mRNA** in unsere Zellen – mit dem Bauplan für das giftige Spike-Protein – dann ist das ein Eingriff in die genetischen Abläufe unserer Zellen. Sprich: Gentherapie. Daraufhin beginnen unsere Zellen über Monate mit der Produktion der gefährlichen Spikes, dem Eiweiß der Stachelhülle des Coronavirus.

Und so wurde per Gesetz durch das Einfügen eines Wortes aus einer Gentherapie eine "Impfung". Und bei einer Impfung vertrauen die meisten Menschen auf einen harmlosen, nützlichen Vorgang – ganz im Gegensatz zu den schwer kalkulierbaren Gefahren einer Gentherapie.

Der Leiter der Medikamente-Sparte des Bayer-Konzerns bringt das sehr treffend auf den Punkt: "Die mRNA-Impfungen sind ein Beispiel für Zell- und Gentherapie. Hätten wir vor zwei Jahren eine öffentliche Umfrage gemacht und gefragt, wer bereit dazu ist, eine Gen- oder Zelltherapie in Anspruch zu nehmen und sich in den Körper injizieren zu lassen, dann hätten das wahrscheinlich 95 Prozent der Menschen abgelehnt."
Hier wurde also per Gesetz ein Apfel zur Birne umdefiniert. Nur deshalb ist es rechtlich gerade möglich, von einer "Impfung" zu sprechen. Trotzdem bleibt es ein gentherapeutischer Eingriff in den menschlichen Körper. Der entscheidende Punkt ist aber ein großer Vorteil für die Pharmaindustrie: Durch diese Definitionsänderung konnten sie bei der Zulassung die strengeren gesetzlichen Regulierungen für Gentherapeutika umgehen. Der Obmann der CDU im Ausschuss damals war übrigens Jens Spahn...

Die Kritik des Britisch Medical Journal (BMJ)
Doch selbst diese geringen Zulassungskriterien konnten nicht einmal seriös erfüllt werden. Dies blieb auch in Wissenschaftskreisen nicht unbemerkt.
Peter Doshi, der Herausgeber des renommierten British Medical Journal (BMJ), übte bereits im August 2021 scharfe Kritik an den Zulassungsstudien der mRNA-Impfstoffe von Pfizer/BioNTech und Moderna, für welche er keine wissenschaftliche Grundlage sieht, und dem Fehlen der eigentlich vorgesehenen Nachbeobachtung. So seien unter anderem die Impf- und Kontrollgruppe vorzeitig entblindet (Bei einer korrekt durchgeführten Doppelblind-Studie wissen die Studienleiter bis zum Abschluss nicht, wer das Placebo und wer die zu untersuchende Substanz erhalten hat. Dies ist wichtig, damit Ergebnisse nicht verfälscht werden können.) und letztere inzwischen zu 98 % geimpft worden, was eine Langzeitbeobachtung unmöglich mache und den wissenschaftlichen Prinzipien widerspreche.
Im November berichtete das BMJ über weitere gravierende Mängel, welche das fehlende Nachverfolgen von Impfreaktionen und möglichen Infektionen sowie deren Ausschluss aus den Wirksamkeitsanalysen umfasste. Zudem wurden Daten nachträglich geändert, sprich: gefälscht.

Daten der Impfstoffhersteller sollten 55 Jahre unter Verschluss bleiben
Besonders pikant ist nun der Versuch der Vertuschung von unerwünschten Nebenwirkungen des Pfizer-Impfstoffes. Gerichtlich wurde die FDA, die Arzneimittel-Zulassungsbehörde der USA, nun zur Herausgabe der Daten verpflichtet. Die FDA wollte jedoch nur 500 Seiten pro Monat herausgeben, angeblich wegen fehlender Mitarbeiter zur vorherigen "Prüfung". In diesem Tempo hätte die vollständige Veröffentlichung der 329.000 Seiten (!) 55 Jahre gedauert. Mittlerweile wurde die FDA dazu verurteilt, pro Monat 55.000 Seiten zu veröffentlichen. Es ist ein Riesenskandal, dass Daten, die unser aller Gesundheit betreffen, auf Jahrzehnte hin verheimlicht werden sollten. Kurze Notiz am Rande: Pfizer ändert danach plötzlich ganz leise seine Geschäftsaussichten. Neue Daten könnten den Umsatz gefährden. Man zähle nun 1 und 1 zusammen…

Das Fehlen von soliden Daten
Und wo wir gerade bei dem Datendesaster sind: In Deutschland sieht es nicht besser aus. Die Regierung hat es von Anfang an unterlassen, ihre tiefgreifenden Pandemie-Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit und ihre Verhältnismäßigkeit hin zu überprüfen. Evaluierende Studien blieben bis heute aus.
Der ehemalige Kanzlerkandidat Oskar Lafontaine weist völlig zu recht darauf hin, dass wir endlich solide Zahlen bräuchten, auf deren Grundlage wir arbeiten können. Schon zu Beginn der Krise hätten Kohortenstudien, Baselinestudien (Bei einer Kohortenstudie wird eine Gruppe von Personen, auch Kohorte genannt, über einen längeren Zeitraum mehrmals untersucht oder befragt. Ziel ist es, einen Zusammenhang zwischen verschiedenen Einflussfaktoren und dem Auftreten einer Krankheit aufzudecken. Eine Baselinestudie sammelt zu Beginn Informationen, um diesen Ausgangszustand mit später auftretenden Veränderungen vergleichen zu können. Oftmals werden sie eingesetzt, um die Sicherheit und die Wirksamkeit eines Medikaments zu überprüfen.) und Ähnliches durchgeführt werden müssen. Aber passiert ist nichts.

Andere Länder wie Großbritannien haben solche Studien durchgeführt. Hierzulande gibt es aber keine verlässlichen Daten, wer von den Patienten in den Krankenhäusern jetzt wirklich geimpft oder ungeimpft ist. Auch von den neuen Studien, die zeigen,

dass doppelt Geimpfte sich häufiger infizieren als Ungeimpfte, berichtet Lafontaine. Ebenso erwähnt er die steigende Zahl der Berichte über ernstzunehmende Impfschäden und fordert hier eine schnelle Aufklärung.
Es stellt sich zudem immer wieder die Frage, warum unsere Regierung – in der angeblich schlimmsten Lage seit dem Ende des zweiten Weltkriegs – nach zwei Jahren immer noch unfähig ist, die notwendigen Daten zu erheben. Wie soll man bei so einem Blindflug angemessene Entscheidungen treffen?

Es gab nie eine Überlastung der Krankenhäuser

Um es nochmals klar festzustellen: Es gab nie eine Überlastung des deutschen Gesundheitssystems durch Corona. Das Hauptargument, mit dem uns nun schon seit zwei Jahren unsere Grundrechte entzogen wurden, war und ist nur eine Lüge in Dauerschleife.
In dem hervorragenden Buch "Die Intensiv Mafia" deckt Tom Lausen die Mechanismen und Vorgehensweisen auf, mit denen hier die Öffentlichkeit getäuscht und Gelder erschlichen wurden. Es ist an der Zeit, diese Mechanismen offenzulegen und juristisch zu untersuchen.

Die Politik radikalisiert sich

Die Regierung hat von den echten Zuständen auf den Intensivstationen entweder nichts gewusst oder die Öffentlichkeit bewusst getäuscht. In beiden Fällen hat sie versagt. Aufgrund dieser Intensivbettenlügen wurden das umstrittene neue Infektionsschutzgesetz beschlossen und uns über viele Monate die Grundrechte geraubt.

Gleichzeitig begannen die Behörden mit zweierlei Maß zu messen. Immer häufiger wurden regierungskritische Demonstrationen verboten – andere Demos, wie der Cristopher Street Day, erlaubt. Die Schwulen & Lesben durften ausgelassen feiern, bei den Maßnahmenkritikern griff die Berliner Polizei dagegen hart durch. Die Brutalität der Beamten war zum Teil so heftig, dass sich Nils Melzer, der UN-Sonderberichterstatter für Folter, eingeschaltet hat: Wer mit Schlagstöcken und Wasserwerfern gegen Frauen und Kinder vorgeht und noch auf Demonstranten eintritt, wenn sie bereits am Boden liegen, darf schließlich nicht unbehelligt davonkommen. Unzählige Videos belegen klar die unnötigen Gewalttaten seitens der Polizei. Ich selbst war mehrfach Zeuge solcher Ereignisse.

Derweil fordern immer mehr Politiker offen die Ausgrenzung und Diskriminierung von ungeimpften Bürgern. Ein Unding für eine demokratische Gesellschaft, deren erster Artikel im Grundgesetz lautet: *„Die Würde des Menschen ist unantastbar"*.

Ein gefährliches Klima der Angst und Ausgrenzung ist entstanden, unter dem besonders Kinder und Jugendliche leiden. Sie sind die großen Verlierer der Krise. Stundenlanges Maskentragen, die permanente CO2-Rückatmung, die fehlende Mimik in der Kommunikation – der Entwicklungsschaden ist jetzt schon immens. Die Stiftung Warentest hat unlängst auf die Schädlichkeit von FFP2-Masken für Kinder hingewiesen. Aber es passiert nichts. Depressionen, Suizide, Triage (Priorisierung medizinischer Hilfeleistung bei unzureichenden Ressourcen – Wikipedia) bei der psychologischen Versorgung von Jugendlichen – das sind die traurigen Resultate. "Angst essen Seele auf" heißt der Film eines berühmten deutschen Filmemachers. Für die Psyche von Kindern trifft diese Erkenntnis mit voller Wucht zu. Wie krank ist eine Politik eigentlich, wenn sie Kinder mit "Schutzmaßnahmen" am Ende schädigt?

Mit der Impflicht für das Pflegepersonal ist der vorläufige Höhepunkt dieser unsinnigen Politik erreicht. Die Regierung will nun die Menschen, die in der Krise die schwerste und beste Arbeit geleistet haben, per Gesetz dazu zwingen, sich an diesem Experiment mit den nur bedingt zugelassenen Impfstoffen zu beteiligen. Abgesehen von dem Verwaltungsirrsinn, der dort auf die Krankenhäuser zukommt, bedeutet die sich abzeichnende Kündigungswelle eine große Gefahr für die medizinische Versorgung von hilfsbedürftigen Menschen. Es ist absoluter Wahnsinn. Die Politiker, die uns seit zwei Jahren sagen, der Schutz der vulnerablen Menschen vor Corona hätte oberste Priorität, sorgen nun für eine drastische Gefährdung der Patienten durch den Ausfall von Ärzten, Schwestern und Pflegern. Und das mit einem Impfstoff, der weder vor einer Übertragung, noch vor schweren Verläufen schützt. Zusätzlich zu all dem haben sich unsere Politiker so dermaßen in das Thema Corona verrannt, dass alle anderen wichtigen Gesundheitsthemen außer Acht gelassen werden.

BERATUNG, COACHING, ENTWICKLUNG bei:

beruflicher Neurorientierung und Wiedereinstieg ✓
Bewerbungsmappen und Vorstellungsgesprächen✓

Lebensstilintegration ✓
Berufs- / Studienfachwahl ✓
Kommunikation(-shürden)
mit Vorgesetzten und Kollegen ✓

www.danielbarthelmeh.de

Daniel Barthelmeh
personzentrierter Berater GwG/DGFB
12205 Berlin (Lichterfelde)

Es gibt noch andere Krankheiten in Deutschland

Es ist kurzsichtig und destruktiv, das gesamte politische Handeln nur an der Bekämpfung einer einzigen Krankheit auszurichten. Die Verhältnismäßigkeit ist schon länge völlig aus den Fugen geraten. Zur Erinnerung: Todesursache Nummer 1 ist nicht Corona, sondern es sind nach wie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 380.000 Toten, gefolgt von Krebs mit 239.600 Toten pro Jahr. Das Risiko, an Corona tatsächlich zu versterben, besteht nur für knapp 1 % der Bevölkerung. Und das häufig nur dann, wenn noch ein oder zwei schwere Vorerkrankungen vorliegen. Und welche sind diese zumeist? Richtig: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Adipositas…sprich, die Erkrankungen, die eh schon die meisten Todesfälle in der Gesellschaft ausmachen. Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für einen schweren Corona-Verlauf. Wäre es nicht sinnvoll, auch hier anzusetzen und Präventionsmaßnahmen einzuleiten, um dieses vulnerable eine Prozent der Gesellschaft gut zu schützen? Abnehmprogramme, Ernährungsberatung, kostenlose Vitamin-D-Versorgung und Aufklärung über Nahrungsergänzungen. Allein das Essen in Krankenhäusern und Pflegeheimen ist häufig eine Katastrophe aus vitalstoffarmen Fertigprodukten. Aber nichts dergleichen ist prophylaktisch geschehen. Wurde darüber berichtet, dass Fabrikzucker, der bei all diesen Grunderkrankungen schon eine große Rolle spielt, bei Covid-19-Erkrankungen wie ein Brandbeschleuniger wirkt? Nein.

Die Maßnahmen der Regierung haben lediglich dazu geführt, dass die Deutschen dicker geworden sind. Man hat Sportaktivitäten untersagt, Vereine geschlossen und den Menschen eingetrichtert, sie sollen zu Hause bleiben. Ein Irrsinn, der alles macht, nur nicht das Immunsystem stärken. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Einsamkeit, Isolation und Stress sind Gift für das Immunsystem. Aber leider ist wohl auch ziemlich viel gesunder Menschenverstand zu Hause geblieben. Ein gewaltiges Potential an prophylaktischen Chancen wird tagtäglich vertan und eine zutiefst einseitige und nicht effektive Politik fortgeführt.

Tabuthema Impfschäden

Für immer mehr Menschen ist nach der "Impfung" nichts mehr so, wie es vorher war. Sie berichten über schwere Nebenwirkungen, sie werden arbeitsunfähig – und häufig mit ihren Problemen alleingelassen. Denn oftmals sind die Mediziner mit den Krankheitssymptomen der Impfopfer überfordert und können kaum helfen.

Die sehenswerte Dokumentation "Im Stich gelassen – die Covid-Impfopfer" von ServusTV zeigt eindringlich die andere Seite der angeblich so sicheren Impfstoffe. Für viele beginnt danach der mühsame Weg um eine Anerkennung ihrer Impfschäden und der Kampf um finanzielle Entschädigung. Aber… das Problem ist, sie haben ja vor der Impfung ihre Einwilligung in diese unterschrieben und damit „freiwillig" ihr Ja zu der neuartigen Gentherapie gegeben.

Doch die Politik kümmert sich nicht um diese Menschen, die doch meist nur all diese Maßnahmen mitgemacht haben, um ihr normales Leben wiederzubekommen.

Lügner und Wahlbetrüger

Der Begriff "Verschwörungstheorie" wurde in den letzten zwei Jahren immer wieder inflationär von Medien, Politikern und der Regierung verwendet, um Kritiker zu diskreditieren und lächerlich zu machen. Ganz offensichtlich ist es aber ein Instrument der Ablenkung und Täuschung der Öffentlichkeit, um sie zu beruhigen: Sämtliche Vermutungen der Verschwörungstheoretiker haben sich nämlich als korrekt erwiesen. Nehmen wir nur das Beispiel Impfpflicht. Das hier hat uns der Wendehals Olaf Scholz letztes Jahr noch versprochen:

9. August 2021:
„Wir haben keine Impfpflicht und wollen sie auch nicht einführen…"
7. September 2021:
„Ich finde, es wäre falsch, wenn jetzt eine Debatte beginnt über Impfpflichten und Ähnliches…"
12. September 2021:
„Also, erstens, bin ich gegen eine Impfpflicht…"

Und nach der Wahl zum Bundeskanzler –
7. Januar 2022:
„Ich habe die ganze Zeit gesagt, dass ich für eine Impfpflicht bin und ich bleibe auch dabei…"

Das ist kein harmloser politischer Kavaliersdelikt eines Kanzlerkandidaten. So etwas ist eine bewusste Täuschung der Öffentlichkeit und letztlich Wahlbetrug. Das gleiche gilt für den Gesundheitsminister Lauterbach:

Bezüglich des gefährlichen Aspektes des Fehlens von Langzeitstudien für die Impfstoffe entgegnete er im **Mai 2020:**
„Es gibt ja auch keine Impfpflicht. Also es ist jetzt im Gesetz nicht vorgesehen, dass es eine Impfpflicht gibt…eine Impfpflicht wird es dafür auch nicht geben…"

31. Oktober 2021:
„Eine Impflicht können wir nicht durchsetzen. Also, zum einen haben wir versprochen, dass es keine Impfpflicht gibt, daran muss man sich als Staat dann auch halten…"
Mittlerweile sieht das ganz anders aus.

Aber fast noch schlimmer sind einige Statements von der Führungsebene unserer wichtigsten Bundesbehörde, wo man sich eigentlich große Fachkompetenz wünschen würde.

Zitat von Dr. Lothar Wieler, Tierarzt und Präsident des Robert-Koch-Instituts (RKI) vom **29.Januar 2021:**
„… es werden zukünftig mehr Varianten auftreten, das ist biologisch sehr plausibel. Und je mehr wir impfen, desto mehr Varianten werden auch auftreten…"

Am 26.März 2021 sagt Dr. Lothar Wieler genau das Gegenteil: *„Wir werden aber sicher nochmal impfen müssen. Wie oft das sein wird, wissen wir noch nicht.. und wir denken… darum ist es ja so wichtig, dass die ganze Welt durchgeimpft wird, weil je mehr Impfschutz auf der ganzen Welt ist, desto geringer ist die Inzidenz und desto weniger Mutationen werden dann auch auftreten…"*

Zur Erinnerung: Das ist der Mann, der zu Beginn der Krise forderte, man solle die Corona-Regeln nicht hinterfragen. Leider bekommt die breite Öffentlichkeit selten mit, wenn sich auf den Bundespressekonferenzen offenbart, dass die Leute dort oft keine Ahnung haben, wovon sie reden…

Montagsspaziergänger in Berlin: Protest an der Corona-Politik

Abb.: privat

Warum der neue Impfstoff Novavax keine Alternative ist

Der neue Impfstoff Novavax wurde ebenfalls nur bedingt zugelassen. Die regulären Sicherheitsprüfungen, die bei einer normalen Zulassung nötig wären, liegen nicht vor. Beispielsweise wird aufgrund der Krisensituation (haben wir diese denn gerade überhaupt noch?!) auf Sicherheitsprüfungen am Tier verzichtet. Heißt das nicht umgekehrt, dass hier ein neuer Menschenversuch gestartet wird...? Es gibt Gründe, warum eine reguläre Impfstoffentwicklung mindestens fünf Jahre in Anspruch nimmt. Schaut man sich die Inhaltsstoffe genauer an, findet sich darin ein für den Menschen giftiger Gummibaumsaft. Entsprechende Produkte sind seit 1975 in der Entwicklung und haben bisher keine reguläre Zulassung mit allen Sicherheitsstudien erreicht. Allein das – und es gibt noch viele weitere Gründe – sollte einem zu denken geben…

Ivermectin wirkt gegen Covid-19

Es gibt hervorragende und sichere Alternativen zu den neuen"Impfstoffen" – Ivermectin gehört dazu. Bei 37 % der Weltbevölkerung wird es mittlerweile erfolgreich zur Prophylaxe eingesetzt. Eine neue Beobachtungsstudie aus Brasilien mit 220.517 Teilnehmern zeigt nun erneut, dass das Medikament effektiv gegen Covid-19 eingesetzt werden kann. Leider fallen wissenschaftliche Daten zu Ivermectin immer wieder der Zensur zum Opfer, denn Ivermectin ist sicher, billig und patentfrei, sprich, kein gutes Pharmageschäft. Außerdem würde eine offizielle Zulassung als Covid-19-Medikament den nur bedingt zugelassenen Impfstoffen in die Quere kommen.

Und wieder Vitamin D

Es gibt über 35.000 Studien, die in den letzten Jahrzehnten über die Wirksamkeit und großteils über die Wirkmechanismen von Vitamin D aufgeklärt haben. Hinzu kommen noch etliche Studien zur Wirksamkeit von Vitamin D bei Covid-19.

Die neuesten Daten hierzu kommen aus Israel. Plus eine neue Meta-Studie. Und auch diese Zahlen zeigen mal wieder, dass eine Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels bei Covid-19-Patienten das Risiko, schwer zu erkranken oder zu sterben, deutlich verringern kann. Das ist für Omikron genauso relevant wie für alle früheren Varianten. Wie viele Informationen werden eigentlich noch benötigt, damit unsere Politiker endlich flächendeckende Vitamin-D-Tests einführen und das billige Vitamin D an die Bevölkerung verteilen? Und obwohl die Datenlage zu den "Impfstoffen" gefährlich dünn und lückenhaft ist, tauchen sie in der Berichterstattung immer auf Platz 1 der Lösungsstrategien auf. Warum eigentlich, sollte man sich einmal fragen. Vitamin D wirkt – sicher. Das kann man von den Impfstoffen so nicht behaupten…

www.tkp.at

An dieser Stelle möchte ich einmal ausdrücklich auf den hervorragenden Blog des Physikers Peter Mayer verweisen. Gerade sein Artikel „Israelische Vitamin-D-Studie ruft deutsche Faktenchecker auf den Plan" ist sehr lehrreich. Vor allem seine Auseinandersetzung mit den Halb- und Unwahrheiten der "Faktenchecker" von Quarks beim WDR lassen tief blicken. Es sind immer wieder dieselben Mechanismen, die zeigen, wie echte Lösungen torpediert und auf der anderen Seite pharmafreundliche Scheinlösungen wie die experimentellen Impfstoffe schöngeredet werden.

Ich finde es äußerst beachtlich, wie dieser Mensch in puncto Corona eine fundiertere Aufklärungsarbeit leistet als der milliardenschwere Apparat der zwangsfinanzierten, öffentlich-rechtlichen Medien.

Abb.: Franklin McKay–shutterstock.com

Teilnehmer am Freedom-Convoy in Kanada

Montagsspaziergänge…

In Deutschland gehen seit zwei Jahren die Menschen gegen die Corona-Politik der Regierung auf die Straße. Und obwohl die Mainstream-Medien die Proteste gerne kleinreden, totschweigen oder als Aufläufe von Rechtsradikalen und Nazis diffamieren, wächst diese Bewegung von Woche zu Woche. Und die Kritik an der unsäglich falschen Medienberichterstattung wird immer lauter. Unter der Überschrift "Ich bin fassungslos wütend über die Berichterstattung des SWR, meines Arbeitgebers!" hat nun ein weiterer Mitarbeiter des SWR, Martin Ruthenberg, öffentlich die unausgewogene Arbeit seines Senders kritisiert. Er war selber Teilnehmer an einer Maßnahmen-Demo und war wütend darüber, dass der SWR die Demonstranten später als "Spalter" diskreditiert hat. Er betonte in einem Audio auf seiner Website, dass es auch Fake News, also falsche Tatsachenbehauptungen, in den öffentlich-rechtlichen Medien gibt.

Und wenn mittlerweile selbst die Überlebenden des Holocaust und ihre jüdischen Nachfahren offen die Medien und die Politik auffordern, die Nazi-Stigmatisierung der Protestbewegungen zu beenden, sagt das viel über die unseriöse Berichterstattung unserer Mainstream-Medien aus.

Ich möchte noch ergänzen, dass jeder, der auf der großen Demonstration am 29. August 2020 in Berlin an der Siegessäule dabei war, und anschließend die "offizielle" Berichterstattung verfolgt hat, weiß, dass dort bewusst über die Teilnehmerzahlen gelogen wurde und Tatsachen verdreht worden sind. Und wer nicht dabei war und felsenfest davon überzeugt ist, dass dort überall Nazis rumliefen, der ist herzlich eingeladen, sich den achtstündigen Livestream anzusehen, um mit eigenen Augen die friedliche, volksfestartige Stimmung unter den Teilnehmern zu beobachten. Aktuell treffen sich deutschlandweit jeden Montag um 18 Uhr die Menschen vor den Rathäusern der Republik. Bis zu 300.000 Spaziergänger versammeln sich so Woche für Woche, um gegen Impfzwang und Corona-Maßnahmen zu demonstrieren.

Weltweite Proteste

Derzeit erleben wir weltweite Proteste gegen die Zwangsimpfungen. Gegen Maskenzwang und Lockdowns. Gegen die Zensur und die Unterdrückung von Kindern in den Schulen. Es ist ein historischer Moment. Noch nie in der Geschichte der Menschheit hat es so eine große globalvernetzte Bewegung gegeben! Und sie steht für Demokratie, friedliches Miteinander und Menschenrechte. Sie fordert einen Strategiewechsel in der Coronapolitik und eine freie, unabhängige Medienberichterstattung. Weltweit haben sich führende Wissenschaftler, Nobelpreisträger, Ärzte, Anwälte, Lehrer und Eltern zusammengefunden, um gemeinsam für eine bessere Politik zu demonstrieren.

Die großen Proteste der LKW-Fahrer in Kanada, die derzeit die Hauptstadt Ottawa lahmlegen, zeigen, dass sich die Menschen friedlich, aber energisch gegen Impfzwang und Freiheitsberaubungen wehren. Diese Trucker dort in der eisigen Kälte riskieren gerade alles, um den übergriffigen Staat zurück in seine verfassungsmäßigen Schranken zu verweisen. Ihrem Beispiel folgen weitere Trucks in den USA mit einer großen Protestfahrt quer durchs Land nach Washington. Ähnliche Aktionen sind für Europa geplant. Es liegt an uns, unsere Grundrechte friedlich zurückzuholen.

In der Online-Version dieses Artikels finden Sie Links, die das Gesagte untermauern. Wir freuen uns, wenn Sie sich die Mühe machen, hier tiefer einzusteigen – und sollten Sie zu anderen Ergebnissen kommen, auch über Kommentare unter dem Artikel, die zu weiteren Diskussionen einladen.

Besonderer Dank geht an an Jan Schulte für die fachliche Unterstützung im Bereich Analyse & Statistik.

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

Vorträge & Seminare werden – abhängig von den Corona-Maßnahmen – sobald wie möglich wieder stattfinden.

Aktuelle Informationen bitte telefonisch erfragen unter Tel.: 0176-844 843 33
www.abenteuer-ernährung.com

www.abenteuer-ernährung.com

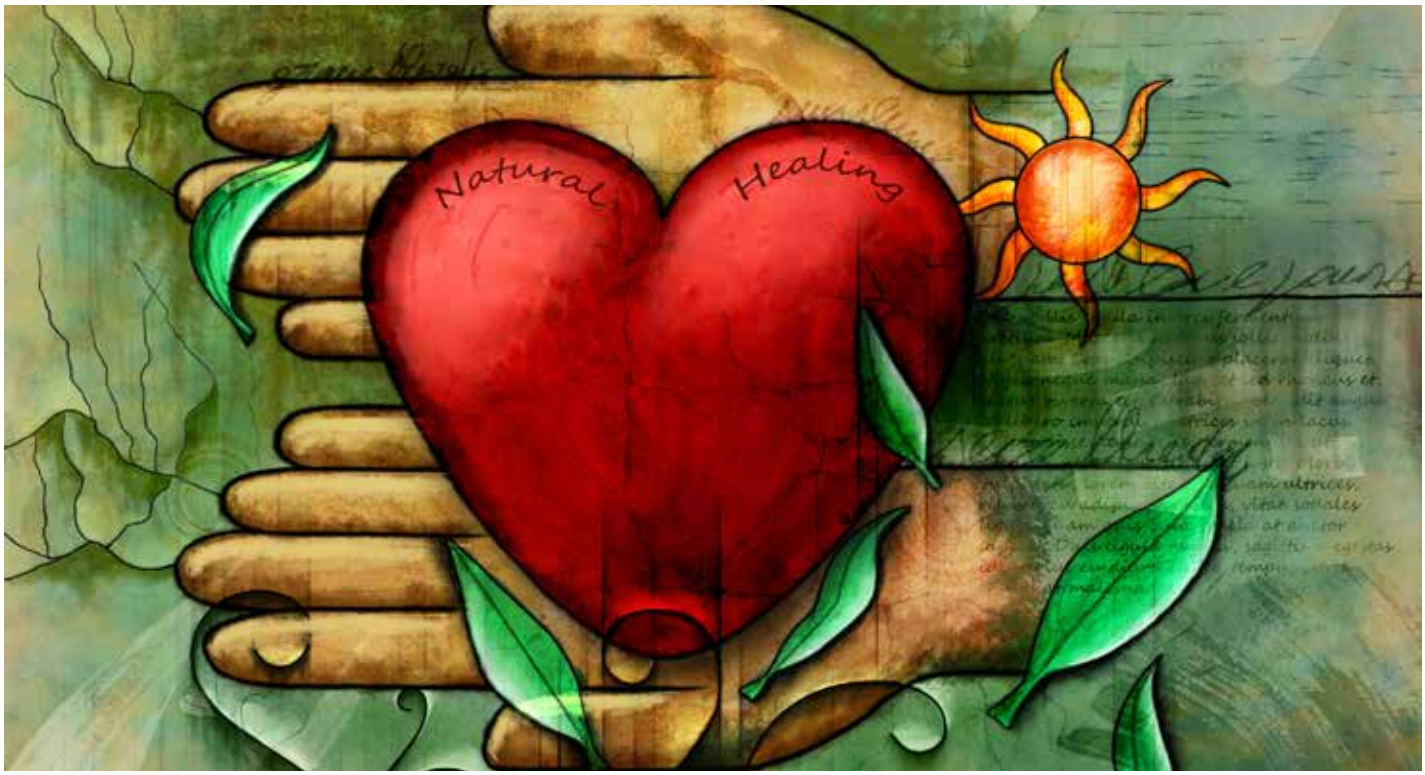


Abb.: © Andrea Danti-stock.adobe.com

Zum Arbeitsethos in der Heilkunst

Mein Arbeitsethos: Ein großer Teil meiner Heilkunst ist die Lebensfreude, die ich den Patienten durch mein Tun vermittle.

Von Rosina Sonnenschmidt

Ich habe mich in meinem Leben immer wieder gefragt, was krank macht, warum ich drei Mal in meinem Leben „auf den Tod" krank war. Ich hörte, Krankheit sei ein Weg und man müsse den Sinn darin suchen. Schlechte Lebensumstände, schlechte Ernährung, negatives Denken machen krank. Das konnte und kann ich bestätigen, wenn auch nicht bei mir, denn ich lebte gesund und wurde dennoch schwer krank. Was war da los? Was war aus der Ordnung? Die längste Zeit meines Lebens, genauer seit dem 16. Lebensjahr, widmete ich der spirituellen Sinnsuche und Bewusstseinserweiterung. Das war und ist immer noch täglich harte Arbeit am Ego-Bewusstsein. Ich kam zu Erkenntnissen, die schließlich mein Arbeitsethos in der Heilkunst ausformten.

Was ist Krankheit?

Meine zentrale Erkenntnis, die mein Arbeitsethos ausmacht, ist, dass wir krank werden und krank sind, ehe wir es merken, ehe wir Krankheitssymptome im medizinischen Sinne produzieren. Der Geist, das Bewusstsein ist schon längst aus dem Lot, desolat, krank, eng, verbohrt, negativ, ehe der Organismus Signale setzt. Die Ursache sind Glaubenssätze und Fixierungen auf ein Gedankenmuster. Entweder man bläut es sicher selber ein oder es wird einem eingebläut. Letzteres geschieht meistens durch vermeintliche Autoritäten. Beides basiert auf dem unbewussten Widerstand gegen Weiterentwicklung, denn Entwicklung bedingt eine eigene, eine neue Erfahrung und erweckt die Eigenautorität.

Die Tatsache, dass Menschen durch Glaubenssätze krank werden zeigt, dass zum einen die Natur in uns das nicht als Regel vorgesehen hat und zum andern das destruktive Energiepotenzial. In jedem Glaubenssatz sitzt der Stachel der Destruktion. Es geht nicht zuerst der eigene Organismus zu Bruch. Erst gehen Beziehungen und Freundschaften auseinander. Es lohnt sich, ins Bewusstsein zu rufen, dass alle Kriege, die wir Menschen angezettelt haben, auf Glaubenssätzen beruhen. Am schlimmsten waren religiös verbrämte Glaubenskriege. Das fängt im Kleinen an und endet im globalen Scherbenhaufen.

Glaubenssätze machen krank

Glaubenssätze müssen durch ständige „Ernährung" am Leben gehalten werden. Das geschieht am leichtesten in der Gruppe. Die Gruppendynamik täuscht vor, der andere, die anderen lägen falsch und das Gruppenbewusstsein hätte Recht. Die höchste Instanz in uns, der Herzgeist wird zugekleistert, unterdrückt mit allen Mitteln, damit der Glaubenssatz erhalten bleibt und das Mitgefühl abkühlt. In dieser Verfassung kann man bereits eine gravierende Veränderung bei den Verteidigern von Glaubenssätzen merken: sie opfern

alles dafür, werden rücksichtslos, empfindungslos, „cool“, distanziert. Die emotionale Kompetenz erlischt, weil jede Nuance von Konfrontation unerträglich ist.
Da sich aber der innere Kaiser, der Herzgeist, niemals wirklich unterdrücken lässt, sondern ab und zu als „schlechtes Gewissen“ an die Pforte unseres gesunden Menschenverstandes klopft, gibt es immer wieder Chancen im Leben, die eigene Torheit zu durchschauen. Der Humor ist eine ideale menschliche Qualität, zur Besinnung zu kommen. Das andere Zeichen menschlicher Größe ist Liebe und liebende Annahme. Jeder noch so stahlharte Glaubenssatz zerbricht, wenn man wieder über sich selber lachen kann oder liebesfähig ist. Dann ist der innere Kaiser/die innere Kaiserin wieder frei und bewirkt geistiges, spirituelles Wachstum. Es macht nichts, wenn dabei Glaubensbekenntnisse, Weltbilder, Idole, Lehrmeinungen zerbröseln. Es waren ohnehin wertlose Illusionen, die wir einfach übernommen haben. Glaubenssätze halten infantil und schwächen.

Die Bremse lösen

In die Stärke der eigenen Erfahrungen zu gelangen, kann mitunter schmerzhaft sein. Doch merken wir erst dann, worunter wir Jahre und Jahrzehnte lang gelitten haben, nämlich unter einer Wachstumsbremse. Glaubenssätze erzeugen in uns die schizophrene Situation, dass wir auf der einen Seite vorwärts kommen, uns entwickeln und entfalten wollen und sitzen gleichsam in einem erstklassigen Rennwagen. Wir fasten, meditieren, leben asketisch, spenden für armen Menschen, gehen regelmäßig zum Gottesdienst und suchen von ganzem Herzen innere Freiheit oder Erleuchtung. Leider merken wir erst viel später, dass wir durch den Glaubenssatz permanent auf der Bremse stehen. Humor und Liebensfähigkeit lösen die Bremse, dann kann wieder Energie fließen. Wer einen Glaubenssatz loslässt, macht einen Quantensprung im Bewusstsein, der mehr bewirkt als alle Arzneien. Denn dieser Quantensprung ist die Wirkung des inneren Heilers oder „des inneren Arztes“ wie Paracelsus ihn nannte.
Eines hat mich mein eigenes Leben gelehrt, nämlich früh genug damit anzufangen, betonierte Glaubenssätze aufzuspüren. Denn durch meine vielen Sterbebegleitungen habe ich Menschen erlebt, die im Sterbeprozess erst erkannten, welches Leid sie über sich und andere gebracht haben und es bitter bereuten und unbedingt mit sich ins Reine kommen wollten.
Glaubenssätze ereilen uns immer wieder. Sie tauchen als Meinungen, Urteile, Postulate, Theorien auf. Doch wenn wir gelernt haben, offen für neue Erfahrungen zu sein, relativiert sich die eigene Tunnelsicht und Engstirnigkeit. Dann geben wir dem Glaubenssatz keinen Raum, destruktive Energie zu entwickeln.
In die Praxis kommen kranke Menschen, deren innerer Heiler und Kaiser noch nicht ganz mundtot sind. Sie merken, dass etwas ganz und gar nicht mehr stimmt und die meisten wollen den bedrückenden Zustand ändern. Sie sind verständlicherweise fixiert auf die Wirkung, auf die Symptome der Ursache, einen Glaubenssatz zu nähren. Aber sie sind trotz aller Krankheitssymptome in der ungleich besseren Verfassung als jene, die meinen, gar nicht krank zu sein, die noch in der Phase der Glaubenssatzfixierung stehen.

Was ist Heilung?

Diese vorausgehenden Gedanken erklären, warum mein Herz für die schlägt, die noch einen Funken Unrechtsbewusstsein, schlechtes Gewissen und Schuldgefühle empfinden und Heilung suchen. Egal, was jemand angestellt hat, es gibt immer einen Weg in die Versöhnung mit sich selbst. Das wirkt sich automatisch auf das Umfeld aus.
Heilung kann nicht standardisiert werden. Die Wege, die das Bewusstsein aus der Sackgasse heraus in die Freiheit des Geistes wählt, kann ich nie voraussehen, selbst, wenn ich medial wahrnehme, welche Potenziale sie haben. Meine Wahrnehmung nützt dem Patienten auch nicht. Sie motiviert mich jedoch in meiner Arbeit in dem unerschütterlichen Glauben an die höhere Intelligenz in jedem Menschen. Sie hilft mir, geeignete Maßnahmen zu verordnen. Aber den Patienten gegenüber schweige ich diesbezüglich. Sie müssen ja den Weg gehen, der ihrem Bewusstsein entspricht. Ich meine vielleicht, es wäre doch ganz einfach, diesen oder jenen Glaubenssatz loszulassen. Aber es ist nicht meine Krankheit, mein Schicksal, mein Recht, hier auch nur den Schatten von Einmischung auf den Heilungsweg der Patienten fallen zu lassen.
Das ist mein Arbeitsethos. Alle Ideen, um Patienten sanft und liebevoll heraus zu fordern, entspringen dieser ethischen Grundhaltung. Die Quelle, aus der ich mein Denken und Handeln in der Therapie schöpfe, ist meine eigene Schulung der Hellsinne und des geistigen Heilens, die nun schon 34 Jahre lang währt und sich immer noch weiter entwickelt.
Die Basis meiner Schulung war und ist ganz einfach: Zuerst heile deinen eigenen Geist, dann erwecke den inneren Heiler – dies ganz im Sinne von Paracelsus, der die Aufgabe eines Therapeuten oder Heilers klipp und klar beschrieb: Manchmal ist der innere Arzt zu schwach, um wieder im Menschen Harmonie herzustellen. Dann braucht er für eine Weile die Hilfe des „äußeren Arztes“, also eines Therapeuten, um wieder in die Kraft zu kommen.

Arbeitsethos

In der Heilkunst wie in der Kunst schlechthin muss es ein Arbeitsethos geben, weil sie die höhere Oktave des Therapierens ist, frei von technischen Hilfsmitteln, Medikamenten und Methoden. Heilkunst strömt aus dem Herzgeist. Was aus dem Herzen strömt, ist immer echt. Das Herz kann nie täuschen und lässt sich nie täuschen. Nur der Verstand kann sich davor stellen und so tun, als wäre er intelligenter. Doch auch das durchschaut der Herzgeist. Er ist Ausdruck des Höheren Selbst und deshalb gehört zum Arbeitsethos der Heilkunst auch, sein Bestes zwar zu tun, aber ohne Kalkül, ohne Erwartung die Geschicke des Patienten an die höhere Intelligenz der Schöpferkraft anheim zu stellen. Das bedeutet für mich der spirituelle Aspekt des Heilens bzw. der Heilkunst. Selbstverständlich erlebe ich auch, wie inflatorisch der Begriff „Spirituelles Heilen“ benutzt wird. Wer aber mit dem Herzen sieht, hört und fühlt, kann Qualität und Echtheit von Scharlatanerie unterscheiden.
Dient der Humor als Wegbereiter, das eigene Tun von höherer Warte aus zu betrachten und die Komik darin zu erkennen, muss die Liebe jeden Schritt begleiten. Der Schatten des Humors sind Zynismus und

Sarkasmus. Darin äußert sich das Gegenteil von Liebe, nämlich Hass. Mit diesen Abgründen des menschlichen Geistes lässt sich niemals Heilung bewirken, denn sie sind Ausdruck eines kranken Bewusstseins. Es ist die Liebe zum Menschsein, die einen bis in jede Zelle durchdringt und nach außen strahlt. Das sagt sich leicht, aber ist tägliche Arbeit an sich selbst.
Gerade wenn es um erweiterte Wahrnehmung geht, schleichen sich oft falsch verstandene Vorstellung esoterischer Begriffe wie z.B. „Karma" ein. Nach vielen Jahrzehnten habe ich den Mut gefasst, sowohl mein Arbeitsethos aus spiritueller Sicht darzulegen als auch meine Erfahrung der Zen-Schulung unter der Zen-Meisterin Koun-An D' Ortschy bezüglich des Karmas mitzuteilen. Das hat schon vielen Hoffnung und Zuversicht gebracht, denn Karma heißt schlicht „Tat" und bedeutet, dass jeder seine Inkarnation aus freiem Willen wählt – mit allen Auf-s und Ab-s. Meine Arbeit mit Kranken zielt auf Befreiung von Ängsten und im besten Sinne auf Eigen-Sinn, seine Eigenautorität zu erkennen und zu verwirklichen. Für mich ist ein Heilungsprozess ein spiritueller Prozess der Bewusstseinserweiterung.

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist Heilpraktikerin, Medium, Musikerin , Autorin und eine international renommierte Homöopathin, die bekannt ist für ihre ganzheitliche Sicht von Krankheit und Heilung. Sie hat zahlreiche Pionierarbeiten in der Behandlung von Mensch und Tier auf den Weg gebracht und Marksteine in der Ganzheitsmedizin gesetzt. Zudem ist sie erfolgreiche Autorin von über 50 Fachbüchern über Homöopathie, Ganzheitsmedizin, Humor und Gesundheit.

Mehr Infos
über Seminare und Literatur zum Thema unter
Tel.: 07231-419 59 96
oder info@inroso.com
www.inroso.com/shop

Dr. Rosina Sonnenschmidt: Corona und der Paradigmenwechsel - Krise als Chance, *Edition Elfenohr, 2020*

www.inroso.com/shop

Fortsetzung des Artikels von S. 30

Dass das Pentagon von sämtlichen internationalen Klima- und Umweltabkommen pauschal ausgenommen wird, ist das Ergebnis der Forderungen der US-Regierung, die in letzter Stunde während der Verhandlungen zum Kyoto-Vertrag von 1997 durchgesetzt wurden. In dieser Tradition verabschiedete der US-Kongress im Jahr 1998 ein Gesetz, das sämtliche US-Militäroperationen weltweit von den Bestimmungen des Kyoto-Protokolls freistellte. Das Kyoto-Protokoll wurde Grundlage aller späteren internationalen Treffen, so auch des Pariser Klimaabkommens von 2015.

Eine Farmernation wird zur Rüstungs-Supermacht
Machten die jährlichen Militärausgaben der USA zwischen 1932 und 1940 lediglich 600 Mio. US-Dollar aus, stiegen diese im Jahr 1945 auf 29 Mrd. US-Dollar. Heute liegen diese bei 778 Mrd. US-Dollar. Die USA hatten bis 1941 keine ausgeprägte Rüstungsindustrie. Dies änderte sich erst mit dem Überfall der Japaner auf Pearl Harbour und den Eintritt der USA in den Zweiten Weltkrieg. Hunderttausende junger Amerikaner strömten damals aus den ländlichen Gebieten an die West- und Ostküste, wo gut bezahlte Jobs in den großen Rüstungsbetrieben entstanden. Betrug die Arbeitslosenquote 1933 noch 24,9 Prozent, sank diese im Jahr 1944 auf 1,2 Prozent. Allein 4 Mio. Frauen arbeiteten in dieser Zeit in der Rüstung. Dass die amerikanische Rüstungsindustrie nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges ihre Daseinsberechtigung verlor und in eine Sinnkrise stürzte, darf wohl kaum angenommen werden. Amerikanische Rüstungsgüter erfreuen sich auf den Schlachtfeldern der Welt (noch) großer Beliebtheit.

Kriege zu führen ist out!
Die Schlussfolgerung liegt nahe, dass erst die Weltmachtbestrebungen der Nationalsozialisten und der Japaner die Vereinigten Staaten zu dem gemacht haben, was sie heute sind: die größte Rüstungsnation und die größte Streitmacht, aber auch der größte Umweltverschmutzer der Erde. Diese Entwicklung zurückzudrehen scheint zunächst unwahrscheinlich. Angesichts des mehr und mehr sichtbaren Klimawandels besteht aber die reelle Chance zur Korrektur. Es ist offensichtlich, dass die Lösung des Problems nicht darin bestehen kann, das Militär klimaneutral aufzustellen. Das Militär und die Rüstungsindustrie sind eines der großen Grundprobleme des Planeten. Das haben große institutionelle Investoren mittlerweile erkannt und als Konsequenz ihre Investitionen aus dieser Branche abgezogen. Die große Herausforderung der Menschheit wird darin bestehen, Kriege in Zukunft allein aus Klimaschutzgründen zu vermeiden und bei der Suche nach Lösungen zusammenzuarbeiten, wie dem Klimawandel wirksam begegnet werden kann.

Das ist eine der wirklich großen Zukunftsfragen.

Link-Tipps:
Die Rekord-Menschenkette der Friedensbewegung
https://www.youtube.com/watch?v=9qF-l8E9LeQ

Bilddokumentation von Udo Leuschner:
Die Friedensbewegung
https://www.udo-leuschner.de/nachruestung/831022.htm

Protokolle der Bundestagsdebatte
35. Sitzung, Montag, 21. November 1983 und
36. Sitzung, Dienstag, 22. November 1983
https://dserver.bundestag.de/btp/10/10035.pdf
https://dserver.bundestag.de/btp/10/10036.pdf

Die Hintergründe des Ukraine-Konflikts von Sarah Wagenknecht
https://www.youtube.com/watch?v=WCwx94TOGPQ

Die sechsteilige Reihe „Der Preis des Krieges" hinterfragt die Kosten und Folgen des Krieges für Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt.
https://www.zdf.de/dokumentation/zdfinfo-doku/der-preis-des-krieges--erster-weltkrieg-100.html

Abb.: © Tanja Esser-stock.adobe.com

Der Wald ruft

Mit Waldbaden zurück zu den natürlichen Wurzeln der Menschheit, um Heilung zu erfahren und sich neu zu entdecken.

Von Jasmin Schlimm-Thierjung

Unsere hochentwickelte, technisierte Gesellschaft kennt viele (Zivilisations-) Krankheiten. Zum Beispiel durch Übergewicht verursachte Diabetes, Gelenk- und Kreislaufbeschwerden, aber auch auch seelische Erkrankungen wie Burnout, Depressionen oder Sucht in vielen Formen. Manche Autoren gehen so weit, dass sie auch ein bestimmtes kriminelles Verhalten oder soziale Entgleisungen als Krankheit unserer Gesellschaft ansehen. Darüber hinausgehend empfinden immer mehr Menschen etwas Grundlegendes: einen Mangel. Er wird unterschiedlich beschrieben, beispielsweise als sinnentleertes Leben oder als Gefühl, „keine Wurzeln" zu spüren.

In der Natur, im „Grünen", suchen Menschen daher immer öfter Heilung. Während die einen in der Natur die Kulisse für sportliche Betätigung sehen, suchen die anderen Ruhe, Stille und Einsamkeit. In diesem Findungs- oder Orientierungsprozess spüren viele Menschen den Verlust einer persönlichen Beziehung zur Natur. Doch eine Beschäftigung mit der Natur durch eine bloße Ansammlung von Wissen mittels Sachbüchern und schönen Naturfilmen bringt oft nicht die erhoffte Befriedigung. Eine emotionale, spirituelle oder mystische Beschäftigung mit der Natur ist viel eher geeignet, seinen „Seelenfrieden", seine innere Mitte oder innere Ruhe wiederzufinden.

Waldbaden – innere Ruhe wieder lernen

In den letzten Jahren kam ein Begriff auf, den wir in Europa oder Deutschland bisher nicht kannten: „Waldbaden". In Japan hat die damit beschriebene gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes schon lange Einzug in die Gesundheitsvorsorge gehalten und wird dort, wie in anderen asiatischen Ländern, seit Jahrzehnten gezielt genutzt. Die medizinische Wirkung des fernöstlichen Trends ist dort schon seit den achtziger Jahren nachgewiesen. Es geht darum, wieder richtig in die Natur einzutauchen. "Shinrin-Yoku", der japanische Begriff für „Baden im Wald" bedeutet, sich mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes zu versenken. Es setzt auf die Heilkraft der Bäume und wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils kultiviert.

Das Wissen um die Heilkraft der Natur ist auch in Europa nicht neu. Von Hildegard von Bingen über Sebastian Kneipp bis hin zur Reformbewegung – allen ist die Einbeziehung der Natur in Fragen der menschlichen Gesundheit gemeinsam.

Im Moment gibt es zwei wissenschaftlich akzeptierte Thesen für unser „Verlangen"

nach Natur bzw. den positiven Effekten, die ein Aufenthalt in der Natur mit sich bringt: eine „evolutionär“ fundierte Erklärung und eine „biochemisch“ begründete Theorie.

Die „evolutionäre These“:
Der Mensch als Teil der Natur – das „verlorene Paradies“

Der (Ur-)Mensch kam aus einem Biotop – man geht von Wald- bzw. Savannenlandschaften aus –, für das er evolutionär optimal körperlich ausgestattet war.

Der Mensch hat dort die längste Zeit seiner Entwicklung als Jäger und Sammler gelebt. Unsere heutigen körperlichen und geistigen Fähigkeiten und Bedürfnisse sind immer noch daran ausgerichtet. Änderungen der Umweltbedingungen, begleitet von kultureller Entwicklung, haben den Menschen allerdings Lebensräume erschließen lassen, die oft suboptimal für ihn waren.

Aufgrund der Sesshaftwerdung begann der Mensch, aktiv die Natur zu seinen Gunsten zu verändern. Durch den Anbau von Nahrung und das Halten von Nutzvieh konnten sich immer mehr Menschen problemlos versorgen. Das Leben in solchen Agrargesellschaften hat die Basis für jenen sozialen und ökonomischen Entwicklungsprozess geschaffen, der uns in das urbane und technikgeprägte Umfeld geführt hat, in dem wir heute leben.

In der letzten Phase seiner Evolution hat der Mensch dabei aber massiv in seine natürliche Umwelt eingegriffen, indem er sie seinen Ansprüchen angepasst und mit immer mehr Möglichkeiten fortwährend verändert und umgestaltet hat. Seit 2008 leben mehr Menschen in Städten als auf dem Land. Die Urbanisierung setzt sich bis heute ungebrochen fort, besonders in Asien und Afrika. Dies hat den Menschen vollends von der Natur entfernt.

Heute halten wir uns vor allem in Gebäuden auf und bewegen uns zu wenig. Da wir nicht mehr abhängig von den Jahreszeiten sind, ist auch der Bezug zu jedem Naturrhythmus in uns verloren gegangen. Nicht nur unsere Sinne, sondern auch unser Körper und unsere Seele sind aber für ein Leben in der Natur ausgelegt. Das Fehlen unserer natürlichen Umgebung erzeugt ein Gefühl des Mangels, das krank macht.

Wir wissen von noch existierenden Jäger- und Sammlergesellschaften, dass sie sich als Einheit mit ihrer Umgebung sehen – einen Zustand, den wir uns heute wieder (romantisierend) herbeisehnen.

Die „biochemische“ Theorie

Der Wald ist voller „biochemischer“ Botenstoffe, auf die wir bzw. unser biologisches System – unser Körper und unsere Seele – bewusst und unbewusst reagieren. Bewusst, indem wir spüren, riechen, schmecken, und unbewusst, indem wir etwas spüren, ohne es benennen zu können. Die Ursache für unsere Reaktionen sind Terpene, aromatische, zyklische Kohlenwasserstoffe, die als Duft- und Botenstoffe agieren – produziert von allen Lebewesen des Waldes. Ja, nicht nur Pflanzen kommunizieren mit Hilfe von solchen Duftstoffen, sondern auch Tiere, Pilze und sogar wir Menschen.

Diese „Waldluftinhaltsstoffe“ haben auf unseren Organismus positive Auswirkungen. Forschungen zeigen direkte Auswirkungen auf unserer Immunsystem und unsere Stimmung.

Auch Sinneseindrücke, all die Reize, die wir über unsere Sinne aufnehmen, haben Auswirkungen auf unser Innerstes, auf Körper und Seele. So hat das Sehen der Farben Grün und Braun einen positiven Effekt auf unseren Stoffwechsel. Und die Wahrnehmung von Sonnenlicht, Temperaturwechsel, Jahreszeiten oder bestimmten Waldstimmungen wirken auf unsere Emotionen. Der höhere Sauerstoffgehalt, die geringere Feinstaubbelastung und der schwache Geräuschpegel senken die Belastung für den Organismus.

Positive Auswirkungen

Wissenschaftlich belegt ist, dass Waldbaden folgende positive Auswirkungen auf den Körper hat:

- das Immunsystem wird generell gestärkt
- die Anzahl der Killerzellen (die gegen Krebs wirken) steigt
- Stress wird messbar abgebaut – der Cortisol-Pegel (der Einfluss auf Puls und Blutdruck hat) sinkt
- chronische Schmerzen werden gelindert
- es wurden positive Auswirkungen auf Herzleiden festgestellt

Schon ein kurzer entspannter Spaziergang durch den Wald hat nennenswerte Auswirkungen auf die Gesundheit. Deswegen ist in Japan Waldbaden eine wissenschaftlich anerkannte Stress-Management-Methode.

Was für Naturvölker selbstverständlich ist, müssen wir als „Zivilisationsmenschen“ wieder lernen: uns und unsere Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Achtsamkeit für den Moment im Hier und Jetzt. Den Boden spüren und wieder kraftvolle Wurzeln für unser Leben bilden. Vielfältige Aromen wirken dabei im Unterbewusstsein und wecken Emotionen und Erinnerungen. Durch Düfte kommuniziert die Natur mit unserer Seele. Schließlich waren wir als Ur-Menschen, als wir uns als Jäger und Sammler in der Natur bewegten, auf all unsere Sinne angewiesen. Diese Sinne können wir mit Waldbaden neu entdecken.

Jasmin Schlimm-Thierjung ist systemischer Life-Coach, Therapeutin, Supervisorin, Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen sowie Mentaltrainerin. Sie unterrichtet zudem als Dozentin an ihrer eigenen Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Workshops: Wald und Natur extrem – Tag und Nacht im Wald
18.-19. Juni 2022, 299,- Euro
Ort: 67487 St. Martin, Akademie-Waldhaus
23.-24. Juli 2022, 299,- Euro
Ort: 16928 Pritzwalk, Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e. V.

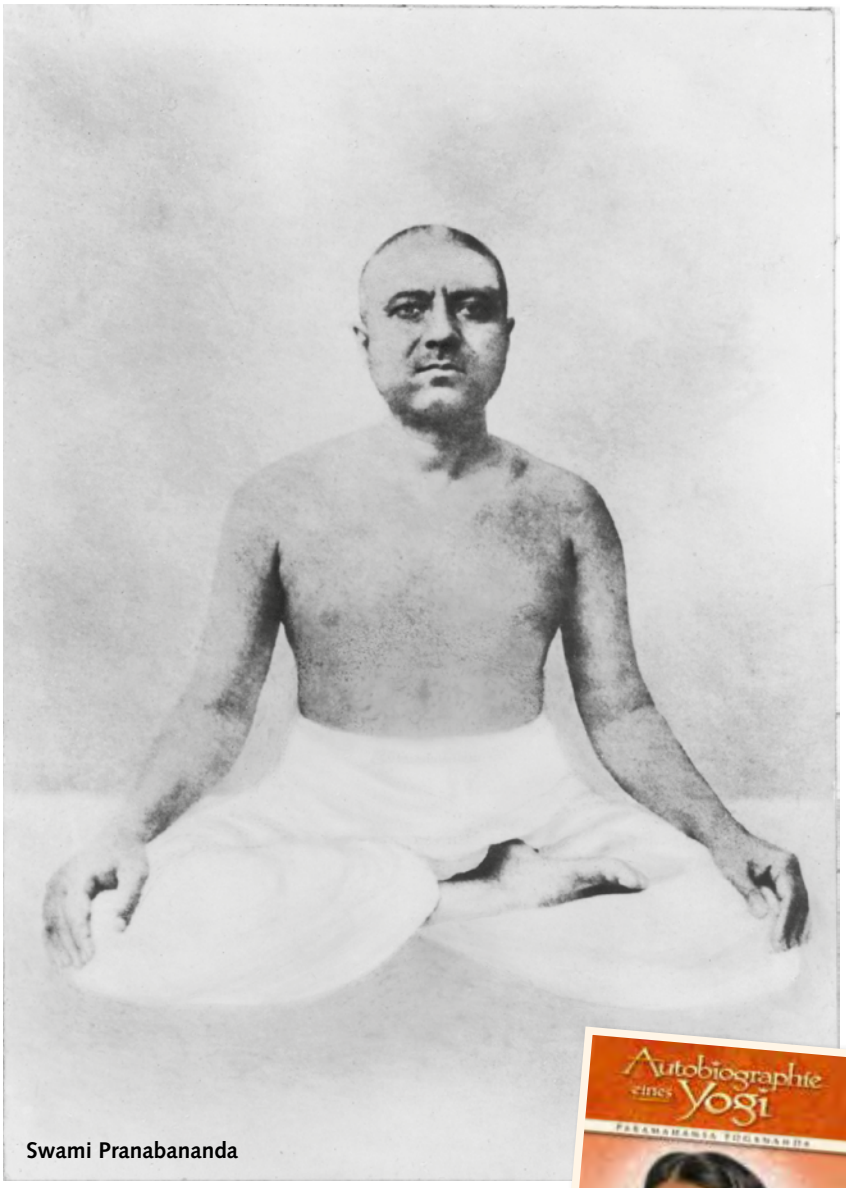
Buch: Jasmin Schlimm-Thierjung, Wir lieben Waldbaden, LIPPLERBOOKZ Buchverlag GbR 2021

Info und Kontakt:
Tel. 06341-70800-50 oder info@zielweiser.de, www.zielweiser.de

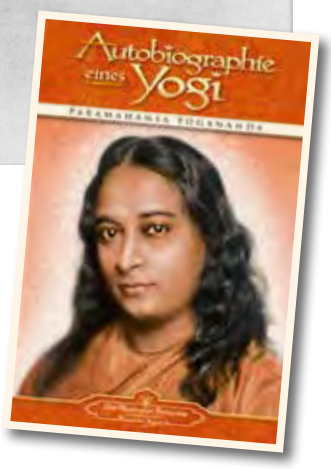
Auf Wunder vertrauen

In der jetzigen Zeit haben viele Menschen das Gefühl, dass hier etwas grundsätzlich falsch läuft und die Menschheit von Gott verlassen worden ist. Das Spirituelle und Leuchtende tritt in den Hintergrund und das Leben wird von Angst, Leiden und Kontrollverlust beherrscht. Doch die transpersonale Ebene, die Ebene höherer geistiger Fähigkeiten und Wunder, existiert. Wir Menschen sind in diese heilende Struktur eingebettet und auch im größten Elend nicht von ihr verlassen. Alles ist richtig, auch wenn es überhaupt nicht danach aussieht. Und alles ist eine gigantische energetische Reinigung und auf das Sichtbarwerden der Liebe ausgerichtet, die in allem existiert. Wer auf das, was größer ist als wir, vertrauen kann, gewinnt Halt in haltlosen Zeiten.

Im folgenden Abschnitt aus dem spirituellen Klassiker „Autobiographie eines Yogi", der 2021 sein 75-jähriges Jubiläum feierte, beschreibt der Autor Paramahansa Yogananda eine Erfahrung, die er mit zwölf Jahren machte, als er sich auf die Suche nach einem erleuchteten geistigen Lehrer begeben hatte. In Benares, der heiligen Stadt Indiens, trifft er Swami Pranabananda, der ihm, sehr zum Erstaunen des jungen Yogis, einige seiner geistigen Fähigkeiten demonstriert. Im Laufe des Buches erklärt Yogananda die perfekte Verbindung zwischen den verborgenen Naturgesetzen von Phänomenen, die als »Wunder« erscheinen und den grenzenlosen Möglichkeiten unseres menschlichen Potenzials, Geist und Materie zu meistern.



Swami Pranabananda



Der Heilige mit den zwei Körpern

»Vater, wenn ich dir verspreche, bestimmt wieder nach Hause zurückzukommen, darf ich dann eine Besichtigungsreise nach Benares machen?« Vater versprach, sich meine Bitte zu überlegen. Am nächsten Tag rief er mich zu sich und überreichte mir eine Rückfahrkarte nach Benares, einige Rupienscheine und zwei Briefe.

»Ich habe einem meiner Freunde aus Benares, Kedar Nath Babu, ein berufliches Angebot zu machen, habe aber leider seine Adresse verlegt. Doch ich hoffe, dass du ihm diesen Brief durch unseren gemeinsamen Freund Swami Pranabananda zustellen lassen kannst. Der Swami ist mein Bruderschüler und hat eine hohe geistige Entwicklungsstufe erreicht, so dass du von seiner Bekanntschaft profitieren wirst. Der zweite Brief soll dir als Einführungsschreiben dienen.«

Ich machte mich mit der Begeisterung meiner zwölf Jahre auf den Weg (wenn auch das Alter meine Freude an neuen Schauplätzen nicht gemindert hat). In Benares angekommen, suchte ich sofort das Haus des Swamis auf. Die Eingangstür stand offen, und so ging ich hinein und stieg zum ersten Stockwerk

empor, wo ich einen länglichen, saalähnlichen Raum betrat. Dort erblickte ich auf einer Estrade einen stämmigen Mann im Lotossitz. Er war nur mit einem Lendentuch bekleidet, hatte einen kahlen Kopf und ein faltenloses, glatt rasiertes Gesicht. Ein glückseliges Lächeln spielte um seine Lippen. Er begrüßte mich sofort wie einen alten Freund und zerstreute damit meine Bedenken, dass ich ihn gestört haben könnte.

»Baba anand!« (»Sei gesegnet, mein lieber Freund!«) sagte er mit kindlicher Herzlichkeit. Ich kniete vor ihm nieder und berührte seine Füße. »Seid Ihr Swami Pranabananda?«
Er nickte. »Bist du Bhagabatis Sohn?« Er sagte dies, noch ehe ich Zeit gehabt hatte, Vaters Brief aus der Tasche zu holen. Verwundert überreichte ich ihm das Einführungsschreiben, das jetzt überflüssig schien.
»Selbstverständlich will ich Kedar Nath Babu für dich ausfindig machen.« Wieder überraschte mich der Heilige mit seiner Hellsichtigkeit. Dann blickte er flüchtig auf den Brief und machte einige liebevolle Bemerkungen über meinen Vater.
»Weißt du auch, dass ich zwei Pensionen genieße? Die eine wird mir auf Empfehlung deines Vaters ausgezahlt, für den ich früher bei der Eisenbahnverwaltung gearbeitet habe, und die andere erhalte ich von meinem Himmlischen Vater, weil ich meine irdischen Pflichten im Leben gewissenhaft erfüllt habe.«
Ich fand diese Bemerkung recht unverständlich. »Was für eine Pension erhaltet Ihr denn vom Himmlischen Vater, Sir? Wirft Er Euch Geld in den Schoß?«
Er lachte. »Ich meine eine Pension, die mir ewigen Frieden einbringt — eine Belohnung für viele Jahre tiefer Meditation. An Geld habe ich kein Interesse mehr, denn für meine wenigen materiellen Bedürfnisse ist reichlich gesorgt. Später wirst du die Bedeutung dieser zweiten Pension besser verstehen.«

Dann brach der Heilige die Unterhaltung plötzlich ab und verfiel in eine feierliche Starre, wobei sein Ausdruck etwas Sphinxhaftes annahm. Zuerst glänzten seine Augen, als ob sie etwas Interessantes beobachteten, und wurden dann ausdruckslos. Sein Schweigen brachte mich in Verlegenheit, denn bis jetzt hatte er mir noch nicht gesagt, wo ich Vaters Freund finden würde. Leicht beunruhigt schaute ich mich in dem kahlen Raum um, in dem sich außer uns beiden niemand befand. Schließlich blieb mein Blick an seinen hölzernen Sandalen hängen, die vor der Estrade lagen.
»Kleiner Herr, beunruhige dich nicht. Der Mann, den du sprechen willst, wird in einer halben Stunde hier sein.« Der Yogi hatte meine Gedanken gelesen – ein Kunststück, das im Augenblick nicht allzu schwer schien.
Wiederum verfiel er in unergründliches Schweigen. Als meine Taschenuhr anzeigte, dass dreißig Minuten vergangen waren, erhob sich der Swami plötzlich.
»Ich glaube, Kedar Nath Babu nähert sich der Tür«, sagte er.
Gleich darauf hörte ich jemanden die Treppe heraufkommen und war auf einmal völlig verwirrt. Meine Gedanken jagten wild durcheinander: »Wie kommt es, dass Vaters Freund ohne irgendeinen Boten hierhergerufen wurde? Der Swami hat seit meiner Ankunft doch zu niemandem als mir gesprochen!«

Augenblicklich verließ ich den Raum und lief die Stufen hinunter. Auf halbem Wege begegnete ich einem hageren Mann von mittlerer Größe und heller Hautfarbe, der sehr in Eile zu sein schien.
»Seid Ihr Kedar Nath Babu?« fragte ich mit erregter Stimme.
»Ja. Bist du etwa Bhagabatis Sohn, der hier auf mich gewartet hat?« fragte er, indem er mich freundlich anlächelte.

Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Werten unserer Zeit

Spiritimmobilien
Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

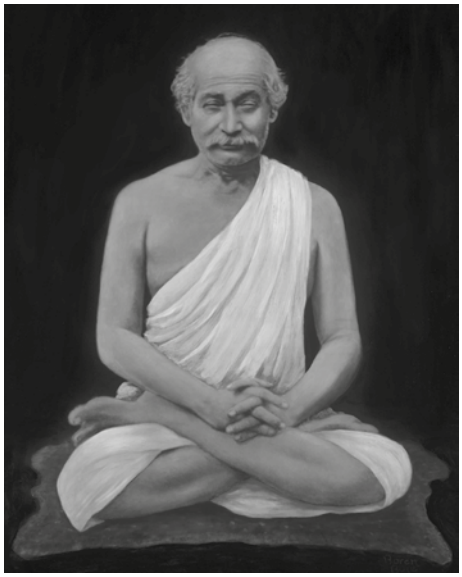
Tel. 0176 - 81 00 24 12
info@spiritimmobilien.com
www.spiritimmobilien.com

- 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!

»Wie kommt Ihr hierher, Sir?« Seine unerklärliche Anwesenheit verwirrte mich und rief leichten Unwillen in mir hervor.
»Heute geschehen lauter geheimnisvolle Dinge. Vor einer knappen Stunde, als ich gerade mein Bad im Ganges genommen hatte, kam Swami Pranabananda auf mich zu. Ich habe keine Ahnung, woher er wissen konnte, dass ich mich dort befand.
›Bhagabatis Sohn wartet in meiner Wohnung auf dich‹, sagte er. ›Willst du mit mir kommen?‹ Ich stimmte freudig zu. Doch als wir Hand in Hand vorwärtsgingen, konnte ich zu meinem Erstaunen kaum Schritt mit dem Swami halten, obgleich er schwere Holzsandalen an den Füßen hatte und ich diese festen Wanderschuhe trage.
›Wie lange brauchst du, um mein Haus zu erreichen?‹ fragte Pranabanandaji, indem er plötzlich innehielt.
›Eine gute halbe Stunde.‹
›Ich habe noch etwas anderes zu erledigen und muss dich jetzt zurücklassen‹, sagte er, indem er mir einen rätselhaften Blick zuwarf. ›Du kannst mich in meinem Haus treffen, wo ich dich mit Bhagabatis Sohn erwarte.‹

Ehe ich noch etwas einwenden konnte, hatte er mich bereits überholt und war in der Menge verschwunden. Ich bin dann so schnell, wie ich konnte, hierhergekommen.«
Diese Erklärung steigerte meine Verwirrung nur noch. Ich fragte ihn, wie lange er den Swami kenne.
»Wir sind uns im vorigen Jahr ein paarmal begegnet, aber nicht in letzter Zeit. Darum habe ich mich sehr gefreut, ihn heute am Bade-Ghat wiederzusehen.«
»Entweder höre ich nicht richtig – oder ich verliere den Verstand! Seid Ihr ihm in einer Vision begegnet, oder habt Ihr ihn tatsächlich gesehen, seine Hand angefasst und seine Schritte gehört?«
»Ich weiß nicht, worauf du hinauswillst«, sagte er, indem er vor Ärger leicht errötete, »ich lüge doch nicht! Siehst du das denn nicht ein: Nur durch den Swami konnte ich doch erfahren, dass du hier auf mich wartest.«
»Aber, dieser Mann, Swami Pranabananda, hat sich nicht einen Augenblick lang von der Stelle gerührt, seit ich vor etwa einer Stunde ankam.« Und dann platzte ich mit der ganzen Geschichte heraus und wiederholte ihm unsere Unterhaltung.



Lahiri Mahasaya, der Guru von Yoganandas Lehrer Sri Yukteswar

Mit weit geöffneten Augen hörte er mir zu. »Leben wir wirklich in diesem materiellen Zeitalter, oder träumen wir? Nie habe ich gedacht, dass ich einmal Zeuge eines solchen Wunders sein würde. Ich hielt diesen Swami nur für einen durchschnittlichen Menschen und sehe nun, dass er einen zweiten Körper materialisieren und durch ihn wirken kann.« Gemeinsam betraten wir das Zimmer des Heiligen. Kedar Nath Babu wies auf die Holzsandalen, die vor der Estrade lagen.
»Siehst du, das sind dieselben Sandalen, die er am Ghat getragen hat«, flüsterte er. »Und er war nur mit einem Lendentuch bekleidet, genau wie jetzt.«
Als sich der Besucher vor ihm verneigte, lächelte der Heilige mir belustigt zu.
»Warum bist du über all dies so verblüfft? Die verborgene Einheit aller Dinge, die zur Welt der Erscheinungen gehören, hat für den echten Yogi nichts Geheimnisvolles an sich. Ich kann z.B. jederzeit meine Jünger im entfernten Kalkutta sehen und mich mit ihnen unterhalten. Und sie können auf ähnliche Weise jedes grobstoffliche Hindernis überwinden.«

Wahrscheinlich wollte der Swami ein geistiges Feuer in meinem Herzen entfachen und hatte sich deshalb herabgelassen, mir etwas von seinen astralen Fähigkeiten (dem Hellsehen und Hellhören) zu erzählen. Statt Begeisterung empfand ich jedoch nur ehrfürchtige Scheu. Da es mir bestimmt war, Gott mit Hilfe eines anderen Gurus — Swami Sri Yukteswar, dem ich noch nicht begegnet war — zu finden, verspürte ich keinerlei Neigung, Pranabananda als meinen Lehrer anzunehmen. Zweifelnd blickte ich zu ihm auf und fragte mich, ob er es wirklich selbst sei oder nur sein Doppelgänger.
Der Meister versuchte, meine Bedenken zu zerstreuen, indem er mir einen seelenvollen Blick zuwarf und mit Begeisterung einiges über seinen Guru zu erzählen begann.
»Lahiri Mahasaya war der größte Yogi, dem ich je begegnet bin. Er war die fleischgewordene Gottheit.«
Wenn sogar sein Jünger willentlich einen zweiten Körper materialisieren kann, dachte ich bei mir, welches Wunder gibt es dann, das der Meister nicht vollbringen könnte?

Copyright Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Kalifornien, www.yogananda.org/. Bilder: Fotos mit freundlicher Genehmigung der Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Kalifornien.

www.yogananda.org

Die Entpanzerung des Herzens

Homöopathische Herzchirurgie mit dem Diamanten

von Werner Baumeister

Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Abb.: Images By Jefume - stock.adobe.com

Der Diamant – ein Produkt von Gewalt

„Ich habe Angst, unter dem Druck meiner aktuellen Lebenssituation zu zerbrechen!“ So lautet das Leitsymptom der homöopathischen Arznei Adamas, des Diamanten. Nach über zwei Jahren Corona ist das auch die am häufigsten formulierte Angst in meiner Arztpraxis.

Der Diamant ist das Produkt von Gewalt. Unter dem unvorstellbar gewaltigem Druck von bis zu 40000 Atmosphären (150 Kilo-bar) verwandelt sich tief im Erdinneren in blitzschneller Metamorphose Kohle in Diamant. Ein Diamant kann also nur unter extremen Bedingungen durch eine unglaubliche Kompression von sich verdichtendem Kohlenstoff entstehen. Die Kohlenstoffatome fügen sich dabei zu Kristallgittern zusammen – und zwar so, dass jedes der Atome mit 4 Nachbar-Atomen verbunden ist. Der permanente gewaltige Druck führt dazu, dass in Rohdiamanten eine regelmäßig angeordnete Kristallgitterstruktur entsteht, die an Härte unerreicht ist. Eigentlich sind auch wir Menschen eine Art verdichteter Kohlenstoff und unser Leben ist, wenn man so will, eine Diamantpresse. Mit homöopathischem Diamant schauen wir anders auf die Situationen in unserem Leben, in denen wir so unter Druck kommen, dass wir das Gefühl haben: „Das packe ich nicht mehr. Davon werde ich mich nie erholen!“ Obwohl diese Diamanterfahrungen das übersteigen, was wir meinen, als Mensch ertragen zu können, werden sie uns vom Leben aufgebürdet. Um zu überleben, sind wir gezwungen, tiefer zu gehen, um etwas zu finden, von dem wir niemals wussten, dass wir es haben. Der Zugang zu dieser inneren Quelle wird oft überhaupt erst geöffnet durch abgrundtiefe Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Diese furchtbaren Momente unseres Lebens zu verstehen und zu nutzen für eine tiefere Verbindung mit unserer göttlichen Quelle, dazu dient uns der homöopathische Diamant!

Integration von Gewalterfahrung

Vor 20 Jahren bereits machte ich erstmalig unmittelbar und unausweichlich Bekanntschaft mit dem gewaltigen Druck des Diamantprinzips. Nach einem unverschuldeten Autounfall mit Total-, aber ohne Personenschaden sehe ich im Dämmerzustand wie auf einer Kinoleinwand den Moment meiner eigenen Zeugung – wie sich gleißend-weiß eine Ei- und eine Samenzelle aufeinander zubewegen. Dann wechselte das Bild und ich sah, wie ein grobschlächtiger Mann einer hochschwangeren Frau brutal in den Bauch tritt. Auch wenn dieses Bild keinen realen Bezug hat, stellt der Diamant, selbst ein Produkt von Gewalt, eine Verbindung her zwischen einem wahrscheinlich krassen Unfall und meiner Zeugung. Mir wird klar, dass die Integration von Gewalt eine zentrale Lebensaufgabe für mich ist. Entsprechend respektvoll war ich Anfang dieses Jahres bei der erneuten Einnahme des Diamanten. Nachdem erstmal gar nichts passierte, wache ich zwei Tage später mitten in der Nacht auf durch furchtbare Schreie, jedes Mal gefolgt von einem Krachen. Ich wunderte mich noch, warum sich in mir alles zusammenzieht, als ich die Worte: „Scheiß Arzt“ höre. Ich renne auf den Balkon und realisiere von oben, wie jemand versucht, die Glastür meiner Praxis im Nebenhaus einzutreten. Die Nacht war totenstill und ich bemerkte, dass sich der Mann nach jeder Aktion nach allen Seiten umsah, wie ein alleingelassenes Baby, das nach Aufmerksamkeit schreit. Obwohl ich dieser Amokenergie, gerade aus dem Schlaf kommend, nichts entgegenzusetzen hatte und mich am liebsten wieder unter die Bettdecke verkrochen hätte, war mir sofort klar: Ich muss mich dieser Gewalt jetzt stellen, sonst kann ich mich am nächsten Morgen um eine zertrümmerte Praxistür kümmern. Als ich dann unten bei meiner Praxis eintraf, war der Typ zwar weg, aber ich bin mir sicher, nur deshalb, weil ich akzeptiert habe, dass ich hier zuständig war und handeln musste. Ein Freund brachte es dann am nächsten Tag auf den Punkt: „Werner, das ist deine eigene Gewalt, die du ausgeschlossen hast, die versucht, sich unter Diamant Zugang zu dir zu verschaffen. Dieser Typ ist ein Geschenk und genau das, was du jetzt brauchst, um in deine Kraft zu kommen und dein Gewaltthema schrittweise zu integrieren.“

Entpanzerung des Herzens

Der Diamant verstärkt alles, was er vorfindet, indem er die Eigenschaften des jeweiligen Untergrundes durchscheinen lässt. Er verstärkt also das, worauf er trifft, bei uns. Das ist krass, aber unabdingbar. Dass er der Stein der unverbrüchlichen Wahrheit und ein strenger Lehrmeister ist, das bekomme ich erneut zu spüren. Mit meinen Besuchen erotischer Massagen lässt mich der Diamant komplett gegen die Wand laufen. Er zeigt mir, dass ich bei der Massage nicht wirklich mit dem Herzen dabei bin. Ich fasse Hintern an und es ist unter Diamant einfach nur seelenlos – wie ein Fleischklops bei McDonalds. Das bekomme ich brutal gespiegelt durch eine Masseurin, die mich höflich, aber ohne einen Millimeter emotionale Beteiligung abfertigt, nur ihre Pflicht tut für ihr Geld. Nach der Massage stehe ich in der Kälte des grauen Januartages und spüre plötzlich eine unglaubliche Verlorenheit und Verlassenheit und denke an meine verstorbenen Eltern, vor allem an meine Mutter. Ich wollte mich nur noch in irgendeine Straßenecke legen, denn ich hatte plötzlich solche Knieschmerzen, dass ich auf meinem ausgetretenen Pfad der Suche nach Nähe und Berührung im wahrsten Sinne des Wortes nur noch unter größten Schmerzen weitergehen konnte. Der Diamant zeigt mir, dass ich weder in meinen Beziehungen noch in den Massagen, in die ich mich immer wieder flüchte, in der Lage bin, die Herzensliebe zu finden, nach der ich mich so sehr sehne. Er wirft mich brutal auf mich selbst zurück und sagt mir: „Dann suche im Moment besser gar keine Nähe, statt etwas abgetrennt vom Herzen zu machen".

Innere Verhärtungen aufbrechen

Nach Diamant sah ich auf einem Auto vor mir den Schriftzug: „DIAMANT: Beton-Demontage-Technik" – und Demontagetechnik ist genau das, was der Diamant auch homomöopathisch in uns macht. Der Diamant hat durch seine Härte die Möglichkeit, harte Strukturen aufzubrechen. Seine Härte korrespondiert mit unseren inneren Verhärtungen und er geht überall dahin, wo wir unseren Schmerz nach einer Verletzung einbetoniert haben. So wird auch verständlich, warum die zerstörerische Eigenschaft des Diamanten heilsam ist. Es gibt zum Beispiel betonharte Glaubenssätze in unserem Leben, die müssen zerstört werden, weil sie unsere Lebendigkeit jeden Tag begrenzen und uns klein halten. So bahnt der Diamant den Weg zu dem, was tief in uns ruft, zu dem, was sich in uns befreien will! Nicht, was wir in unserer behaglichen Komfortzone wollen, interessiert den Diamanten, sondern unser Herz, das in uns ruft und an seinen Ketten rüttelt. Damit ist er ein Entpanzerer unseres Herzens, ein echter „Steinerweicher". Er ist geradezu homöopathische Herzchirurgie und die schnellste Möglichkeit, unser Herz zu öffnen.

Werner Baumeister ist Arzt und bietet individuelle homöopathische Begleitung an. 30 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin. **Einzeltermine nach Vereinbarung**, Behandlungstermine zum Thema Diamant jederzeit möglich. Tel.: 0172 - 391 25 85

Achtung: Homöopathie am Nerv der Zeit jeden Monat online auf www.sein.de!

Geschichten aus dem erleuchteten Leben

Alles ist richtig

von Mario Hirt

Diejenigen, die mich schon länger begleiten, kennen ja mein „Satsang-Mobil". Einen weißen VW-Bus, mit dem ich auf Anfrage immer wieder unterwegs zu Menschen bin, die nicht anderweitig mit mir in Kontakt kommen können oder wollen. Er bietet alles, was ein geschützter Raum für ein therapeutisches Gespräch oder einen Einzelsatsang braucht: bequeme Sitzmöglichkeiten, Tisch für Getränk und Taschentücher, Standheizung, Fenster mit Gardinen – ein Mini-Ashram auf Rädern mit der notwendigen energetischen Ruhe inmitten des hektischen Großstadttreibens. Er begleitet mich nun schon 20 Jahre und vor kurzem war eine Generalüberholung von Technik und Karosserie fällig. Beim Informationen sammeln, was man alles beachten sollte, las ich unter anderem davon, dass Busse dieser älteren Baujahre gern mal durch Elektrikprobleme anfangen können zu brennen. Die Werkstattarbeiten begannen und zogen sich ziemlich lange hin – u.a. deswegen, weil der gute Freund und Werkstattbesitzer durch Brandstiftung sein Haus und sein gesamtes Hab und Gut verlor und sich folglich erstmal nicht um meinen Bully kümmern konnte. Es vergingen einige arbeitsintensive Monate, aber irgendwann stand er wieder schick und neu auf unserem Hof. Vor kurzem war ich mal wieder unterwegs und als ich zurückkam, ließ ich den Bus direkt in unserer Hofeinfahrt, einer Scheunendurchfahrt, stehen, da für die Nacht starker Regen angesagt war. Normalerweise parken wir direkt auf dem Hof mit Abstand zu den Gebäuden, aber der noch frische Lack konnte etwas Schutz vor der Witterung gut gebrauchen. Am Abend sah ich mir auf Empfehlung einer Klientin den Film „Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott" an und war, abgesehen davon, dass die Lüge der illusorischen Trennung zwischen Gott und Mensch aufrechterhalten wird, von der Titelmusik und dem Refrain „Keep your eyes on me" irgendwie berührt. Die Aussage des Liedes: Halte immer deine Augen auf Gott gerichtet, habe die zweifelsfreie Gewissheit, dass ausnahmslos alles, was geschieht, seine Richtigkeit hat und nicht anders sein kann! Kurz vor dem Einschlafen kam plötzlich der Gedanke an die „brennenden

VW-Busse“ noch mal hoch, gefolgt von einer kurzen ängstlichen Grübelei, ob ich den Bus besser doch noch an einen sichereren Platz umparken sollte. Mit einem mulmigen Gefühl, aber einer Gewissheit von „alles richtig“ schlief ich ein. Kurz nach zwei Uhr morgens wurde ich abrupt wach… Blaulicht auf der Straße und der Geruch von verbranntem Plastik in der Luft… Ich sprang auf, schnappte mir irgendwelche Kleidung und eilte durch den Flur zur Hoftür, wo sich durch die Fenster flackerndes rotgelbes und blaues Licht mit weißem Rauch in chaotischer Harmonie zu vermischen schienen. Ein Gefühlsmix, in dem alles vertreten war, breitete sich gedanklich aus… Angst, Traurigkeit, Wut, Selbstvorwürfe, Zweifel, Hoffnung, Ungläubigkeit, etc. Kein Wort kann diese inneren Abläufe beschreiben, die in solchen Sekundenbruchteilen stattfinden. Für den Verstand völlig paradox, war aber gleichzeitig und untrennbar das gesamte Erleben in diese unbeteiligte Ur-Ruhe eingebettet, die die Basis allen Seins ist. Als ich auf den Hof hinaustrat, war es so, als hätte jemand die Zeit angehalten bzw. als geschähe alles in Zeitlupe. Mein Blick fiel zuerst auf das mächtige Feuer, welches aus dem Dachstuhl eines Hauses in der direkten Nachbarschaft in den dunklen Nachthimmel hochloderte. Alles war verqualmt und die Straße voll von blauleuchtenden Feuerwehr- und Polizeifahrzeugen und hektischem Treiben. Irgendwie gleichzeitig ging das durch einen Bewegungsmelder gesteuerte Licht in unserer Hofdurchfahrt an. Der Blick schwenkte zum Bully. Da stand er… angestrahlt, weiß, unversehrt und in mir hörte ich den gesungenen „Keep your eyes on me“-Refrain. Ich fühlte mich ertappt wie ein kleiner Junge, der etwas falsch gemacht hat „Wie konntest du nur zweifeln!?!“ Ein Gefühls- und Gedanken-Potpourri aus Kindheits-Erinnerungen, Erkenntnissen, Erleichterung, Betroffenheit und jeder Menge Traurigkeit bahnte sich den Weg in die Wahrnehmung, die mich erst in den Morgenstunden ein wenig schlafen ließ. Es ist nicht wichtig, zu wissen und zu verstehen, warum irgendwelche Gefühle aufsteigen. Wichtig ist nur, alles einfach da sein zu lassen, ohne etwas dagegen oder dafür zu tun – egal, was es auch immer ist. Alles passiert von selbst und immer genau richtig. Das Feuer war inzwischen gelöscht und niemand verletzt worden. Solche und ähnliche Situationen, die jegliche unbewusst vorhandenen Emotionen hochspülen, passieren immer wieder. Das hört auch nach einem vermeintlichen Erwachen nicht auf. Der einzige Unterschied liegt darin, dass das ganze Spektakel paradoxerweise von niemandem erfahren wird und dadurch völlig an Substanz und Brisanz verliert. Es ist einfach immer das, was ist und das schließt jede Reaktion und jedes Gefühl mit ein. „Die Reise des verwundeten Heilers“ – so hat der spirituelle Maler Alex Grey die Lebensreise des Menschen mal genannt. Auf dem Weg zurück in die Einheit mit der Quelle, die er paradoxerweise nur gedanklich verlassen hat, muss der Mensch alle Gefühle so lange immer und immer und immer wieder erleben und ausleiden, bis alles, vor allem aber er selbst, seine illusorische getrennte Existenz verliert. Genau dadurch kommt die „unio mystica“, die Vereinigung von Gott und Mensch, wonach jeder strebt, zustande – egal ob bewusst oder unbewusst. Von daher sei gewiss, dass jede Situation „richtig“ ist. Genau richtig für deine Heilung. Und Heilung bedeutet Einswerdung. Keep your eyes on you! Es gibt nur dich – nondual. . ☙

Abb.: privat

Mario Hirt ist spiritueller Lehrer und Heil- praktiker für Psychotherapie. Sein An- gebot, neben klassischer Psychotherapie: Satsang einzeln und in Gruppen, Retreats, WhatsApp-Chats & Gruppen, Termine im Satsang-Mobil u.a. Er ist dabei behilflich, den Verstand vom gesammelten falschen Wissen zu befreien: Mindset > Mindfuck > Mindcrash! Mehr dazu auf Youtube, Face- book und Instagram.

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

www.mariohirt.de

Lesen & Hören

Wie kommen wir vom Zweifel zur Akzeptanz von uns und anderen? Fünf Beispiele zum Lesen und zum Hören

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

Jane Goodall, Douglas Abrams: Das Buch der Hoffnung

Aus dem Englischen von Andrea O'Brien, Jan Schönherr
Goldmann/Penguin Random House, November 2021
Hardcover, 272 Seiten, 22 Euro
ISBN: 978-3-442-31608-3

Großer Auftritt

Jane Goodall ist heute beinahe 90 Jahre alt. Bekannt wurde sie in den 1960er Jahren durch ihre Forschungen über Primaten, bei denen sie die Fähigkeit zum Gebrauch von Werkzeug beobachtet hatte – ein Aspekt, der die damals angenommenen Grenzen zwischen Mensch und Tier in Frage stellte. So wurde David Greybeard, der Schimpanse, dessen Bewegungen sie genauestens dokumentierte, plötzlich zum Star in der Verhaltensforschung.

Goodall beklagte bereits früh die Wechselwirkungen zwischen der Zerstörung des Lebensraums der Tiere, der Armut der Bevölkerung und den Schäden für die Umwelt, die sie damals in Tansania hautnah miterleben konnte. Der Autor Douglas Abrams traf sie nun, um ihre Sicht auf unsere Zeiten zu erfragen, auf neue und alte Diskriminierungen, die Klimakrise und die Möglichkeit der Hoffnung. Ihre Erfahrungen und Aktivitäten – sie reist noch heute um die Welt, um Vorträge zu halten – lassen sie wohlbasierte Gründe dafür finden, dass Lösungen für den Planeten existieren. Denn: Wir haben vieles zwar „verkorkst", doch an genau dieser Stelle sollte nun „der menschliche Intellekt seinen großen Auftritt" haben. In Zusammenarbeit mit der Natur lassen sich sehr wohl Ökosysteme regenerieren – wenn wir es wollen und auch tun!

Was macht nach Goodall die größte Fähigkeit der Menschen aus? Die Art und Weise ihrer Sprache. Mit ihr können wir auch über Dinge reden, die nicht gegenwärtig sind, aus Fehlern der Vergangenheit lernen und Pläne machen für die Zukunft. Wir können diskutieren, Erfahrungen aus unterschiedlichen Kulturen teilen und: Hoffnung vermitteln. Die Forscherin erzählt in diesem Buch nicht nur ihre persönliche Geschichte, sondern unzählige Geschichten über Menschen, Tiere, Pflanzen und deren erstaunliche Widerstandskraft.

Mit Abrams spricht sie dann auch über ganz reale Aufgaben sowie eine moralische und spirituelle Verantwortung, auf denen ihre Hoffnung ebenso beruht. Geprägt von ursprünglich recht konventionellen Werten, haben die Begegnung mit Schamanen sowie spirituelle Erlebnisse die Naturforscherin zu den großen Fragen nach dem Tod und nach dem Sinn des Lebens, nach unserer Seele, Religion und Reinkarnation geführt.

Fazit: Ein Buch, das Respekt vor Menschen ebenso wie allem anderen in der Natur einfordert. Mit vielen Fakten, begeisterten Erzählungen, einem großartigen Erfahrungsschatz und Weitsicht.

Sonja Koppitz: Spinnst du? Warum psychische Erkrankungen ganz normal sind

Rowohlt Verlag Polaris,
Dezember 2021
352 Seiten,
16 Euro
ISBN: 978-3-499-00419-3

Plädoyer für Augenhöhe

Titel und Untertitel provozieren. Geht es um Vorurteile, Diskriminierung oder einfach den Begriff „normal"?

Sonja Koppitz ist von Haus aus Radiomoderatorin und war selbst an einer Depression erkrankt. In ihrem Buch erzählt sie von der eigenen Diagnose, privatem Glück und Unglück sowie ihrer Erfahrung in der Berliner Psychiatrie. Gleichzeitig sammelt sie Informationen über Störungsbilder, Medikamente und Gesundungsmöglichkeiten, führt Interviews und liest sich durch Berge von Fachliteratur.

Dieses Buch lässt sich daher als Steinbruch nehmen – je nach persönlichem Interesse sind große und auch kleine Schätze aus dem dichten Material zu klopfen. Dabei wird vieles sehr ausführlich abgehandelt – etwa die neurologischen Aspekte. Verschiedene Gedanken und Zitate sind dagegen oft nur locker eingestreut und eher als Anregungen zu lesen.

Am stärksten springt der Funke über, wenn die Autorin in das eigene Erleben geht. In manchmal schnodderiger Sprache und gekonnter „Schreibe" kann sie durch große Offenheit berühren.

Die recherchierten Infos bleiben zum Teil noch einem konservativen Bild verhaftet – ein Spiegel der klinischen Realität. So fehlt hier in der Auflistung bekannter Krankheitsbilder etwa, dass Traumafolgestörungen hinter sehr vielen anderen Störungsbildern stecken können. Vielleicht eine Idee für ein weiteres Projekt?

Zurück zum Titel: Er zeigt, dass eine psychische Erkrankung jede und jeden treffen kann und ganz von unserer Sicht abhängig ist. Das Besondere an diesem Buch liegt aber in der Art und Weise, in der die Neugier hier zur Regisseurin eines Lebens wird: Denn als Betroffene wie als Journalistin sucht Koppitz intensivst nach Antworten auf ihre vielen Fragen. Am Ende hat sie etwas produziert, was ihre Suche und ihr Leid bezeugt und sie gleichzeitig auch mit anderen verbindet. So führt sie vor, wie sie sich selbst aus ihrer Rolle als passiv „Erkrankte" löst.

Fazit: Die „Expertin in eigener Sache" hangelt sich auf Augenhöhe mit der Fachwelt hoch. Ein Buch für Interessierte, Betroffene, deren Angehörige und Freunde. In ihrem radioeins-Podcast sowie auf youtube ist Sonja Koppitz auch mit diesem Thema „live".

Ronja von Rönne: Ende in Sicht

Dtv Literatur, Januar 2022
256 Seiten, 22 Euro
ISBN 978-3-423-28291-8

Zwei Perspektiven auf das Ende

Roadmovies nehmen uns mit auf eine Reise. Und das tun Bücher über lange Autofahrten auch. Mir persönlich gefallen solche Romane selten, doch hier liegt eine Ausnahme vor.

Hella von Licht und ihre Zufallsbekanntschaft Juli könnten unterschiedlicher kaum sein: die Eine Ende 60, von sich selbst enttäuscht und zynisch. Die Andere erst 15, noch sehr verletzlich und orientierungslos. Gemeinsam ist ihnen der Wunsch zu sterben, und so sollte dieses Buch auch traurig sein. Ist es aber nicht.

Ronja von Rönne schafft es, mit leichter Sprache und verrückten Wendungen zu überraschen. Mir unverständlich, wie sich die dreißigjährige Autorin in eine abgewrackte Schlagersängerin von beinahe 70 einfühlen kann, die einst als Hippie um die Welt zog. Aber sie kann es. Natürlich empfinden wir Bedauern für Hella und das Mädchen Juli – sie beide steuern schließlich auf die letzte Ausfahrt zu. Doch gleichzeitig blitzen die abgestorbenen Gefühle wie Notrufsäulen im Vorbeifahren auf, verwandeln sich nach hunderten von Kilometern in ganz kleine Fünkchen von empathischem Vermögen, Verantwortung und sogar Freude.

Die Reise, die beim Lesen angetreten wird, ist hochgradig symbolisch, auch wenn die Dialoge wunderbar authentisch sind. Stören sollten wir uns nicht an Unwahrscheinlichkeiten – wie etwa, dass Juli nach einem Sprung von einer Brücke mit einigen Schürfwunden davonkommt. Nein, es geht um etwas Größeres: die Frage nach dem Leben selbst, nach Mitmenschlichkeit und Selbstbestimmtheit.

Ronja von Rönne hat medial schon eine lange Strecke hinter sich, als Bloggerin, Moderatorin, Autorin, Journalistin, Künstlerin. Zusammenfassend: Sie kann schreiben!

Fazit: Warmherzig und sehr kreativ; klug und manchmal brüllend ironisch, ohne dabei abzuwerten. Dennoch empfiehlt sich eine Triggerwarnung, denn auch körperliche Verletzungen und dunkle Zustände werden authentisch dargestellt.

Carmen Unterholzer Selbstwirksam schreiben. Wege aus der Rat- und Rastlosigkeit.

Carl Auer Verlag, Oktober 2021
130 Seiten, 19,95 Euro
978-3-8497-0398-1

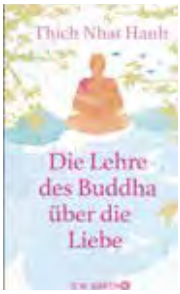
Anerkennung für sich selbst

Was bedeutet eigentlich „selbstwirksam"? Als mir das Wort zum ersten Mal begegnete, gefiel es mir allein schon deshalb, weil es bereits in sich so etwas wie einen Ausweg aufzeigt. Etwas bewirken: Das ist gut. Und „selbst", das heißt für mich: Ich mache das, bin Schöpfer_in meines Prozesses. Dazu braucht es Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Carmen Unterholzer, Lehrtherapeutin in Systemischer Therapie, will Menschen dabei unterstützen, sich besser wahrzunehmen, Zugang zu ihren Stärken zu erlangen und sich schließlich zu verändern. Schreiben ist für sie ein Werkzeug zur Selbsthilfe, das vielen liegt, die aus ihren eigenen Dauerschleifen kommen möchten; es unterstützt jedoch auch einen therapeutischen Prozess.

In elf übersichtlichen Kapiteln erklärt uns die Autorin, wie Schreiben wirkt, gibt Beispiele von ihren Klient_innen und verschiedene Schreibaufgaben. Es geht dabei zum Beispiel um Entlastung, Ressourcen, neue Möglichkeitsräume, Sinngebung und natürlich darum, alte Muster zu durchbrechen. Wer gerne schreibt, findet Anregungen, die vor allem dazu führen, das Selbst-Bewusstsein und die Kompetenzen auszubauen. Obwohl das Buch verständliche Erklärungen, sensible Anleitungen sowie klare Zusammenfassungen der Kapitel bietet, dürfte es doch hilfreich sein, nicht nur allein mit diesen Übungen zu arbeiten – nicht zuletzt, weil Schreiben alte Verletzungen „hochholen" kann. Aber „Selbst" bedeutet ja nicht unbedingt „allein".

Fazit: Ein Buch für alle, die Schreiben zur Selbsterfahrung bzw. therapeutisch nutzen wollen. Es geht nicht darum, „gute" Texte zu verfassen, sondern auf Tuchfühlung mit sich zu gehen. Für Therapien eine sinnvolle Erweiterung.



Thich Nhat Hanh: Die Lehre des Buddha über die Liebe,

Übersetzt von: Karen Siebert, Ursula Richard
Verlag O.W. Barth, Januar 2022
208 Seiten, 18 Euro
ISBN: 978-3-426-29320-1

„Du musst nicht von anderen akzeptiert werden. Du musst dich selbst akzeptieren." Dieses Zitat von Thich Nhat Hanh scheint wie für diese Ausgabe des SEIN gemacht. Denn Respekt ohne Selbst-Akzeptanz hat keine Basis. Achtsamkeit, Versöhnung, Liebe, Glück und Weltfrieden – all seine Themen fußen auf dem Frieden mit sich selbst. „Nur wer sich selbst annehmen kann, besitzt die Fähigkeit, auch für andere da zu sein."

Am 22. Januar starb der Mönch, der nach dem Dalai Lama wohl der bekannteste Vertreter des Buddhismus unserer Zeit war. Erst am 14. Januar war sein letztes Buch auf Deutsch erschienen – und im November letzten Jahres ein anderes, dessen Titel nun wie ein Vermächtnis klingt: „Wie weiterleben, wenn ein geliebter Mensch stirbt?" Im vietnamesischen Hue sowie in Plum Village, dem Praxiszentrum bei Paris, das Thich Nhat Hanh 1982 im Exil gegründet hatte, wurden acht Gedenktage mit vielen praktischen Übungen und Zeremonien begangen. Denn: „Unsere Gedanken, Worte und Handlungen leben weiter", heißt ein Kapitel jenes trostspendenden Werkes, das kaum anschaulicher in die Tat umgesetzt werden könnte. Beide Titel sowie viele weitere bietet der Argon-Verlag als Hörbücher an. „Einfach essen", heißen da die Titel einer Reihe, „Einfach gehen" oder „Einfach zufrieden". So unprätentiös all dies klingt, so einfach und klar war auch das Leben dieses Mannes. Er nutzte diese Klarheit, um sich aktiv für Frieden und Mitmenschlichkeit zu engagieren; den Buddhismus *anzuwenden*, war ihm das größte Anliegen.

Fazit: In seinen Büchern verbindet Thich Nhat Hanh liebevolle Gedanken, Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen mit kleinen Geschichten, Gleichnissen und Anekdoten. So ist auch „Die Lehre des Buddha über die Liebe" eine Art Praxisbuch, das zum tieferen Verständnis aller Menschen führt.

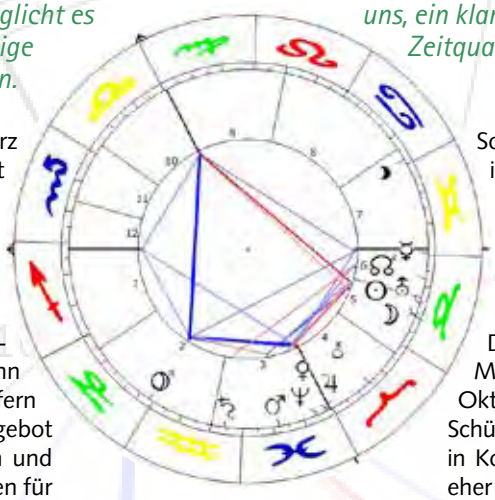
www.worteinbewegung.de

Wie oben, so unten

Die astrologische Zeitqualität von März bis Mai

von Michael Backhaus ©

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



Neumond, Sonnenfinsternis am 30.4.2022 um 22.28 Uhr, Berlin

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

Der Neumond vom 2. März findet in Konjunktion mit Jupiter und im Sextil zu Uranus statt. Im sechsten Haus, dem Haus der Gesundheit und Alltagsroutine symbolisiert er, dass es wieder stark um diese Themen gehen wird. Jupiter kann jetzt gute Aussichten liefern – vom erlösenden Jobangebot bis zu mehr Möglichkeiten und Visionen bezüglich Lösungen für die gegenwärtige gesundheitliche Situation. Mit Uranus im Verbund sollte auch die Freiheit wieder mehr in den Alltag einziehen. Ob die Meinungsfreiheit in aktuellen Diskussionsrunden gewahrt bleibt, ist jedoch fraglich. Mit Merkur, dem Gott der Information und Kommunikation in Konjunktion zu Saturn, dem Symbol für Kontrolle, ist eher mit Zensur zu rechnen. Eine gute Zeit, sich gründlich zu informieren, (spirituelle) Zusammenhänge zu erkennen und eine eigene Meinung zu bilden. Die ggf. von außen erlebte Einschränkung der Meinungsfreiheit dient dazu, sich bewusst zu werden, wo die Grenzen der eigenen Integrität verletzt werden, und zu erörtern, was für einen selbst angemessen erscheint. Das gilt zumindest für die Menschen, die weiterhin Freiheit und Diversität ernsthaft in ihrem Bewusstsein und Leben beibehalten wollen.

Am 1. April beginnt eine neue Phase. Mit dem Neumond in Konjunktion zu Chiron im 12. Haus bieten sich Rückzugsszenarien an, sofern wir erleben, dass wir von der äußeren Welt in unseren Bedürfnissen abgelehnt werden. Wichtig ist jetzt, einem blinden Fleck auf die Spur zu kommen. Im Spüren der eigenen Wunden mag deutlich werden, dass wir in einem Selbstablehnungskomplex gefangen sind. Wütend zu erwarten, die Außenwelt möge sich ändern, um unseren Wünschen zu entsprechen, ist kindisch. Erwachsen sein bedeutet, jetzt zu erkennen, wo wir uns abgrenzen müssen. Nämlich dort, wo unsere Bedürfnisse und Erwartungen nicht zu den Gestalten im Außen passen. Möglicherweise geraten Betroffene zuerst an die Grenzen persönlicher Einflussnahme, um dann eine erlösende Strategie offenbart zu bekommen. Mit Pluto am MC des Neumondhoroskops richtet sich der Blick auch auf berufliche Angelegenheiten und Verantwortungsträger. Es kristallisiert sich eine Wahrheit heraus. Diese mag dazu beitragen, dass für diejenigen ein Wandlungsszenario einsetzt, die sich nicht länger einer rigiden äußeren Macht unterwerfen wollen oder auch selbst zu rigide in ihren persönlichen Ansprüchen an die äußere Realität sind. Mit Jupiter und Neptun in Konjunktion in den Fischen können sich hier Lösungsmöglichkeiten mit oder durch Gleichgesinnte ergeben. Da wir uns zeitlich im April in den Wochen vor einer Sonnenfinsternis bewegen, ist mit einer eher intensiven und anstrengenden Zeitqualität zu rechnen.

Glücklicher stimmt der Neumond vom 30.4., der eine Sonnenfinsternis ist. Damit ist er nicht nur für den Monat Mai, sondern bis Ende Oktober von Bedeutung. Mit Schütze-Aszendent und Jupiter in Konjunktion zu Venus stehen eher glückliche Umstände ins Haus. Das kann man wörtlich nehmen, da die Konjunktion der beiden Wohltäter in die Nähe des vierten Hauses, dem Haus der Familie, des Standorts und der häuslichen Angelegenheiten fällt. Hier mögen sich hoffnungsvolle Entwicklungen und Angebote ergeben, die horizonterweiternd und verschönernd wirken. Vom gemeinsamen Domizil (im Ausland) zu träumen, von Besuchern aus anderen Kulturkreisen im eigenen Heim beglückt zu werden oder auch die eigene Wohnung kreativ neu zu gestalten, ist jetzt die richtige Zeit. Da der Neumond in Konjunktion zu Uranus stattfindet, ist mit befreienden Entwicklungen zu rechnen. Diese können dazu beitragen, dass wir uns von einer neuen Seite zeigen und mutig sind, weniger angepasst neue Wege zu gehen. ➰

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

Astrologische Kurzberatungen am 16.3. und 6.4. im ZENIT, Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Neuer Onlinekurs „Die Planeten im Horoskop" ab April 2022
www.cosmiccompass.de

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

2.3., 1.4. und 30.4. Neumond: entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

18.3., 16.4. und 16.5. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen; Träume deuten

10.5. bis 3.6. Merkur rückläufig: Schreibtisch aufräumen; aussortieren; Zeit für Reflexion; auf die innere Stimme hören; Tempo drosseln

3.3. Mars Konjunktion Pluto: vorankommen durch Loslassprozesse; intensives Aggressionspotenzial; machtvolle Triebkräfte

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

12.4. Jupiter Konjunktion Neptun: erhöhte Sehnsucht; Erlösung durch Grenzüberschreitung; Irrlehren; Überschwemmung; große (Ent-)Täuschung; trügerische Moral; falscher Optimismus

18.04. Sonne Quadrat Pluto: ein überholtes Image loslassen; sich seinen Verdrängungen stellen; zur eigenen Wahrheit stehen; die Maske ablegen und sich wandeln

30.4. Venus Konjunktion Jupiter: Liebesglück; Flitterwochen; Großzügigkeit; übertriebene Ausgaben; Beziehungen zum Ausland

5.5. Sonne Konjunktion Uranus: Befreiung; Reform; Störung und Unberechenbarkeit als Katalysatoren für notwendige Abwechslung

18.5. Mars Konjunktion Neptun: Auszeit; abtauchen um Strategien auszuloten; Abwehrschwäche

www.cosmiccompass.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Ausbildungen Mediale Kraft Berlin

Systemische Aufstellungsleitung mit Mirca Preißler

Das Systemische Familienaufstellen zu lernen, kann heilsam für sich selbst, das eigene System und in der Anwendung und Leitung für andere Systeme sein. Die einjährige professionelle Ausbildung umfasst 6 Praxis-Module, eine Supervision sowie die theoretische Grundlagenvermittlung in der Sprache der Aufstellung nach B. Hellinger, Deutung der Aufstellungsbilder, Einführung in Ordnungssysteme, Familienstammbaum, Genealogie, Ahnenaufstellung, System-Aufstellungen, Erlernen von Ritualen, systemische Lösungstechniken und die Methodik der Aufstellungsanleitung.
Herzlich Willkommen!

Termine 2022:
jeweils Sa. 10 -18 Uhr / So. 10 -16.00 Uhr
9.-10.4., 2.-3.7, 27.-28.8, 15.-16.10,
10.-11.12., 21.-22.1.2023 und 18.-19.3.

Infoabend: 3. März 2022

Online: 19.30 Uhr

Mirca Preißler: Mediales Coaching, System. Aufstellung, Heilerin

Mediale-Kraft-Berlin
Pestalozzistr. 3
10625 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 - 814 520 285
kontakt@mediale-kraft-berlin.de
Weitere Infos: www.ausbildungen-mediale-kraft-berlin.de

Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

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

Seminare und Workshops:
Familienaufstellungen, Human Design/Genekeys, ThetaHealing®, SKYourself®, GfK, Reflexologie, Shakti-Frauenpower, TRE, Emotionen/Organe.

Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen

Regelmäßige Gruppen:
Mo: Kunsttherapie bei Krebs, GfK, Hypnose
Di: Autobiograf. Schreiben, Frauenzeit, Yoga, Aufstellungen, Feldenkrais
Mi: HeilYoga, Hatha-Yoga, Aufstellungen
Do: LunaYoga, Yoga für Stille
Fr: Yoga, Aufstellungen
So: HerzKreis-QiGong

Zum Kennenlernen – offene Abende:
Aufstellungen, Human Design, Kinesiologie, L&B Schmerztherapie, Geist. Wirbelsäulenaufrichtung, ThetaHealing®, Faszientherapie, Reflexologie

März - Mai 2022

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

Klare lebendige Konzepte – Elke Seidel

Einjährige Grundausbildung Aura Sehen nach R. Strücker

Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das unseren Körper vollständig umgibt und durchdringt: die Aura. In ihr sind alle persönlichen Informationen, Fähigkeiten und Ereignisse - körperlicher, geistiger und seelischer Art – gespeichert. Lernen Sie durch einfache Übungen, einengende Gedankenkonzepte und Blockierungen im Energiefluss wahrzunehmen und aufzulösen. Dadurch erhöht sich die Kraft, die Lebensfreude kann steigen und die Wahrnehmung erweitert sich. Diese Entwicklung ist eine zutiefst persönliche.
Ausbildungsbeginn: 24./25. September 2022
Kostenfreie Infotermine: 26. März – 11 Uhr; 20. April – 17 Uhr; 21. Mai – 11 Uhr
Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

Aura-Gruppensitzung: Sa, 30. April - 11 Uhr
Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

Termine ab März 2022

Elke Seidel

Info und Anmeldung:
Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9430158

kontakt@
elkeseidel-lebendigekonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigekonzepte.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 aktuellen Kurse noch möglich

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

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

Einstieg in neue Kurse 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

Raum für Entwicklung · Gabriele Wächter

Ausbildungen in energetischer Wahrnehmung

Grundausbildung Aura Sehen nach Rainer Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld: Die Aura. Sie umgibt und durchdringt unseren Körper vollständig. Alles, was den Zustand und die Entwicklung von Körper, Geist und Seele betrifft, ist in ihr gespeichert.
Jeder Mensch kann lernen, die Strukturen und Blockaden des Aura-Energieflusses wahrzunehmen und anhand einfacher, praktischer Übungen die eigene Kraft wieder frei fließen zu lassen. In diesem zutiefst persönlichen Entwicklungsprozess entstehen für die Teilnehmer Lebenskraft und Lebensfreude sowie alltagstaugliche Lösungen zur Durchsetzung und Behauptung des eigenen Daseins im alltäglichen Leben.

Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Einführungswochenende am **7. und 8. Mai 2022.** Es folgen 10 weitere Kurs-Tage in monatlichen Abständen.

Kostenfreie Info-Abende: **16. März, 5. April, 2. Mai** und nach Vereinbarung, jeweils um 19 Uhr

Ort: Rothenburgstraße 41, 12163 Berlin

Ausbildung Berater 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 der auf ihr wohnenden Lebewesen zu sorgen. Mit diesen und vielen anderen Fragen des Miteinanders von Mensch, Erde, Tier und anderen (Lebe-) Wesen wollen wir uns in der Ausbildung zum energetischen Berater für Feng Shui und Geomantie befassen und Lösungen entwickeln. Wir untersuchen Räume: Wohn- und Arbeitsräume, Grundstücke und Landschaftsräume uns auch Baumaterialien. Wir erleben, wie sich durch leichte Veränderungen im Haus oder der Wohnung, Veränderungen einstellen, Energien wieder fließen und das Leben wieder in Fluss kommt.

Die zehnmonatige Ausbildung beginnt am Freitag, **23. September 2022** (17 bis 21 Uhr), Samstag, **24. September** (10 bis 18 Uhr) und Sonntag, **25. September** (10 bis ca. 14 Uhr) und wird monatlich an jeweils einem Wochenende fortgesetzt.

Kostenfreie Info-Abende:
18. März, 6. April und 10. Mai
und nach Vereinbarung, jeweils um 19 Uhr
Ort: Rothenburgstraße 41, 12163 Berlin

Termine ab März 2022

Raum für Entwicklung
Gabriele Wächter

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

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

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 Einfühlungsvermögen 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

Frali Venner

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

www.massieren-lernen-berlin.de

Zwei- Punkt- Methode Quantenebene – Lass Heilung geschehen

ab April 2022

Quantenheilung
2- Punkt-Methode nach Kinslow
Lerne auf leichte Art dein eigenes Energiefeld zu reinigen und das deiner Mitmenschen. Lerne die Felder positiv zu prägen und zu informieren, um schnell & leicht gewünschte Ergebnisse erzielen: bei Mensch, Tier und Pflanze

Erfahrungsbericht im SEIN Dezember 2021:
https://www.sein.de/seminar-die-zwei-punkt-methode-ein-erfahrungsbericht/

Online über Zoom
9. & 10. April 2022 von 10 bis 16:30 Uhr
Preis 390 € inkl. 19 % MwSt.

Heilen mit Segnungen
(Übermittlung durch die Geistige Welt)
Diese besondere Art der Heilung wurde mir medial durchgegeben. Hierzu nun ein Auszog aus dem Originalwortlaut: „Das Wissen um den Segen: Es wurde vor langer Zeit zur Seite getan und ist nicht mehr in dem Bewusstsein der Menschen. Aber alle ihr, die ihr wandelt auf der Erde, die die ihr euch angezogen fühlt durch das Heil (en), ihr segnet mit Erfolg. Da Gott euch durch die Liebe begleitet und durch den Segen wirkt."

Samstag, 14. Mai / 10 bis 16 Uhr
Online über Zoom
14. Mai 2022 von 10 bis 16:00 Uhr
Preis 199 € inkl. 19 % MwSt.

House of Spirit
Anja Weber
Hauptstraße 16,
16269 Wriezener Höhe,
Tel. 0177 273 16 78
Kontakt@house-of-spirit.de
https://www.house-of-spirit.de/in-morphischen-feldern-lesen

Anmeldungen bitte per Mail:
kontakt@house-of-spirit.de

HOUSE OF SPIRIT

Ancient Whispers

ab April 2022

Entdecke Deine Urspiritualität

Spirituelle Ausbildung zur weißen Hexe
Pflanzen- und Kräuterheilwissen, Salben, Tinkturen, Räuchern, Naturrituale, schamanische Seelenreisen, Meditationstechniken, mediale Fähigkeiten entdecken, Heilung vergangener und gegenwärtiger Lebensthemen.
Kostenloser Schnupperabend:
am 04.04.2022 um 19:00 Uhr

RitualleiterInnen Ausbildung für die keltischen Jahreskreisfeste
Bewusst durch den Jahreskreis zu gehen und mit Ritualen zu zelebrieren setzt eine unglaublich starke Schöpferkraft frei.
Gemeinsam feiern wir die acht Jahreskreisfeste und ihr lernt wie ihr eigenständig Rituale anleiten und durchführen könnt.
9 Termine, Start im Juni 2022

Kräuter- und Pflanzenmagiekurs
Ihr lernt die Heilkraft unserer einheimischen Pflanzen zu verstehen und anzuwenden und durch schamanische Seelenreisen in eine tiefe Verbindung mit dem Geist der Pflanze zu gehen.
Kurs an 3 Wochenenden im Juli, Oktober und März

Ort:
30km nördlich von Berlin bei Wandlitz

Kurskeiterin: Melanie Köhler

Mehr erfahren unter:
www.ancient-whispers.de

Tiefenreinigung für wahres Sein

ab April 2022

Systemische Familienaufstellungen

- Blick auf tiefere Ursachen von Krisen und Problemen auf der Ebene deines Systems
- effektiv, achtsam, liebevoll, berührend
- bringt neue Sichtweisen, nachhaltige Veränderungen und ungeahnte Lösungen
- du bist mit allen Themen oder als StellvertreterIn herzlich willkommen
- samstags von 10 – ca.16 Uhr

Berlin Kreuzberg, Praxis in der Remise, Ohlauer Str. 10: **9.4., 14.5., 11.6.**
Potsdam, Französisches Quartier 7:
23.4., 28.5.,18.6. 22

Coaching Jahresgruppe
- 12 Schritte für individuelles Wachstum in kleiner achtsamer Gemeinschaft
- Auflösen/Loslassen alter Ängste, Muster, Limitierungen auf verschiedenen Ebenen
- Umsetzung deiner Visionen und Ziele
- Einstieg jederzeit möglich

Potsdam: Sonntag 24.4., 29.5., 19.6.

Mit allem, was du für dich löst, kommst du deiner eigenen großen Kraft, Glück und Freiheit immer näher.

Ines Markowski
Coaching, Mediation, Aufstellungen

Weitere Infos:
mobil: 0176 966 14 709
info@heilpraxis-imagine.de

www.heilpraxis-imagine.de

In diesem Jahr erscheint die Print-Ausgabe 3-monatig · Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Print und/oder online:
Anzeigenschluss für die SEIN-Juni/Juli/August-Ausgabe: 10. Mai 2022
Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · programm@sein.de · Tel.: 030 - 34 35 65 69

Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Seit mehr als 20 Jahren führen wir auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  Infoveranstaltung:
  Do., 10. März 11 und 19 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

EMDR-Therapeut/Coach

Zertifizierte Ausbildung mit Christoph Mahr und Detlef Wiechers

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

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

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

Termine:
Blockausbildung: Mo., 25. – Fr., 29. April 2022

Preis: € 890,-

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

Der AugenAufsteller · Christian Zech

AugenAufstellungen · FamilienAufstellungen · OrganisationsAufstellungen

AufstellungsTage Termine 2022
Wegen Corona bei Drucklegung unklar
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfrage: 0172 26 0 36 47

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

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

AugenAufstellungen –
um die Botschaften hinter den AugenSymptomen zu erkennen und Probleme auflösen zu können.
Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de

Termine auf Anfrage

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

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

Familienaufstellung mit schamanischen Elementen

Klärung für Beziehungen und Berufung

Andrea Drohla verbindet das Familienstellen mit Elementen aus dem Schamanismus. Unterstützt durch die Trommel und das schamanische Tönen eröffnet sie deinem Anliegen entsprechend ein hochschwingendes Aufstellungsfeld, einen Raum jenseits aller Wertungen, in dem die Bewegungen der Seele sichtbar werden. Hier kann Ergänzung finden, was in der Familienseele unvollständig geblieben ist, belastende, festsitzende Energien können sich lösen, und wo vorher Trennung war, entsteht nun liebevoller Kontakt.

Du kommst zu dir, und entdeckst neue Handlungsfähigkeit und bisher ungeahnte Potenziale. Deine vorher belasteten Beziehungen erhalten ein neues, von Leichtigkeit getragenes Entfaltungsfeld.

Dresden-Radebeul:
10.4.2022, 11 - 16 Uhr

Berlin-Prenzl. Berg:
23. / 24.4. 2022, Sa. 11 - 18 Uhr, So. 13 - 16 Uhr

ab April 2022

Leitung: Andrea Drohla
Dipl.-Pädagogin,
Reiki-Meisterin/Lehrerin,
Systemaufstellerin,
Ausbilderin mit langjähriger Erfahrung.

Seminarraum: yogalila, Rykestr. 37, Berlin-Prenzlauer Berg

Mobil: **0179-794 22 75**
www.drohla.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching

KLARHEIT UND UNTERSTÜTZUNG IN HERZENSANGELEGENHEITEN

- Finde zu neuer Klarheit.
- Löse alte Blockaden und Muster.
- Befreie Dich von Ängsten und Stress.
- Richte Deiner Energie bewusst auf das aus, was Dein Herz möchte.

Selten sind es unsere äußeren Umstände, die uns daran hindern, unser Leben wirklich kraftvoll und authentisch zu leben. Was uns im Weg steht sind vielmehr unsere bewussten und vor allem unbewussten Haltungen gegenüber diesem Außen, denn unsere innersten Überzeugungen beeinflussen maßgeblich, was und wie wir überhaupt wahrnehmen, wie wir dann interpretieren, was uns begegnet, und damit letztendlich unsere Handlungsspielräume und Entscheidungsfreiheit.

Ich unterstütze Dich dabei, solche Muster aufzudecken und zu überwinden. Du wirst erkennen, was Dir im Weg steht und Dich dann ganz gezielt auf das ausrichten, was Dein Herz möchte.

Sessions biete ich (auch auf Englisch) live in Berlin und online.

Anna Kalvelage
Transformationscoaching,
PSYCH-K® Begleiterin
Tibetische Energiearbeit
0178 7856321
kontakt@annakalvelage.de
www.annakalvelage.de

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

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

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

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

Nächste Seminartermine:
20.3. Abenteuer ICH - Selbsterkenntnis mit Pferden
27.3. Begegnung mit Pferden
30.4./1.5. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
14./15.5. Mit Pferden tanzen - Heldenreise

Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Her mit dem Hunger
Coaching für Menschen die (mehr) wollen

Was ist mein mehr? Wo kann ich es finden? Wonach hungert es mir wirklich? Wie lange schon bin ich hungrig nach Licht, nach Freude, nach Erfüllung, nach Leben und schaff es nicht, aus meiner dunklen Höhle herauszutreten? Ich helfe dir, deinen Hunger zu stillen.

Julia Kratz: Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger, Dozentin, Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin und Life-Coach. Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Sucht-Symptomatik sowie Eltern, die es leichter mit ihren Kindern haben wollen, und (erwachsene) Kinder und Jugendliche, die es leichter mit ihren Eltern haben wollen. Außerdem biete ich regelmäßige Termine zum Familienaufstellen an und helfe dir im Präsenz Coaching ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

Termine Familienaufstellungen 2022:
12. März / 9. April / 14. Mai / 18. Juni /
20. August / 17. September / 15. Oktober /
12. November / 10. Dezember

Weitere Termine entnimmst du bitte meiner Webseite:
www.juliakratz.de

Mut zur Lebendigkeit
Ich unterstütze Sie dabei, Ihr Leben aus ganzheitlicher Sicht betrachten zu können. 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**
  mit Aufstellung / Walk
- **Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes**
  offene Gruppen
- **Seminare der Neuen Zeit**
  #online, Lebensfreude
- **Weiterbildungen**
  Medialität, Seelen-Walk, Reiki
- **Rückführungen, Reiki, Bonding**

Ute Franzmann
Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
exam. Krankenschwester

Heilpraxis Ute Franzmann
Winsstr. 6, 10405 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32 · mail: ute.franzmann@web.de
Infos & Termine: **www.heilpraxis-ute-franzmann.de**

Gemeinsam Neue Wege gehen.
Coaching und Seminare zu den Themen Gewaltfreie Kommunikation & Achtsames Selbstmitgefühl

- Du wünschst Dir mehr Zufriedenheit in Deinem Leben?
- Du möchtest mehr über Dich erfahren und Dich besser kennenlernen?
- Du suchst Unterstützung für Deine nächsten Schritte in Deinem Leben?

Dann nimm Dir jetzt Zeit für Dich! Gerne unterstütze ich Dich auf dem Weg zu mehr Lebensfreude, Harmonie und Zufriedenheit.
Ich bin Kommunikationstrainerin, Meditationslehrerin und Coach und verstehe mich als Wegbegleiterin. Seit über 15 Jahren bin ich freiberuflich tätig und unterstütze Menschen auf ihrem Lebensweg mit

- Einzelcoachings und
- Seminare & Kurse zu den Themen Gewaltfreie Kommunikation und Achtsames Selbstmitgefühl

Es ist mir eine Freude, Menschen und Organisationen in ihrem Wunsch zu begleiten, ihr volles Potential zu entfalten.

Christine Warmuth, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Zertifizierte Trainerin (CNVC) in Gewaltfreier Kommunikation
Lehrerin für MSC Achtsames Selbstmitgefühl
www.christine-warmuth.de

Beratung und Coaching *(Fortsetzung)*

Mediale Kraft Berlin
Mediale Beratung, Coaching, REIKI & Einweihung
- Heilbehandlung
- Seminare
- Ausbildungen
- Rituale, Jahreskreisfeste
- Online-Kurse

Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:
12./13.3. **Seminar: *Chakren, Heilgebete, energet. Schutz", Healer 1*** Sa 10-17, So 10-16 Uhr
22.3. **Reiki - Treff,** alle Grade **„Ausleitung, Entgiften, Frühjahrsputz", 1**9.30 Uhr
2.4. **Reiki - Einweihung,** 1. Grad, Tagesseminar, 10-19 Uhr
10.4. **Aufstellungstag: *für aktive Teilnahme und Stellvertreter,*** So 10-14 Uhr
7.5. **Reiki - Einweihung,** 2. Grad, Tagesseminar, 10-18 Uhr
14./15.5. **Seminar: *Kraft der Frau, Heilung des Weiblichen, Archetypen*,** Sa 10-17, So 10-15 Uhr

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

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

Tel.: 030 - 814 520 285 · kontakt@mediale-kraft-berlin.de
www.Mediale-Kraft-Berlin.de
www.ausbildungen-mediale-kraft-berlin.de

Willst auch Du beschwingte Räume, die Dir und Deiner Seele gut tun?

Dann vereinbare gleich einen Termin mit mir, denn anhand Deiner Räume nehme ich wahr, was Dich belastet und was es braucht, die Schwingung anzuheben.

Du kannst mir alle Deine Fragen rund um deine Räume auch am Telefon stellen.

Die Schwingungsveränderung Deiner Räume und die damit verbunden inneren Prozesse, dienen Dir, zu Hause anzukommen.

Karin Kemmerling
Raumschwingungshygiene, dann hat die liebe Seele ... Raum.

Weitere Infos, Preise und Termine:
www.raumschwingungshygiene.de
E-Mail: raum@karin-kemmerling.de
Mobil: 0177-6164538

Lebensaufgabe:
Das Unikat Deiner Seele!

Ist sie jetzt dran, Deine Lebensaufgabe?

Bist Du eher ein analytisch Suchender? Dann ist für Dich sicher ein methodischer Ansatz das Mittel der Wahl.

Oder bist Du eher der empathisch Suchende? Dann erfrage doch direkt bei Deiner Seele, was Dich zu einem Unikat macht!

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

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.

Termin, Infos und Preise:
Telefon: +49 33230 20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

GESAL –
Das macht mich krank!

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

Ich benenne den Grund für Deine Situation.

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

GESAL ist nicht am Telefon tätig,
sondern wirkt in Schriftform.

Sandra Poerschke
Feinstoffliche Bewusstseinsarbeit
0151 50724332
sandra.poerschke@t-online.de

www.das-macht-mich-krank.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)

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

Jedes Seelenlied ist ein Unikat. Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin Singender Engel

www.dein-seelenlied.de

Tel.: 0172-8613541

info@dein-seelenlied.de

Hier geht es zu meinem YouTube- Kanal:

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

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

Info und Vorgespräch:
Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9430158

kontakt@elkeseidel-lebendigekonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigekonzepte.de

Beratung und Coaching *(Fortsetzung)*

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

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

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

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

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

Miggi Wössner (vormals Zech)
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

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

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

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

Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten

Marion Augustin
Tel.: 030 - 36 28 44 92
0151 - 15 31 37 62
ma@schoepfungscoaching.de
www.schoepfungscoaching.de

Roter Faden – Hermann Häfele

Unternehmensberater, Trainer und Coach sowie HP Psych.
Spezialist für **persönliche Positionierung** bzw. **(Re)Orientierung, für Richtungsfindung und Umsetzung in allen Lebensfeldern.**

Und für Unternehmen: **Strategische Unternehmensführung** sowie **Kommunikation mit Führungstrainings** und **Teamentwicklung** (NOCH Förderprogramm erreichbar).

Was sind IHRE Engpässe?
Suchen Sie IHREN Roten Faden?
Ich helfe Ihnen beim FINDEN!

Jetzt kostenfreien Termin zum Kennenlernen vereinbaren.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

hh@roter-faden-coaching.de
oder h.haefele@roter-faden-consulting.de
Tel. 030-789 54 75-10

www.roter-faden-coaching.de

Und für Unternehmen:
www.roter-faden-consulting.de

Ganzheitliche Heilkunde

Ich lade dich herzlich ein, mit mir die Geheimnisse der ätherischen Öle zu entdecken.
Folgende Angebote findest du bei mir:
AromaAbend, Duftparty, AromaSoundHealing, Ausbildung zur AromaBeraterin, AromaExpertin und AromaMassage

Wilde Kräuter faszinieren mich schon seit meiner Kindheit.
Wenn auch du begeistert durch Wald und Wiese streifst, ist vielleicht eines der folgenden Angebote für dich interessant:
KräuterPicknick, KräuterSpaziergang,
Ausbildung zur Kräuterfrau und KräuterExpertin.

Als Wildes Weib biete ich **Retreats** zur Stärkung der weiblichen Urkraft und **Rituale** zu den Jahreskreisfesten an.

Weitere Infos unter: **www.christinaweber.berlin** oder auf **Instagram unter Wilde_kraeuterfee_berlin, aromatherapieberlin** oder **wildeweiberberlin**

Christina Weber, Katzengraben 3, 12555 Berlin-Köpenick
Tel. 0178-269 75 63

christina weber

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

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

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

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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Ganzheitliche Heilkunde *(Fortsetzung)*

- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe

- Massage & Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende
- Klassische Homöopathie
- OLIGOSCAN - Mineralst.-/Schwermetalltestung

Gemäßigtes Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen ONLINE
ab 2.4. 2022 , Vorbereitungsabend: 24.3. 2022

Ernährungstherapie nach Hildegard von Bingen ONLINE Kurs
ab 31.5.2022

Hildegard von Bingens Maikur ONLINE
am 5.5.2022, 19 Uhr

Kräuterabende Storchenschnabel
15.3. und Holunder 10.5., 19 Uhr

Heilpraxis nach Hildegard von Bingen
Daniela Dumann
Nithackstraße 24 · 10585 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 - 36 43 03 58 oder 0170 - 6 01 11 82
www.danieladumann.de · www.hildegard-von-bingen-berlin.de

Du bist hellfühlig, hochsensibel oder sensitiv?

Du hast damals Schutzhaltungen entwickelt, die dir nun auf deinem Lebensweg hinderlich sind?

Mit meiner Seelengabe der energetischen Brusterweiterung decken wir die dahinterliegenden Themen auf, so dass sie heilen können.

Die Brusterweiterung ist eine energetische Transformation:
Mit breiter Brust gehst du durchs Leben.

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

Tilmann Cramer
Heilpraktiker Psychotherapie
Dipl.-Soz. Arb. (FH)
Lebensenergetischer Praktiker

Info: 01573 20 70 754
www.brusterweiterung.jetzt

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

12./13. März	PRANA 3 - P3
23. März	**Erlebnisabend u.**
1.-3. April	**P1 mit Master Sai**
30.Apr./1.Mai	PRANA 1 - P1
21./22. Mai	PRANA 2 - P2
11./12. Juni	PRANA 3 - P3
16./17.Juli	PRANA1 - P1

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

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

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

Ganzheitliche Augentherapie
Heilpraktiker Ulrich Christen

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

Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen

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

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

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

DeinRuheRaum

Oliver Zaers
Lychener Str. 82
10437 Berlin-Prenzlberg

Tel.: 01523 - 38 282 83
info@DeinRuheRaum.de
www.DeinRuheRaum.de

Wenn Sie unter Ängsten, Traumata, Erlebnissen, Depressionen, Orientierungslosigkeit leiden, dann konsultieren Sie mich
Erfolg und Heilung durch Kurzzeitmethoden wie:
- Rückführungstherapie (über 30 J. Erfahrung)
- Traumatherapie EMDR
- Atemtherapie
- Auflösung von negativen Energien & Belastungen physikalischer oder mentaler Art

Einzeltherapie nach Vereinbarung
Indivuelle Ausbildung in Rückführungstherapie und Clearing sowie ergänzenden Methoden. Mit Zertifikat. Eine derart umfassende Ausbildung wird nirgendwo sonst angeboten.
1-2 Pers., daher rechtzeitige Anmeldung erbeten.
Dauer zwei Wochen, zeitlich versetzt (Teil 1 & 2)
Mo-Do 10-12 Uhr, Fr 10-14 Uhr
Beginn nach Absprache

Hans-J. Gruber
HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut und Autor
30 Jahre Praxiserfahrung
Breite Str. 19, 14199 Berlin
Tel.: 030 - 88 71 45 52
0176 - 30 65 86 55
www.reinkarnationstherapie-berlin.de
www.hans-joerg-gruber.com

Ganzheitliche Heilkunde

Gerade und Aufrecht durchs Leben.

original
Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie
nach Anne Hübner

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

Ausbildung geistige Wirbelsäulenbegradigung

Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

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

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

www.Begradigung-Berlin.de

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

Ausbildungen und Trainings

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 noch möglich!

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

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

3.3.22	Beginn Akupunkturausbildung
12.3.22	Beginn Ausbildung HP online/HP weekend
15.3.22	Infoabend Ausbildung Ernährungsberatung
19.3.22	Beginn Ausbildung HP classic
26.3.22	Intensivwochenende Coaching Werkzeugkoffer
9./10.4.22	Dorntherapie/Breussmassage
30.4.22	Beginn Ausbildung Ernährungsberatung
30.4.22	Tag der Naturheilkunde
3.5.22	Infoabend Ausbildung Aromatherapie
14./15.5.22	Intensivwochenende Systemische Beratungsmethoden
21./22.5.22	Seminar Schüssler-Salze
21./22.5.22	Seminar Clean Language
24.5.22	Infoabend HP-Ausbildung

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

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

Berufsqualifizierende Ausbildungen:
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/Atempädagoge(in)
- Theater- und Schauspieltherapeut(in)
- Meditationstherapeut(in)/-lehrer(in)
- Resilienztherapeut(in)/-coach
- Paar- und Sexualtherapeut(in)
- Tanz- und Bewegungstherapeut(in)
- Schreibtherapeut(in)
- Achtsamkeitstrainer(in)/-therapeut(in)
- Glückstherapeut(in)
- Integrative/r Traumatherapeut(in)
- Mediensuchttherapeut(in)

IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation
Paul-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin
Tel.: 030 - 44 73 75 99
info@entspannung-berlin.de
www.entspannung-berlin.de
Ausbildungszentren:
Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
Edinburger Straße 45, 13349 Berlin

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

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

Wenn du mehr willst, dann buche das:
„Harmony Power Heilpraktiker"-Studium:
HP-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna ab 444 € mtl.

NEU ab sofort das „Online-Studium" -
von zu Hause aus life dabei!
Jetzt besonders günstig: Sparangebote ab 50% gegenüber dem Präsenzunterricht.

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

BILDUNG-AUS

Vertraust Du Deiner Seele?

Sie hat eine Lebensaufgabe. Tief vergraben unter Erziehung und Ausbildung wartet Deine Lebensaufgabe darauf in Dir wirksam zu werden!

Bei Anruf - Lebensaufgabe!

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.

Termin, Infos und Preise:
Telefon: +49 33230 20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

BEI-ANRUF LEBENSAUFGABE

Move und Meditation

INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT
für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

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

Einzelsitzungen und Fortlaufendes Training

Gruppen für integrative Körpertherapie im Frühling

Tango Elemente für Therapeuten
Info-Abend: 1. April 2022, 18 Uhr, online
Nächstes Seminar: 3. - 5. Juni 2022

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

Achtsamkeitsbezogenes Bogenschießen

Mit Pfeil und Bogen auf dem Weg zu unserer Mitte lassen wir den Alltagslärm abklingen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: 14542 Werder / OT Töplitz , Zur Sandscholle 10

Termine: jeweils samstags 10-13 Uhr (Gruppe)
23.04.2022 ; 21.05.2022 ; 18.06.2022 ; 23.07.2022 ; 13.08.2022 ; 17.09.2022 ; 22.10.2022

Bei Gruppenanmeldungen (4-8 TeilnehmerInnen) sind auch individuelle Termine möglich.

Kursgebühr: EUR 49,00 / TeilnehmerIn

Lutz Wodni
Telefon: 0171-5225426
Mail: kontakt@bogenschiessen-wodni.de

www.bogenschiessen-wodni.de

Innerer Frieden schenkt wahre Stärke.

Yoga im Fluss der Energie ist eine Vereinigung von Sanftheit und Dynamik in Verbindung von Atem und Stimme.

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 25 Jahren, Atem, Stimme, Bewegung und Yoga. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer BDY/EYU. Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga, kannst du in Frieden, in Freude und Genuss, Inspirationen und krafttankende Yogastunden erleben. Yoga in Friedenau, kleine und individuelle Gruppen - Einzelarbeit - Mini - Workshops. Seminare im Umland von Berlin, Yoga Ferien an wunderschönen Orten - sicher reisen über die „Neuen Wege"

Yoga Wochenende im Haus am Waldsee, Ostprignitz:
18. - 20. März „Frühlingserwachen" Reinigung und Neubeginn.

Yoga Ferien auf Madeira: 28. April - 5. Mai 2022
Hotel Estalagem da Ponta do Sol, Madeira – Portugal – entdecken und genießen, innere Ruhe und Stärke.
Buchung über: Neue Wege: www.neuewege.com/2PTH0107
Silvia Rodeck auf Neue Wege: neuewege.com/silviarodeck

Yoga Wochenende im Haus am Waldsee, Ostprignitz:
17. - 19. Juni 2022
Yoga zum Sommeranfang, Leichtigkeit und Wohlgefühl

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

Move und Meditation

Amrei Hellwig unterrichtet seit 16 Jahren Yoga und Kampfkunst. Aerial-Yoga, Reiki, Personal-Training zur Stressbewältigung

Du wünscht dir eine Auszeit um ganz mit dir zu sein, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken? Dann komm mit, zu unseren individuellen Retreats und Reisen an wunderschöne Orte unserer Erde.

- **Yoga meets Wandern in den Dolomiten 16.7.-23.7. 22**
- **Yoga-Aerial/Yoga/Meditations-Retreat am Stechlinsee**
- **11.-13.11.22**
- **Yoga- Urlaub in Marokko mit Übernachtung in der Sahara November 22**

Aktuell: Selbstverteidigungs-& Gewaltdeeskaltations-Workshop für Frauen& Jugendliche am 26./27.3.22

MAHANANDA ZENTRUM · YOGA · KAMPFKUNST

Mobil:0172-1370600
info@mahananda-zentrum.de
www.mahananda-zentrum.de
in Falkensee & Brieselang

Kundalini Awakening

Awaken To Your Light

Geliebte Seele,
wenn Du Dir wünschst, eine tiefe Verbindung zu Deiner inneren Lichtquelle zu spüren, ist dieser Tag das Richtige für Dich.
Du wirst wunderschöne Energie empfangen, die Dich für die Reise zurück zu Dir und dem, was Du wirklich bist sensibilisieren wird.
Die Berührung mit dieser Energie ist eine lebensverändernde Erfahrung, durch die individuelle Transformationsprozesse ausgelöst werden.
Alles was Du benötigst ist die Bereitschaft, Dich einem Prozess zu öffnen und hinzugeben, der sich nicht mit dem Verstand erfassen lässt.
Wenn diese Worte Dich berühren oder etwas in Dir auslösen, lass uns gerne miteinander sprechen.
Ich freue mich auf Dich … sehr sogar. ❤
Deine Ute

Wann: 19.03.2022 , 09.04.2022 , 14.05.2022
jeweils von 10:00 – ca. 16/17:00 Uhr
Wo: in Friedrichshain in Berlin,
maximal 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Kosten: 160 €

Ute Eikermann, Multidimensionale Heilerin und Kanal
Einzelsessions und Healings auf Anfrage, also in English
E-Mail: ute.eikermann@gmail.com
Telefon: 0177 7078 612

Retreats

Little Paradise
Einzigartige Retreats und Auszeiten
bei Hamburg
mit Natur, Stille & Meditation

Du benötigst eine Auszeit von Deinem Alltag?

Das Little Paradise ist ein Meditations- & Retreatzentrum, ein wunderschöner und kraftvoller Ruhepol und Rückzugsort in der Natur.

Wir bieten optimale Bedingungen für individuelle Retreats & Auszeiten.

Zur Vertiefung & Rückverbindung, zum Krafttanken & zur Entspannung, zur Klärung & Inspiration für Deine nächsten Schritte.

Highlights:
- Traumhafte Lage in der Natur
- Individuelle Retreatbegleitung
- Offen für Praktizierende aller Traditionen
- Täglich bis zu 4 Stunden Gruppenmeditation möglich
- Gut erreichbar auch mit dem ÖPNV

www.LittleParadise.de

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

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

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

DIENSTAG 1.3.2022

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

MITTWOCH 2.3.2022

19h: Entfache dein Seelenlicht! Meditationsabend. www.herzlicht-berlin.de

FREITAG 4.3.2022

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

SAMSTAG 5.3.2022

10h: SHIATSU-Grundkurs 5.+6.03., €150,- Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Einstieg zur GSD-anerk. SHIATSU-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop 04.03., 18:30-20:30. Mach mit, gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de

SONNTAG 6.3.2022

19h: Naturtherapie/Gartentherapie - Infoworkshop mit Übungen (online) igt-berlin.org

DIENSTAG 8.3.2022

19h: Entwicklungsstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Bitte anmelden bis 12 Uhr. Tel. 0176 68749810.

MITTWOCH 9.3.2022

19h: Entfache dein Seelenlicht! Meditationsabend. www.herzlicht-berlin.de

19h: MEINE ALTERNATIVE, ein aufbauend-berührender Abend, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 €, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 15.3.2022

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST – STERBEKULTUR - siehe Website - im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 Eur. www.haus-lebenskunst.de

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

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

MITTWOCH 16.3.2022

16h: Ganzheitliche Beratung : Entgiftung und Ausleitung. Reinigung - Darm und Leber. Elisabeth Heijenga T.85075228.praxis-heijenga.de

19h: Heute schon in deinem Seelenlicht gebadet? Meditationsabend. www.herzlicht-berlin.de

DONNERSTAG 17.03. 2022

19h: Online-Energietransfer mit Anton P. Neumann Infos und Buchung unter www.antonneumann.de 10% Rabatt mit Code: sein22

FREITAG 18.3.2022

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

DIENSTAG 22.3.2022

19h: Epilepsie. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Bitte anmelden bis 12 Uhr. Tel. 0176 68749810.

MITTWOCH 23.3.2022

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

SAMSTAG 26.3.2022

10-18 h:20 Jahre Wasserkontor – Wir bedanken uns für Ihre Treue: Jubiläumsangebote vom 22.3. bis 26.3.22 in unserem Geschäft in der Bötzowstr. 29. Mehr Infos unter www.wasserkontor.de.

SONNTAG 27.3.2022

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

DIENSTAG 29.3.2022

19h: Rheuma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Bitte anmelden bis 12 Uhr. Tel. 0176 68749810.

MITTWOCH 30.3.2022

19h: Meditationsabend ~ Entfache dein Seelenlicht und entdecke deine wahre Essenz ~ www.herzlicht-berlin.de

MITTWOCH 6.4.2022

19h: Meditationsabend ~ Entfache dein Seelenlicht ~ www.herzlicht-berlin.de

BERLIN NEWS

Tian Ai Qigong

Kostenlose Vorträge:

1.3.	19:30-20:30 Leber-Qigong
2.3.	19:00-20:45 Heilung der Erde
16.3.	19:30-20:30 Qigong-Kursleiterausbildung
22.3.	19:30-20:30 Bi Gu Fu Qi (kosmische Nahrung)
29.3.	19:30-20:30 Lichtkörper
17.5.	19:30-20:30 Lichtseele

Livestream über:
https://tianai-qigong.edudip.com
Info: Tian Ai Qigong
info@tianai-qigong.com
Tempelhofer Damm 176-178
12099 Berlin
Tel. 030 - 2579 9795

DONNERSTAG 7.4.2022

19.15h: SELBSTheilend HERZenergie-POTENZIAL ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59) o. JEDERZEIT SEELENKRAFT (Telefon)COACHING: 030 485 6454

DIENSTAG 12.4.2022

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

Termine & Kleinanzeigen für die Juni/Juli/August-Ausgabe online buchen bis 10.5.22:
www.sein.de/kleinanzeigen

Stopper buchen:
formatanzeigen@sein.de
Lieselotte Wertenbruch

DIENSTAG 26.4.2022

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

MITTWOCH 27.4.2022

19h: Tauche ein in dein Seelenlicht und erlebe deine wahre Essenz ~ Meditationsabend ~ www.herzlicht-berlin.de

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

DONNERSTAG 5.5.2022

19.15h: SELBSTheilend HERZenergie-POTENZIAL ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59) o. JEDERZEIT SEELENKRAFT (Telefon)COACHING: 030 485 6454

DIENSTAG 10.5.2022

19h: MEINE ALTERNATIVE, ein aufbauend-berührender Abend, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 Eu, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

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

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

MITTWOCH 11.5.2022

18.45h: MEINE ALTERNATIVE, ein aufbauend-berührender Abend, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 Eu, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 18.5.2022

19h: Entfache dein Seelenlicht und erlebe deine wahre Essenz ~ Meditationsabend ~ www.herzlicht-berlin.de

MITTWOCH 25.5.2022

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

DONNERSTAGS

20h: Online Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, Psychotherapeutin, sigrid-scherer.org, Anmeldung bis 1 Tag vorher unter 53062874

Bewegungsstudien

ZERTIFIKATSPROGRAMME IN
LABAN/BARTENIEFF BEWEGUNGSSTUDIEN

erleben beobachten Deutsches Wochenendformat verstehen Beginn: Sept. 2022 in Berlin gestalten

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

Beratung

TAROT-Kartenlegen, HOROSKOPdeutung, erfahrene, professionelle Beratung, in Berlin und Umgebung. telefonisch, 0160 9677 7663, Ursula Sammann, USammann@aol.com, www.sammann.net

Schamanismus – Klärung von Ahnenbotschaften, Krafttierreisen, Seelenrückholung, schamanisches Familienstellen u.a., ich reise für Sie, erfahren und professionell, Ursula Sammann, Kontakt 08166-9982346, www.sammann.net, USammannn@aol.com

Heilungs-Intensivtage - tieftransformierende Bewusstseinsarbeit am 09. + 10. April. Wir arbeiten an deinem Selbstwert, an dich behindernden Glaubenssätzen, an Verletzungen und Ängsten. Du wirst dich tief mit deinem inneren Licht verankern und deine wahre Essenz erfahren. www.herzlicht-berlin.de

Energietransfer

Radionik-Radar-Energietransfer Online-Sitzung mit Anton P. Neumann. Schadhafte Informationen werden gelöscht, Körper und Geist befreit und neue Energie eingespielt. Infos und Buchung unter: www.antonneumann.de
10% Rabatt mit Gutscheincode: sein22

Energie Heilarbei

Heilungs-Intensivtage - tieftransformierende Bewusstseinsarbeit am 09. + 10. April. Wir arbeiten an deinem Selbstwert, an dich behindernden Glaubenssätzen, an Verletzungen und Ängsten. Du wirst dich tief mit deinem inneren Licht verankern und deine wahre Essenz erfahren. www.herzlicht-berlin.de"

Familienaufstellung

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 15.3., 26.4., 10.5., 20 Uhr, Seminar: 29.4. – 1.5. und 1. – 3.7. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Gesundheit

Du knirscht und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden womit du tiefer in dir schauen darfst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Willkommen bei www.you-are-the-point.de 030 23616217

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

Gesundheitsberatung

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

Hochfrequenz

Anwendungen mit dem Multiwellenoszillator und der Rife-Lampe in Berlin-Neukölln.
Alle Infos unter 030/39836172 (AB).

MÄNNER-ARBEIT

Begleitung durch das spirituelle Erwachen und in das wahre Potenzial als Mann.Buch bestellen unter: www.ERWACHTER-MANN.de Gratis Erstgespräch für persönliches Coaching: www.eliasfischer.de

Mediale Beratung

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

MEDIUM in Berlin

Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös Klärung in anstehende Fragen zu Ihren persönlichen Lebens-Themen. Zeit für INSPIRATIONEN JENSEITS DES HORIZONTS im Herzen von Berlin: www.danielmicali.de

Schamanismus

Schamanisches Heilen.
https://heilung-ist-kein-wunder.jimdosite.com/
0179/514.22.46

THETA HEALING

ThetaHealing® in Zeiten des inneren Wandels. Diese sanfte und zugleich kraftvolle Methode unterstützt langwierige Muster und Glaubenssysteme zu durchbrechen. Komm in deine Kraft- und werde DU. Gut auch bei körperlichen Symptomatiken. Fernbehandlung möglich. Infos: www.omjoyful.de/theta-healing/ oder: 0178-8103190

Urchristentum

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

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

Wunscherfüllung

ABNEHMEN MIT DER UNIVERSUMS-DIÄT Überreden Sie Ihr Unterbewusstsein freundlich, Ihnen beim Abnehmen zu helfen. Hans Schneider, 0151 27538403

WORKSHOPS

Pferdegestütztes Coaching! Nutze den Spiegel und die Kraft der sanften Riesen für Entwicklung im Harz www.wienro.de

SHIATSU-Intensivwoche, Bildungsurlaub 4.-8.4.22, €380, www.shiatsu-zentrum.de 030.6151686

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Sich selbst anders entdecken. Eine Selbsterfahrung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 11. – 13.3. und 13.5. – 15.5. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib"), Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

AUSBILDUNGEN

SHIATSU-Grundkurs 05.+06.03., €150,- Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Einstieg zur GSD-anerk. SHIATSU-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop 04.03., 18:30-20:30. Mach mit, gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Sich selbst anders entdecken. Aus- und Fortbildung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

Neu: Spirituelle Heilerausbildung – Heilfrequenzen erzeugen, Verbindung zur göttlichen Quelle, Energiearbeit, Gifte ausleiten... beginnt 18.3., Erlebnisabend Mi 16.3., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

KONTAKTE

Marc234567891@gmail.com - sucht eine unkomplizierte sinnliche WohnMobilMitFahrerin, möglichst NRin/NTin. Beginn ca. 03/2022 auf Teneriffa oder SüdSpanien weiter Richtung N-Europa und/oder S-Europa.
Ab 11/2022 wieder auf den Kanaren

Möchte gerne mit freien Geistern,liebevollen Wesen, meditieren, chanten, tanzen, freier Austausch von Möglich-keiten, die Quelle im hier und jetzt sein - den Liebe wirkt ja ... miteinander noch stärker .. ;-).. D.

Übungspartner für geistiges Heilen, Quantenheilung, Kinesiologie gesucht.
Info: bogburt@gmx.de.

Wäre schöner mit gelassenen, paranoia-freien, selbsbewussten, liebevollen Menschen aller Art zusammen- zuwohnen. Suche Mit-wirkende für ein Wohn - Bauprojekt - in oder um Berlin. Gerne groß genug für eigenes Cafe, Tanz und Meditationsplatz, kleine Werk- stätten etc. Wird Zeit Orte der Zukunft zu gestalten, zu leben und zu lieben natürlich ... ;-) .. D

Gemeinsam, spirituelles wachsen, spüren,erleben,tandrich erfahrenen Seelenverwandten Mann gesucht. Ich weiblich 62jung sinnliches Vollweib.Freue mich auf Kontakte und Austausch Sblume968@gmail.com

JOBS

Arb. v. Zuhause! über 153 Euro täglich mgl., ortsunabhängig, per Smartphone, freie Zeiteinteilung, weltweit www.ReichWieNie.de

WOHNEN

Suche einen Stellplatz zur Pacht, in schöner Umgebung, für meinen sich im Bau befindlichen, wunderschönen, ökologischen, autonomen Wohnwagon(Tinyhaus auf Rädern, nach Theresa Mai AT), im Umland von Berlin. Gerne auch als Mitbewohnerin auf großem Gartengrundstück oder auf einem Bauernhofgelände. Ich bin selbständige Ergotherapeutin. Freue mich auf Nachrichten: bdecker@gmx.de

Reif für die Insel? Wie wäre es mit Teneriffa? Preiswertes Wohnen auf einer Finca; auch Mithilfe/ Urlaub. Interesse? Bitte schreib mir: schreibmir-g@web.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

Wer möchte mit mir (Yogalehrerin/Yogatherapeutin, 55) gemeinschaftl. Räume (1 kleiner und 1 großer R. mit Seeblick)in Zeuthen (südöstl. Stadtrand, nahe Eichwalde)nutzen? Schön wäre Heilpraktikerin, Massagetherapeutin oder Yogalehrerin mit Qualifikation, Erfahrung und Lust auf kollegiales Team. Chiffre 63981

Der little yoga store ist auf der Suche nach einem neuen Ladengeschäft (40-150 qm)in Schöneberg. Wir freuen uns auf eine Nachricht :-) info@littleyogastore.de 017630108604

DIES & DAS

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

AN- und VERKAUF

Biotensor aus Messing in hübscher Holzbox zu verkaufen 70€. gayano.soba@gmx.de

DIE Bäckerei in Kreuzberg, direkt am Schlesischen Tor!

Tag & Nacht – durchgehend geöffnet!
...auch in diesen heißen Zeiten.

Tel.: 618 24 05
Schlesische Str. 1 · X-berg

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

KLEINANZEIGEN: www.sein.de /kleinanzeigen

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.2.22

ANZEIGENSCHLUSS: 10.2.22

DRUCK: Druckerei Vetters

Verteilte Auflage im März/April/Mai:
17.000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 10 vom 1.1.2022
Mediadaten unter: www.sein.de

Beilagen im März/April/Mai:
2.000 Expl. Plan International

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

ISSN 1432 - 9913

Sein-Redaktion

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

Handel

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

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

playstixx Liebesspielzeugshop & Manufaktur
Für Frauen* & alle die sie lieben... Kreuzbg. umweltfreundl. orient.
www.playstixx.eu

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

Zenit Buchhandlung
Pariser Straße 7 /
Ecke Fasanenstr.
10719 Berlin
T. 88 33 680
www.zenit-berlin.de
U-Bhf. Spichernstr. U9 / U3

Beratung

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

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

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

Frauen

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

Lara - Krisen- und
Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 14
Tel: 216 88 88

Körperarbeit

Body & Soul
Tashina Kohler
Hawaiianische und 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

Ganzheitl. Heilweisen

Stille Arbeit
Einlassen auf das, was keine Stimme hat.
Lösung & Transformation
Tel.: 030 450 21905
www.seelisches-wachstum.de

Stille Coaching
Innehalten & Einlassen, deinen Körper spüren, den Antworten lauschen...
Tel.: 030 / 45021905
seelisches-wachstum.de

Therapie

Transpersonale Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Kadettenweg 4
12205 Berlin

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

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

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst und Schamanismus
durgas-tiger-school.com

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

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

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!

Jahres-ABO 25,00 EUR!

Lassen Sie sich Ihr Exemplar druckfrisch nach Hause schicken und studieren Sie die aktuellen Veranstaltungshinweise, Hintergrundinformationen und redaktionellen Beiträge in entspannter Atmosphäre.

Sie bekommen ein ganzes Jahr insgesamt 4 Ausgaben des SEIN-Magazins bereits am Erscheinungstag zugeschickt.

☐ ABONNEMENT Ja, ich möchte 4 Ausgaben SEIN zum Kostenbeitrag von 25,00 EUR abonnieren.
Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

Den Betrag von 25,00 EUR bezahle ich

☐ **per Rechnung**
☐ **per Bankeinzug** *) **bitte das SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken**

Name: .....
Vorname: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: .....
Telefon: .....

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

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20

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

WIDERRUFSBELEHRUNG: Sie haben das Recht, diese Bestellung innerhalb von zehn Tagen nach Absendung schriftlich beim Verlag zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28, 10823 Berlin.

NEU: FERNHEILUNG

HOPE

HELP & HEALING CENTER

SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

„WENN NICHTS MEHR GEHT… SIND SIE BEI MIR RICHTIG!“

LUCAS SCHERPEREEL

„HOFFNUNG 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 austherapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden:
Ich bin immer für Sie da, wo immer Sie gerade sind.

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

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

HOPE BERLIN - HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

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

Firmensitz:
Kurfürstendamm 132a · 10711 Berlin
Phone: +49 (0)162 20 831 82 · Mail: info@lucas-scherpereel.com
www.lucas-scherpereel.com