



sein

30
Jahre

kostenfrei
Euer freiwilliger
Beitrag ist
willkommen!

Bewusstsein und Wandel

sein.de

Entdeckungsreisen



Sex und die Entdeckung der Langsamkeit

Das Ich und die heilende Erforschung der eigenen Nichtexistenz

Wenn beste Therapien nicht helfen und alles nur noch schlimmer wird

03-05

2024

334-335

**HEILEN
OHNE GRENZEN**



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.

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

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

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

LUCAS SCHERPEREEL

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

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

Phone / WhatsApp: +39 340 1999 623

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

Inhalt

4 Auf der Suche nach der Wahrheit

Meinungen und Hintergründe zu aktuellen Geschehnissen

14 Die Entdeckung der Langsamkeit...

...als Tor zu sexuellem Glück – von Regina Heckert

18 Von Seilen gehalten neue Freiheit entdecken

Die japanische Kunst des Fesselns sowie der gleichzeitigen Hingabe und Freiheit, die im „Gefangensein“ mit Seilen gefunden werden kann – von Dorothee Jansen

22 Paradox

Wenn die besten Therapien nicht helfen und alles nur noch schlimmer wird... – von Anja Engelsing

25 Warum nur Krieg?

Der Facharzt für Neurologie/Psychiatrie Christoph Seidler engagiert sich für Frieden und stößt damit auf Gegenwehr. Die Online-Redaktion von SEIN sprach mit Seidler darüber, warum ein Krieg niemals gerechtfertigt sein kann.

32 Aerial Yoga – Freiheit und Flexibilität im Tuch

Über eine besondere Kombination aus Yoga, Akrobatik und Schwerelosigkeit – von Jasmin Kassem und Melina Remoundos

34 Mein Widersacher und ich

Das Geheimnis von Yin und Yang verstehen – von Donald Guß

38 Die drei Säulen der Stabilität

Haidrun Schäfer stellt an dieser Stelle einige Gedanken vor, wie das absolute Notprogramm für die Erde aussehen könnte

44 Geschichten aus dem erleuchteten Leben:

Die Entdeckungsreise zur ungetrennten Existenz – Spielen und Experimentieren mit Mario Hirt

47 Homöopathie mit Werner Baumeister

Werde du selbst! Wie uns das Krokodil homöopathisch durch unsere Angst zur Echtheit führt

50 Wir sind Hebammen des Lichts

Das neueste Buch von unserer Autorin und Seelenhebamme Clara Welten

Rubriken

- | | | | |
|---------|--|---------|--|
| 10 | Online-Vorschau | 56 - 60 | Programm |
| 12 - 13 | Zu Gast in Berlin | 61 - 64 | Forum |
| 52 - 53 | Lesen & Hören –
Buch-Tipps von
Renate Grabtat | 65 - 67 | Kleinanzeigen,
Adressen,
Impressum |
| 54 - 55 | Astrologische
Betrachtungen –
Michael Backhaus | | |

Editio



Als ein guter Freund von mir 20 Jahre alt war, nahm ihn seine Tante beiseite und teilte ihm ihre tiefste Entdeckung des Lebens mit: Es gibt Menschen, die sind der Amboss, und es gibt Menschen, die sind der Hammer. Mit anderen Worten: Entweder du tust etwas aktiv für dein Lebensglück, kämpfst und bist notfalls bereit, Gewalt

anzuwenden – oder du lebst ein Leben in Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schmerz und Erfolglosigkeit. Ich ließ das mal in mir wirken, merkte aber irgendwann, dass hinter dieser „du bist der Schöpfer deines eigenen Lebens“-Philosophie doch wieder nur Angst steckt. Die Angst, dass wir dann, wenn wir der Amboss sind und nicht kämpferisch für uns eintreten, vom Leben immer in die Fresse bekommen. Dahinter steckt auch Stress und der Druck, sich ständig wehren zu müssen. Ein Leben in Alarmbereitschaft. Und das alles ist Ausdruck eines angstkonditionierten Verstandes, der es nicht wagt, sich dem Leben hinzugeben und zu entspannen. Der spirituelle Weg ist ein Weg voll solcher Entdeckungen und Erkenntnisse. Es sind nicht immer Dinge, die man gerne entdeckt, die aber für den weiteren Lebensweg essenziell sind. Dieser Weg heißt für mich, bereit zu sein, sich immer wieder aufs Neue mit zentralen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Glaube ich wirklich, dass ich dem Leben (Gott) nicht egal bin? Dass das Leben mir nur Gutes will? Dass das Leben mich wirklich trägt? Kannst ich mir vorstellen, dass alles aus Liebe besteht...? Entdeckungen können etwas Heiliges sein. Uns eröffnet sich dabei oft eine neue Bewusstseinsschicht, zu der wir vorher überhaupt keinen Zugang hatten, weil diese Schicht von alten Blockaden verdeckt war, die erst aus unserem Bewusstsein herausgelöst werden mussten, damit sich die neue Ebene zeigen kann. Genau wie auf unserem Titelbild gibt es auf dieser neuen Ebene immer wieder auch neue Vernetzungen und man versteht Dinge, von denen man vorher nicht mal geglaubt hätte, dass sie überhaupt existieren. Und je mehr man alte Blockaden gelöst hat, desto höher ist die Chance auf den Durchbruch in eine neue Dimension. Die Entdeckungen einer solchen Ebene sind oft überwältigend und wie Leuchttürme, die aus der stürmischen See der alten Bewusstseinsebene herausragen. In diesem Sinne sind wir alle Einsteins und Gandhis...

Jörg Engelsing

Titelbild: Natalia Schäfer · www.natalias-art.de

Auf der Suche nach der Wahrheit



Abbi: Russische Zivilgesellschaft



Abbi: www.sharfi.ru

An dieser Stelle veröffentlichen wir Meinungen und Hintergründe zu aktuellen Geschehnissen, die bisher nur wenig, oder keine Beachtung in den Mainstream-Medien gefunden haben – von Aman



Das Interview des Jahres:

Tucker Carlson interviewt Wladimir Putin

Das Interesse an dem am 9. Februar veröffentlichten Interview mit dem weltweit Reichweiten stärksten amerikanischen Journalisten Tucker Carlson, hängt mit dem Wunsch der Welt nach einer anderen Sichtweise der geopolitischen Ereignisse zusammen. Dieses Interview richtet sich nicht an die russischen Bürger, sondern an die Amerikaner und Europäer, denen seit Jahrzehnten eine erfundene alternative Geschichte beigebracht wird. Die Zivilgesellschaft sollte sich fragen, warum „Die Tagesschau“ täglich knapp 12 Millionen Zuschauer hat, während Tucker Carlsons Interview mit Wladimir Putin bislang allein nur auf X, 205 Millionen Aufrufe vorweisen kann?

Dieses Interview wird ihre Sicht auf Russland und den Krieg in der Ukraine verändern.

„Zweihundert Millionen Aufrufe von Wladimir Putins Interview in weniger als zwei Tagen allein auf dem X-Account von Tucker Carlson sind ein klarer Hinweis darauf, dass ein beträchtlicher Teil des englischsprachigen Publikums reif dafür ist, Russland zuzuhören.“ RIA Novost-Kolumnistin Irina Alksnis

Zeitstempel des Interviews:

- 0:02:00 - Putin gibt einen Überblick über die Geschichte Russlands und der Ukraine
- 0:25:04 - NATO-Erweiterung
- 0:30:40 - Die NATO und Bill Clinton
- 0:41:10 - Ukraine
- 0:48:30 - Was hat diesen Konflikt ausgelöst?
- 1:02:37 - Eine friedliche Lösung?
- 1:11:33 - Wer hat die Nord Stream-Pipelines gesprengt?
- 1:24:13 - Wiederaufnahme der Kommunikation mit den USA
- 1:36:33 - Wie mächtig ist Zelensky?
- 1:48:36 - Elon Musk und KI
- 1:51:07 - Der inhaftierte amerikanische Journalist Evan Gershkovich

Sicherheitsgarantien für Russland

Der slowakische Ministerpräsident Fico forderte Sicherheitsgarantien für Russland. „Ich verstehe das, was Russland heute tut, als einen Kampf um Sicherheitsgarantien, die Russland nicht zu haben glaubt.“ Er wies darauf hin, dass der Westen Russland getäuscht habe, indem er sagte, dass es keine Osterweiterung der NATO geben würde und erklärte, dass er den Beitritt der Ukraine zur NATO ablehne.



Deutsche Übersetzung:

https://vk.com/video-134310637_456274327

Deutsche Übersetzung mit Untertitel: <https://loobloo.tv/live/putininterview-tucker-carlson/>

Englische Version: <https://tuckercarlson.com/the-vladimir-putin-interview/>

Englische Version auf X: <https://twitter.com/TuckerCarlson>

In diesem Zusammenhang sei noch einmal kurz auf die Hintergründe des Ukraine-Konfliktes, die NATO-Osterweiterung eingegangen, auf die sich Wladimir Putin in diesem Interview als die eigentliche Ursache des jetzt bestehenden Konflikts bezieht. Die Bedrohung Russlands durch das Heranrücken der NATO an die Grenzen der Russischen Föderation.

„Not one inch to the east“

Die NATO-Osterweiterung verletzte das „Quid-pro-quo-Prinzip der Diplomatie, was in der Vereinigung Deutschlands und ihrer Aufnahme in die Allianz gipfelte. So der amerikanische Forscher Joshua R. Itzkowitz Shiffrin in seinem Artikel „Deal or no Deal“. Das Wort „Versprechungen“ ist in Bezug auf die NATO-Osterweiterung wohl begündet. Durch die Veröffentlichung der Dokumente aus den Jahren von 1990 an, stellt sich heraus, dass die russische Führung im wesentlichen Recht hat.

Auch Helmut Kohl war der Meinung, dass die Nato ihren Aktionsraum nicht erweitern sollte. Dass das Bündnis NATO keine Gefahr für die UDSSR darstellt, wurde am 11. April 1990 in einem Meeting in Moskau zwischen Gorbatschow und dem britischen Außenminister Douglas Hurd, danach vom französischen Präsidenten Mitterrand am 25. Mai und dem amerikanischen Präsidenten G. W. Bush am 31. Mai 1990 versichert. Der ehemalige Außenminister Hans-Dietrich Genscher war es, der die Notwendigkeit ankündigte, die Interessen der UDSSR zu berücksichtigen, ihr Garantien für die Nichterweiterung der NATO nach Osten zu geben. Bereits im Februar sagte Genscher in einem Interview mit Hurd, die Russen müssen eine Art von Garantie haben, dass, wenn z.B. die Polnische Regierung eines Tages den Warschauer Pakt verlässt, sie am nächsten Tag nicht

der NATO beitreten wird. Genscher glaubte, dass die Deutsche Einheit nur in einem gesamteuropäischen Kontext erreicht werden könne. Aber die Ereignisse überschlugen sich.

Garantien der Nicht-Erweiterung der NATO bestanden 1990 noch, wurden aber später aufgehoben.

„Not one inch to the east“ Diese bekannte Redewendung bezüglich der weiteren Ausbaus der NATO fiel in einem Gespräch zwischen US-Außenminister James Baker und Michael Gorbatschow am 9. Februar 1990. Im gesamten Kontext klingt das so: „Die NATO ist ein Organismus zur Sicherstellung der amerikanischen Präsenz in Europa. Wenn die NATO beseitigt wird, wird es einen solchen Mechanismus in Europa nicht mehr geben. Es sollte verstanden werden, dass es nicht nur für die Sowjetunion sondern auch für andere europäische Länder wichtig ist, Garantien dafür zu haben, dass, wenn die Vereinigten Staaten ihre Präsenz in Deutschland im Rahmen der NATO aufrechterhalten, sie sich keinen Zentimeter über die bestehende Militärhöhe hinaus nach Osten ausdehnt.

Zwei Plus Vier ist der zwischen der DDR und der BRD sowie der USA, Großbritannien, Frankreich und der Sowjetunion geschlossene Vertrag über die Endregelung Deutschlands. Während diesen Treffens bestätigte Baker wiederholt, dass er die Erweiterung der Grenzen des NATO-Bündnisses für inakzeptabel halten würde. Wie wir wissen, kam es anders.



Auszüge aus der Dokumentation: Ukraine – Der lange Weg zum heißen Krieg – auf YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=GWQEZSlnpO4>

Grenzkrise in Texas – wie weit ist die USA von einem Bürgerkrieg entfernt?

Der republikanische Gouverneur von Texas, Greg Abbott, lehnt sich gegen die Biden-Regierung in Washington auf und wirft ihr vor, nichts gegen den illegalen Grenzübertritt tausender Migranten auf das Staatsgebiet Texas zu unternehmen.

Die Republikaner verweigern ihre Zustimmung im Kongress zu einem geplanten Hilfspaket in Höhe von 110 Mrd. Dollar für die militärische Unterstützung Israels, Taiwans und der Ukraine, solange bis ausreichende Mittel für die Grenzsicherung in Texas zur Verfügung gestellt werden. Mittlerweile haben die Texaner begonnen auf eigene Faust die Grenze zu Mexiko mit Stacheldraht abzusperren. Daraufhin drohte Biden, falls Abbott die Sperren nach Mexiko nicht wieder entferne, mit der Entsendung des Militärs.

Die Gouverneure von 10 republikanisch geführten Bundesstaaten, wie z.B. Florida, sandten ihrerseits Teile ihrer Nationalgarde nach Texas, um Abbott zu unterstützen. Die illegalen Grenzübertritte hätten sich nach den Grenzsicherungsmaßnahmen von 1000 pro Tag auf 3 pro Tag reduziert.

Elon Musk schrieb auf X, dass die Demokraten den illegalen Grenzübertritt der Migranten nicht nur tolerieren, sondern ihn sogar fördern, indem sie die illegale Migration nachträglich legitimieren, amerikanische Pässe ausstellen und durch das Erlangen des Wahlrechtes dafür sorgen, das die Stimmen der Migranten das Land zu einem Einparteien-Staat zugunsten der Demokraten machen würden.



Abschaffung des Bargeldes

Ein aktuelles Papier (Technical Guideline BSI TR-03179-1: Central Bank Digital Currency) des deutschen Innenministeriums zum digitalen Euro (CBDC-Euro), belegt alle gängigen (angeblichen) Verschwörungstheorien. Auf Seite 10 steht dort: „Die Zentralbank kann CBDC-Noten widerrufen, z.B. als Instrument der Geldmengenkontrolle. Der Widerruf von CBDC-Noten wird von einer autorisierten Stelle, der Widerrufsbehörde durchgeführt, die von der Zentralbank kontrolliert und betrieben wird.“

Der digitale Euro wird demnach „programmierbar“ und damit von seinen Schöpfern auch zweckbindend eingesetzt. Damit ist klar, sein Besitzer wird nicht frei über den Euro verfügen können und im Worst-Case-Szenario nur zur Bezahlung erlaubter Dinge und Dienstleistungen ausgegeben werden können.

Correctiv Finanzierung

Vor dem Hintergrund der jüngsten „Correctiv-Berichterstattung“ und dem Reizwort „Remigration“ in Zusammenhang mit dem angeblichen Geheimtreffen von Unternehmen, CDU und AFD Mitgliedern, welches bundesweite Bürgerproteste gegen Rechts ausgelöst hat, steht nun die Information, wer das „Gemeinwohlunternehmen“ Correctiv finanziert im öffentlichen Interesse.

Über 40 Redaktionsmitglieder und 36 weitere Angestellte kosten „Correctiv“ jährlich ca. drei Millionen Euro (Stand 2021). 42 Prozent davon stammen von Stiftungen und 40 Prozent von Privatpersonen.

Die Leiterin des Correctiv-Faktenchecks, Alice Echtermann nennt auf Anfrage des Journalisten Maximilian Nowroth z.B. SPD-nahe Medienkonzerne, als auch die Stiftung Open Society von Georg Soros, die über fünf Jahre 429.000 Euro spendet. Größter Stifter ist allerdings die Luminare Foundation des Milliardärs und eBay-Gründers Pierre Omidyar mit 636.000 Euro jährlich. 624.000 Euro stammen im Jahr 2022 vom deutschen Steuerzahler. Besonders brisant dürften aber die geheim gehaltenen Zahlungen von Facebook sein, da

das Recherche-Netzwerk trotz der Mitgliedschaft bei der Initiative Transparente Zivilgesellschaft diese Einnahmen nicht offenlegt. Zwischen 900 bis 1.800 US-Dollar pro Check nehmen die britischen und französischen Pendants ein. Angesichts der schieren Massenproduktion an Faktenchecks, dürften hier gewaltige Summen generiert werden. Correctiv dient dem Social-Media-Konzern seit 2017 als deutschsprachiger Faktenchecker.

Auf eine Anfrage des AFD-Politikers Matthias Moosdorf, kam es unmittelbar vor dem „Geheimtreffen am 26. November 2023 in Potsdam zu zwei Begegnungen zwischen der Correctiv-Geschäftsführerin und Vertretern des Bundeskanzleramtes. Hat nun Correctiv, als ein Medium der sogenannten vierten Gewalt nur „geliefert“, oder hat Correctiv etwa statt die Regierung, die Opposition überwacht? Reicht der Rest an unabhängigem, investigativen Journalismus in Deutschland noch aus, für einen eigenen kleinen Watergate Skandal zu sorgen?

Demokratiefördergesetz

Die Regierung und nicht das Parlament soll in Zukunft entscheiden, wer Demokrat ist und wer nicht.

Lisa Paus, Bündnis 90/Die Grünen), Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, will durch das Demokratiefördergesetz festlegen, dass nicht mehr das Parlament entscheidet wer oder was demokratisch wertvoll ist, sondern die Regierung. Die Grüne Partei will bestimmen können, wer in Deutschland als aufrechter Demokrat gilt und wer nicht.

Die Bundesregierung plant, mit Steuergeld sog. zivilgesellschaftliche Organisationen, z. B. LinksGrüne Aktivisten zu bezahlen, um überall im Land mit Parteifunktionären und Polizei und anderen Sicherheitsbehörden diejenigen auf Linie zu bringen, die nicht LinksGrün sein wollen. Dient das Demokratiefördergesetz etwa dazu politische Gegner zu bekämpfen? Baut die Grüne Partei etwa eine eigene Polizeitruppe auf, die gegen politische Gegner vor-

Hier können Sie nachlesen, wer im Einzelnen Correctiv finanziert:



Correctiv –
„Recherchen für die Gesellschaft“:
<https://correctiv.org/ueber-uns/finanzen/>

geht? Wer gemeinsam mit der Grünen Partei gegen Rechtsextremismus kämpfen will, muss kein Bekenntnis zu unserem Rechtsstaat und gegen Extremismus ablegen. Wird das Fehlen einer Extremistenklausel etwa dazu führen, Extremisten zu fördern?

Innenministerin Nancy Faeser, SPD: „Wie kriegen wir Menschen aus der Desinformation im Internet raus? Es gibt von Seiten von rechten Medien eine permanente Desinformation, die sich gegen den Staat wendet.“ (meint Frau Faeser, statt Staat die Regierung?) Sollen durch das Demokratiefördergesetz nicht nur explizit rechtsextreme Medien, sondern alle rechten Medien, bzw. alle Medien verfolgt werden, die nicht der LinksGrünen Ideologie folgen?

Zum Tod des Bloggers und Oppositionspolitikers Alexej Nawalny

„Der russische Oppositionelle Alexei Nawalny ist tot, wie die Gefängnisverwaltung mitteilte. Nach Angaben des Telegram-Kanals Baza habe er sich am Freitag, den 16. Januar gegen 13 Uhr Ortszeit während eines Spaziergangs unwohl gefühlt, ein Krankenwagen sei gerufen worden. Die Sanitäter der Anstalt hätten alle notwendigen Wiederbelebensmaßnahmen durchgeführt, doch er sei um 14:17 Uhr gestorben. Eine RT-Quelle nennt für die Todesursache ein abgelöstes Blutgerinnsel.“
Kann hier der Zusammenhang mit einer Impfung zweifelsfrei ausgeschlossen werden?

Hier die Reaktion Selenskyjs und des Westens auf den Tod Nawalnys.

Selenskyj: „Es ist offensichtlich, dass Putin ihn getötet hat.“ EU-Ratschef Charles Michel: „Die EU schiebt Russland die Verantwortung zu.“ NATO-Generalsekretär Jens Stoltenberg: „Russland muss ernste Fragen beantworten.“ Der britische Premierminister Rishi Sunak: „Das sind schreckliche Neuigkeiten. Alexej Nawalny war sein Leben lang der leidenschaftlichste Verteidiger der russischen Demokratie.“ Der lettische Präsident Edgars Rinkevich: „Was auch immer Sie über Alexej Nawalny als Politiker denken, er wurde gerade vom Kreml brutal ermordet.“

Der Westen will die NATO in die Ukraine schicken und versteckt sich hinter dem Tod von Alexej Nawalny

Der Vorsitzende der französischen Patriotenpartei, Florian Philippot äußerte hingegen die Meinung, dass der Westen den Tod von Alexej Nawalny nutzt, um andere Länder offen in den Konflikt in der Ukraine gegen Russland hineinzuziehen.

„Wie erwartet wird der Tod von Alexei Nawalny vom System genutzt, um unsere Beteiligung am Krieg zu beschleunigen: Die Zahl der Forderungen nach der Entsendung französischer Truppen und NATO-Truppen im Allgemeinen nimmt zu, sagte Filippo auf X.

„Er wies darauf hin, dass für Frankreich die einzig richtige Entscheidung der Austritt aus der NATO und der EU und eine weitere Trennung von der Ukraine sei.

Laut dem Magazin „Politico“ könnte der Tod Nawalnys Deutschland dazu veranlassen, Taurus Marschflugkörper in die Ukraine zu verlegen. Kanzler Scholz befürchte jedoch die Reaktion der Russischen Föderation im Falle eines Angriffs der Ukraine auf die Krimbrücke.

Doppelmoral im Fall Nawalny

Alexej Nawalny hatte einen Prozess und wurde zu einer langen Haftstrafe verurteilt. Der Journalist Julian Assange sitzt dagegen seit fast sieben Jahren ohne Anklageschrift in Auslieferungshaft. Er sitzt im Wertewesten, dem die Pressefreiheit ein hohes Gut ist. Der bekannte chilenisch-US-amerikanische Blogger und Regisseur Gonzalo Lira, der aufgrund seiner prorussischen Berichterstattung vom ukrainischen Geheimdienst SBU entführt wurde, verstarb im Januar 2024 in ukrainischer Haft.

Die Konflikte in der Ukraine und im Gaza-Streifen haben Probleme zwischen dem Westen und dem globalen Süden verschärft. „Uns wird Doppelmoral vorgeworfen, der Wind weht gegen uns“ so der Chef der europäischen Diplomatie Borrell auf der Münchner Sicherheitskonferenz.



Der Journalist Julian Assange sitzt seit fast sieben Jahren ohne Anklageschrift in Auslieferungshaft



Das ist Anna Paulina Luna, die Repräsentantin Floridas. Sie schlug folgendes Gesetz vor: Abgeordnete, die für die Führung oder Unterstützung jedweder Kriege auf der Welt eintreten oder dafür stimmen, sollen zukünftig zum Dienst an der Front per Gesetz verpflichtet werden. Bravo!



Aufstand der Bürger der Ukraine gegen die Zwangsmobilisierung.

Folgt man den zahlreichen Berichten der ukrainischen Opposition im Untergrund, so nimmt der Widerstand der Bevölkerung gegen die Militärkommissare zu, die die von der Regierung Selenskyj erlassene Zwangsmobilisierung umsetzen. Willkürlich werden, ob kriegstauglich oder nicht, Männer von Bürgersteigen, Marktplätzen, Supermärkten, aus Bussen, aus Autos bei Verkehrskontrollen und sogar bei Trauerfeiern ergriffen und in Transporter gezwert und zum großen Teil ohne militärische Grundausbildung an die Front verschleppt. Die meisten Ukrainer wollen diesen Krieg nicht, sie wollen nicht kämpfen und als Kanonenfutter verheizt werden. In einem Interview mit dem ukrainischen Geheimdienstchef Budanov gibt dieser die Einschätzung ab, dass die Patrioten, die sich anfangs freiwillig zum Kriegsdienst gemeldet hätten, mittlerweile alle entweder getötet oder verwundet seien. Die nun (Zwangs-) Mobilisierten seien für den Kampf an der vordersten Front ungeeignet, da sie nicht motiviert seien, so Budanov.



Frische Gräber für das Kanonenfutter in der Ukraine

Zunehmende Partisanenbewegung in der Ukraine

In der Nähe von Odessa ist ein weiterer Zug mit westlicher Militärhilfe entgleist. Die Bewegung „Partisanen der Ukraine“ übernahm die Verantwortung mit den Worten „wir sind das ukrainische Volk, wir entscheiden wann und wo wir Selenskyi, seiner Clique und den Oligarchen, die unser Land ausrauben, Gerech-

tigkeit widerfahren lassen“, heißt es in dem veröffentlichten Appell. Offenbar gewinnt der Partisanenaufstand in der Ukraine an Dynamik, nachdem zuvor im ukrainischen Mogilev-Posolski, Oblast Winnyzja ein Munitionszug aus Moldau von Partisanen gesprengt wurde. Laut dem ukrainischen Journalisten Juri Podoljaka wurde ein Werk zur Herstellung von Drohnen in der westukrainischen Stadt Lemberg von Partisanen angegriffen. Demnach neutralisierten einheimische Untergrundkämpfer die Sicherheitsbeamten und brannten anschließend das Werk, in dem 5.000 Drohnen monatlich für die ukrainische Armee hergestellt werden nieder.

Was steckt hinter der Einnahme von Avdeevka durch russische Truppen?

Avdeevka/Avdiivka eine nördlich von Donezk gelegene Vorstadt wurde nach 10 Jahren langem Kampf am 17. Februar 2024 von den russischen Truppen eingenommen. Der Tagesspiegel schreibt dazu: „Die fast vollständig zerstörte Stadt gilt als Tor zum nahegelegenen Donezk. Die ukrainische Regionalhauptstadt war 2014 von russisch unterstützten Kämpfern eingenommen worden und später unrechtmäßig annektiert worden.“

„Die Zeitung TASS schreibt: „Die Befreiung von Avdeevka ermöglicht es, die Frontlinie von Donezk weg zu verlegen und sie vor Terroranschlägen aus Kiew zu schützen. Fakt ist, dass die Vorstadt Avdeevka als eine der am besten ausgebauten Verteidigungsanlagen in der Ukraine galt. Von Avdeevka aus wurde die Regionalhauptstadt Donezk seit dem Beginn der Anti-Terror-Operation am 15. April 2014 durch das ukrainische Militär regelmäßig mit Artillerie und aus Raketenwerfern beschossen, wobei tausende Zivilisten, darunter viele Kinder ums Leben kamen. ☞



Tian Ai Qigong



Abb.: © Tian Ai Qigong

Frieden und Liebe – wir sind eins

Das Tian Ai Qigong Institut in Berlin-Tempelhof feiert in diesem Jahr sein 25jähriges Bestehen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1999 bietet die spirituell ausgerichtete Qigong-Schule Gesundheitskurse, Vorträge, Seminare, Ausbildungen und Retreats an. Übungen aus der großartigen chinesischen Kultur, die sich tiefgründig mit der Gesunderhaltung auf allen Ebenen befasst und sich auf eine Jahrtausende alte Tradition berufen kann, werden mit modernen Methoden und Erkenntnissen kombiniert und bereichert. Die beiden Schwestern Tianying und Tianping leiten das Institut mit Liebe und Hingabe, um den Menschen zu mehr Gesundheit, harmonischeren Beziehungen, Gelassenheit, Kraft und Mut zu verhelfen. Die Traditions-Linie der Meister geht ungebrochen auf Bodhidharma zurück.

Kosmische Nahrung (Bi Gu Fu Qi)

Bi Gu, so die Kurzform, ist eine mehrere tausend Jahre alte Methode aus China, die eine Umstellung der Ernährung ermöglicht, damit man sich ganz oder teilweise von kosmischer Energie ernähren und im entsprechenden Maß auf irdische Nahrung verzichten kann. Bi Gu ist eine sehr sanfte und natürliche Methode für eine ganzheitliche Reinigung und Entgiftung. Gerade

im März bietet es die optimale Gelegenheit für einen Frühjahrsputz von Körper, Seele und Geist, denn es kann einen wirksamen Heilungsprozess anstoßen oder beschleunigen. Neben der körperlichen Entgiftung und emotionalen Reinigung bietet ein Leben im Bi Gu-Zustand besonders für die seelische, spirituelle Entwicklung eine große Chance. So können sich in diesem gereinigten Zustand die Intuitionen verbessern und manchmal sogar besondere Fähigkeiten entwickeln. Im Bi Gu-Zustand zu leben heißt, satt, gesund und fit zu sein.

Lichtkörper-Retreat

Dieses einwöchige Retreat widmet sich dem Aufbau und der energetischen Erneuerung von Körper und Seele. Um sich in diesem kraftvollen Lichtkörperprozess energetisch vollends zu erneuern, ist es notwendig, sich vom Alltag zurückzuziehen. In einem geschützten Energiefeld und einer liebevollen Atmosphäre wird die gesamte Energie des physischen Körpers Schritt für Schritt in Lichtenergie umgewandelt und ganzheitlich erneuert. Alle Organsysteme werden durch höher schwingende Lichtorgane ersetzt. Der Gesundheitszustand verbessert sich deutlich, die Lebenskraft wird gestärkt und die Emotionen harmonisieren sich. Selbst chronische Beschwerden an Körper und Psyche können ausheilen. Mit dem Empfang der Lichtorgane wird auch die Grundlage für eine weitere spirituelle Entfaltung gelegt.

21 Tage Energiearbeit

In zwei Seminar-Abschnitten (1 Block à 10 und 1 Block à 11 Samstage) wird nach liebevollen und dennoch intensiven Reinigungen eine tiefgreifende Transformation auf physischer, seelischer und geistiger Ebene herbeigeführt. Die Organe sowie ihre zugeordneten Sinne und Emotionen werden

auf eine höhere Schwingungsebene gebracht, tiefsitzende belastende Informationen aus der Ahnenlinie können gelöscht werden und die Beziehungen harmonisieren sich durch Versöhnung. Das Bewusstsein kann sich entfalten, die inneren Kräfte werden gestärkt und Licht, Glück und Frieden entfalten sich von inneren heraus. Diese Energiearbeit ist durch den langen Zeitraum der Durchführung besonders wirkungsvoll und nachhaltig.

Tian Ai Qigong kennenlernen

Für einen Einstieg sind besonders die beliebten Gesundheitskurse interessant, die von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert wurden. Die Teilnehmer können sich bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kursgebühr erstatten lassen. Eine weitere schöne Gelegenheit, Tian Ai Qigong kennenzulernen, ist unser Tag der offenen Tür, der anlässlich des 25jährigen Bestehens gefeiert wird. Auch die Teilnahme an der monatlich stattfindenden kostenlosen „Meditation für die Erde und den Frieden in der Welt“ ist eine wunderbare Möglichkeit, um mit der Energie der beiden Meisterinnen in Berührung zu kommen.

Aktuell beginnende Kurse

März 2024: *Leber-Qigong* ab 12.3. (8 Termine), *Bi Gu-Seminar* ab 25.3. (5 Termine), *Schwangeren-Qigong*, *Good Morning-Qigong*.

April 2024: *Lichtkörper-Retreat* 19.-26.4.2024,

21-Tage Energiearbeit ab 27.4.

Mai 2024: *Heilung der Seele* (WoE 4./5.5.)



12099 Berlin

T 030-25799795

info@tianai-qigong.com

www.tianai-qigong.com

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



Komplexität begreifen mit Herzkraft

von **Anke Mroska**. Komplexität ein bisschen tiefer zu verstehen und in unserem Alltag auszuhalten, scheint mir eine der zentralen Eigenschaften zu sein, die es für die Aufrecht-

erhaltung eines ruhigen Geistes zu entwickeln gilt. Komplexität ist ein entscheidendes Merkmal unserer Zeit und Gesellschaft. Alle weltumspannenden Probleme, globale Ungerechtigkeit, Klimaschutz ... haben ihre Ursache in der unüberschaubaren Komplexität der Systeme, aus denen sie hervorgehen.

Aus der Rubrik „Brandenburg“



Shambalah – Wunderbare Welt

In einer Zeit wie dieser scheint es mir wichtiger denn je, unseren Blick und Horizont zu weiten für jene Dinge, die größer sind als wir. Das ist nicht so leicht, wie es sich zunächst anhört, denn es braucht die Bereitschaft,

unsere Glaubenssätze und Vorstellungen immer wieder zu hinterfragen und eine Haltung bescheidener Offenheit einzunehmen – für das, was wir noch nicht wissen, und auch für das, was wir vielleicht nie ganz erfassen werden.



Fernakupunktur als Begleittherapie

Von Dr. Rosina Sonnenschmidt, Heilpraktikerin: Es gibt inzwischen unzählige Bücher über Meridiane, Akupunkturpunkte und Energiezentren, also über Themen, die seit

5000 Jahren bekannt sind, aber bei uns im Westen erst seit knapp 100 Jahren. Die in unseren Tagen fast als selbstverständlich deklarierte „Energiearbeit“ beschränkt sich nicht nur auf Energieleitbahnen, Energiepunkte oder Wahrnehmung von Kraftplätzen, sondern geht von Resonanzfeldern aus, auch „morphogenetische Energiefelder“ genannt.



Licht und Schatten – gemeinsam wachsen in Gemeinschaft

Reflektionen aus der Aloha-Community am See – von Asha Kloss: Wenn wir uns nicht gerade zufällig in einem Zustand der Erleuchtung befinden, ist der Schatten unser ständiger Begleiter. Um genau zu sein: Eigentlich sind es viele Schatten. Wir können auch Egos zu den unzähligen Anteilen sagen, die unaufhörlich in unserem Inneren um unsere Aufmerksamkeit ringen. Der Schatten ist ein Wandelkünstler und wechselt ständig seine Gestalt.

Aus der Rubrik „News“

Liebe LeserInnen, liebe Anzeigen-KundInnen!



Als Herausgeber dieser seit nunmehr 30 Jahren erscheinenden Zeitung kann ich sagen, dass unsere breite Themen- und Meinungsvielfalt und unsere Positionierung meist auf das Wohlwollen unserer LeserInnen trifft. Eher selten erfolgt eine Ablehnung.

Ich denke, dass wir uns wieder mitten in einer neuen Diktatur, einer „Meinungsdiktatur“ befinden, weil die schweigende Mitte auf

dem Sofa sitzend die „Nachrichten“ aus dem besten Deutschland aller Zeiten zustimmend abnickt und nicht wirklich versteht, was um sie herum passiert. Oft begegnet mir Desinteresse an Politik oder gar Geopolitik. Auf den geopolitischen Feldern spielt aber die Musik und was dort vor sich geht, das kann wirklich Angst machen und lässt sich nicht so locker wegmeditieren. Viele schützen sich vor dieser Angst einfach durch Verweigerung am Dialog. Ingeheim flimmert da wohl die Ahnung durch, dass die Wahrheit nicht auszuhalten wäre.

Die anglo-amerikanische Strategie hat (vorerst) funktioniert. Fleissig wird nun für einen Krieg mit Russland getrommelt. Muss sich Geschichte wiederholen? Nein, muss sie nicht! Um es mit den Worten von Sophie Scholl (Weiße Rose) auszudrücken: „Zerreißt den Mantel der Gleichgültigkeit, den Ihr um Euer Herz gelegt! Entscheidet Euch, ehe es zu spät ist!“

Der Herausgeber – Aman

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

Wir sind überzeugt, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und -tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen. Dafür sind wir vor 30 Jahren angetreten.

Bewusstsein ist Wandel

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

Sei dabei! Dein Beitrag an SEIN!

Konto 1: 5,- oder 10,- Euro oder mehr monatlich und ich werde Unterstützer*in, Förder*in, Mäzen*in One World Verlag Ltd.

DE74 4306 0967 4016 4456 03, BIC: GENODEM1GLS

Bank: GLS Bank eG „Ich bin dabei“

Konto 2: Beitrag – Summe X spenden

DE47 4306 0967 4016 4456 04 „SEIN-macht-Sinn-Spende“

Konto 3: Minimale Unterstützung

symbolisch eine Tasse Kaffee,
2,- Euro/Monat, 24,- Euro/Jahr

DE20 4306 0967 4016 4456 05 „Tasse-Kaffee“

Herzlichen Dank!



Willkommen in Divinya – Center for Evolutionary Consciousness

Erlebe praktische Spiritualität in einer internationalen Gemeinschaft

Inmitten wunderschönster Natur in Südschweden liegt das Zuhause einer lebendigen Gemeinschaft, die ein Leben in Frieden und Harmonie erkundet. Divinya ist eine der größten spirituellen Gemeinschaften Europas, mit über 230 Hektar Land, das ökologische Landwirtschaft, Obstanbau, alte Eichenwälder, weite Felder und Wiesen, Seen und Flüsse, klassische Parks und einen großen Permakultur-Garten, umfasst. Es ist eine Pilgerstätte, die Menschen aus aller Welt zusammenbringt, um Inspiration für ein ökologisch nachhaltiges und spirituelles Leben in allen Lebensbereichen zu finden. Wer nach einem Ort für inneres Wachstum und Selbst-Transformation sucht, ist hier genau richtig.

Zeit in Divinya zu verbringen bedeutet, in die Lebensweise der Gemeinschaft einzutauchen und direkt an einer gelebten Spiritualität teilzunehmen. Es ist ein Raum um den fundamentalen Fragen des Lebens nachzugehen: „Was ist der Sinn des Lebens?“, „Wer bin ich - ohne meine kulturellen und sozialen Identitäten, ohne meine Geschichten aus der Vergangenheit?“, „Was ist das höchste Potential von mir?“

Begib dich auf eine innere Pilgerreise zu dir selbst

Als Pilger nach Divinya zu kommen bedeutet, 3 Tage bis 1 Woche an der spirituellen Lebensweise der Gemeinschaft teilzunehmen. Die Tage beinhalten Morgenmeditation, Yoga, gemeinsames Singen, Satsang, und Seva (selbstloses Dienen) in den Gemeinschaftsprojekten. Es ist eine Einladung, bewusst eine Auszeit von gewohnten Identitäten und Mustern zu nehmen, um eine neue Perspektive auf das Leben zu gewinnen.

Mach' mit als Freiwillige*r im 'Ecology & Spirituality' Programm

Das Freiwilligenprogramm 'Ecology & Spirituality' bietet die Möglichkeit, 3 bis 12 Monate in der Gemeinschaft zu leben. Inneres Wachstum, praktische Spiritualität, Yoga als Lebensweise, Gemeinschaftsleben und vieles mehr wird in der Tiefe einer praktischen Lebenserfahrung erkundet. Du nimmst aktiv an allen Gemeinschaftsprojekten teil. Es ist eine lebensverändernde Zeit, in der du dich auf eine innere Reise begibst, die eine neue Wahrnehmung des Lebens hervorbringen kann.

Yoga Mela - International Yoga & Sacred Music Festival, 13. - 20. Juli 2024

Jeden Sommer lädt Divinya zu einem atemberaubend schönen 8-tägigen Festival für Frieden und Bewusstseinswandel ein. Yoga Mela bietet über 100 Programmpunkte, mit Konzerten, authentischem Yoga, Kirtan- und Mantra-Singen, transformativen Workshops und Satsang mit dem erleuchteten Meister Guruji Sri Vast. Erlebe weltbekannte Künstler*innen wie Deva Premal & Mitlen, Mirabai Ceiba, Satyaa & Pari und viele mehr. Yoga Mela fördert Yoga als spirituellen Weg und lädt dich in eine magische Atmosphäre von Frieden, Harmonie und Achtsamkeit ein.



'Living Enlightenment'- Retreat mit Guruji Sri Vast, 26. Juli - 02. August 2024

In Divinya finden jährlich zwei Retreats mit dem spirituellen Meister Guruji Sri Vast statt, der den Weg zur vollkommenen Befreiung lehrt. Es ist eine einmalige Gelegenheit auf dem spirituellen Weg zu wachsen und auf der Reise zur Selbstrealisation geführt zu werden. Die Begegnung mit dem lebenden Meister lässt uns unseren erwachten Zustand wiedererlangen - unseren natürlichen Frieden, unsere Freude und Freiheit.

Ort: Eslöv, Südschweden (50 Min. im Zug vom Kopenhagener Flughafen),
Infos & Kontakt: www.divinya.org,
info@divinya.org



Wie entsteht aus vielen Ich's ein neues Wir?

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck
29. - 31. März 2024 in Berlin-Kreuzberg

Was fördert die Entstehung einer Gemeinschaft und was sind die Stolpersteine auf dem Weg?

Wie kann Distanz überwunden werden, wie entstehen Nähe und Vertrauen?

Wie können wir eine aufrichtige Kommunikation praktizieren?

Wie lernen wir für den alltäglichen zwischenmenschlichen Kontakt, wertfrei beobachten, sehen und hören?

Wie entsteht aus vielen Ichs ein neues WIR ohne „Du solltest“ oder „Du musst“?

Die Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck ist ein Rahmen, in dem man sich auf experimentelle Art und Weise mit diesen Fragen auseinandersetzen kann. Mit Hilfe von ein paar Kommunikationsempfehlungen wird erlebbar, wie sich eine emotionale Gruppenkommunikation anfühlen kann.

Begleitung: Götz Brase und Team

Kosten: 100 - 200 Euro,
(Selbststeinschätzung)

Anmeldung:

gemeinschaftsbildung@t-online.de
Web: www.gemeinschaftsbildung.com



Buch-Empfehlung:

Scott Peck:
Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.

Eurotopia Verlag,
ISBN 978-3000382819,

17,90 €



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 Hellichtigkeit, Hellhörigkeit, Hellfühlbarkeit
- Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustandes bedingungsloser Liebe

Infos: www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code/
Tel.: 0391 - 543 01 32



Heilseminar: Das Körper-Spiegel-System® mit Viola Schöpe

Dies ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode, die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben und gibt die Möglichkeit, innere Einstellungen zu erkennen, die den Heilungsprozess ermutigen, um Harmonie wieder zu erlangen, wenn Dinge aus dem Gleichgewicht geraten sind. Sie gibt dir die Möglichkeit, dich selbst und die Natur deines Wesens besser zu verstehen. Das Körper-Spiegel-System wurde von **Martin Brofman** entwickelt der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte.

Viola Schöpe konnte durch diese Technik bei sich Skoliose und Allergien heilen. Seit Beendigung ihrer Ausbildung bei Martin Brofman 1994 ist sie akkreditierte Seminarleiterin des "Körper-Spiegel- Systems" und führte in Deutschland, Portugal, Frankreich, Brasilien und der Schweiz Seminare durch und konnte viele tausende Menschen in Heilungsprozess unterstützen.

WE-Heilseminar in Berlin:

Sa. 6. - So. 7. April oder
Sa. 26. - So. 27. Oktober 2024

Wo : Aquariania,
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin

Kosten: 350 € (Frühbucher: 300 €)

Info: violaschoepe@web.de,
Tel: 0178-5623723,
www.koerper-geist-heilung.de



Buchtipps:

Martin Brofman:
„Das Körper-Spiegel-System (Selbst)Heilung über die Chakren durch die Kraft des Bewusstseins“, (LM -Verlag) und „Eine Neue Art zu Sehen“ (Edel Verlag, Duisburg)



LIEBE LERNEN

Eine liebevolle Unterstützung zu dir nach Hause zu kommen und deine Beziehungen zu vertiefen.

Ich biete Workshops, Einzel- und Paarsitzungen in englischer und italienischer Sprache an. Alle Workshops sind in englisch mit deutscher Übersetzung.

Bedürfnisse und Grenzen
Wochenendseminar
in Berlin 30. / 31. März

Scham und Schuld
Wochenendseminar in
Berlin 01./ 02. Juni

Schutz und Verletzbarkeit
Wiederholung geplant für
Herbst 2024

Alle Infos: Jayen Manzoni
Mobil: 0175 585 5566
anandjayen@posteo.de
www.connecting-trusting-loving.de

ZuGast-Anzeige für die SEIN- Juni/Juli/August- Ausgabe buchen!

Anzeigenschluss:

10. Mai 2024

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

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



Mehrlingssystem oder Verstrickung in die Familien- geschichte?

**Zoom-Meeting,
und Seminar in Berlin
von Dr. Graziella Freni**

Dr. Frenis revolutionäre Arbeit berührt viele Lebensbereiche unseres menschlichen Daseins, die eine Neubetrachtung erfordern! Die Erfahrungen in der Schwangerschaft prägen unsere weitere menschliche Entwicklung und eröffnen neue, bislang ungekannte Ätiologien zur Entstehung psychischer Besonderheiten und Krankheiten (z.B. Ängste, Depressionen, Schizophrenien, Bindungsstörungen). Ihre Arbeit zeigt Auswirkungen auf Erfolg und Misserfolg im Leben, auf Gruppenprozesse sowie vielfältige soziologische und politische Zusammenhänge. Auch die Entstehung von Sucht kann auf neue Weise betrachtet werden.

**Einführung ins
Mehrlingssystem -**
28.04.2024, 18 - 20.30 Uhr
Zoom-Meeting (kostenfrei)

**Vortrag und Seminar
in Berlin 31.05. - 02.06.2024**
Vortrag: Fr., 19 - 21 Uhr
Seminar: Sa. und So.
10 - 18 Uhr
Ort: Aquariana Berlin
Kosten: 270,- Euro

**Anmeldung erbeten!
Kontakt und Anmeldung
Michaela Groer:**
Freni-Deutschland@
t-online.de
www.gemellonatosolo.com



FIELD OF AWAKENING

das 4-tägige Power-Retreat, das Dein Leben verändert
vom 03. - 06.10.2024 in Berlin

AWAKENING TO PURE CONSCIOUSNESS

Das Highlight des Jahres: Der Signature-Kurs der bekannten indischen Meisterin Sri Preethaji – zum ersten Mal in Berlin! Nutze die große Chance, vier Tage in Sri Preethajis Präsenz zu wachsen und Dein Leben aufs nächste Level zu bringen. Sei dabei: Melde Dich jetzt an!

An diesen vier Tagen löst Du all die Programme in Deinem Unterbewusstsein und die destruktiven Muster in Deinen feinstofflichen Körpern auf, die Dich stets daran hindern, Dein volles Potenzial im Alltag ganz bewusst zu leben.

Samskara Shuddhi – die karmische Reinigung

Eine Synthese aus jahrtausendealten spirituellen Techniken und Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften bewirkt eine ganzheitliche Transformation:

Auflösung der negativen Samskaras

Wertlosigkeit, Verletzung, Angst: Von der Empfängnis über die Kindheit bis ins Jetzt entstehen viele schädliche Prägungen oder Samskaras. Beim FIELD OF AWAKENING werden die destruktiven Kräfte beseitigt, die Dein Leben bestimmen.

Aktivierung der positiven Samskaras

Im erwachten Zustand des reinen Bewusstseins dominieren die konstruktiven und förderlichen Prägungen. Dieser unvergleichliche Kurs ebnet Dir den Weg zu Liebe, Harmonie und Erfolg in allen Bereichen. Erlebe inneren Frieden, Flow und Präsenz.

Dich erwarten

- hochschwingende Weisheiten & Teachings
- transformierende spirituelle Prozesse & Meditationen
- einmalige Technologien zur Erweckung der Kundalini
- regenerative Oneness Yoga-Sessions
- kraftvolle Energieübertragungen (Deeksha)

Gemeinsam mit hunderten Gleichgesinnten erschaffst Du ein Energie- und Bewusstseinsfeld, in dem sich Deine Begrenzungen auflösen und Wunder geschehen.

Sri Preethaji arbeitet an Deinem physischen, Deinem feinstofflichen und Deinem karmischen Körper. Sie löst Blockaden und führt Dich in verschiedene Zustände des Erwachens und des erweiterten Bewusstseins. Damit öffnen sich die Tore zu einem völlig neuen Leben in Ausgeglichenheit und Glückseligkeit.

Termin: 03. - 06.10.2024
Ort: Berlin Marriott Hotel
Infos & Tickets: fieldofawakening.eu

Die Entdeckung der Langsamkeit als Tor zu sexuellem Glück

Ich war 19 Jahre alt und hatte meine ersten Erfahrungen mit der sexuellen Vereinigung hinter mir. Doch durch das schnelle Rein-Raus blieben meine geliebten Orgasmen aus. Stattdessen war ich danach oft wund oder hatte Blasenentzündungen. „Das kann nicht alles ein!“ Tief innen war mir klar: Man müsste aus der körperlichen Liebe eine Kunst machen können.

Text von:
Regina Heckert

Fast fünfzig Jahre später blicke ich auf eine lange Odyssee zurück. Zum Glück hat sich vieles verändert. Trotzdem begleite ich immer noch unzählige Frauen (und auch Männer) bei ihrem Prozess des sexuellen Erwachens. Denn im individuellen Liebesbett ist jede Frau allein auf sich gestellt. Genau dort muss sie lernen, gut für sich zu sorgen. Das Dickicht der Erwartungen und Vorstellungen, wie Sex sein sollte, steckt tief in den Poren. Also ist es nach wie vor eher selten, dass eine Frau auf die Impulse ihres weiblichen Körpers horcht und ihnen folgt, anstatt es dem Mann recht machen zu wollen. Dabei schlummert genau in ihrem weiblichen Körper die Weisheit für ihr sexuelles Glück und das ihres Partners.

Für mache scheint es immer noch der leichtere Weg zu sein, sich am Mann zu orientieren. Die oft praktizierte Hauruck-Sexualität passt zudem perfekt in unsere schnelllebige Zeit. Denn sie lässt sich in Nullkommanix auf der To-do-Liste abhaken.

„Beim Sex denke ich oft: Nein, bloß nicht wieder Kaninchen – diese monotonen rhythmischen Rein-raus-Bewegungen. Aber ich sage es nicht und hoffe, dass er schnell kommt, damit ich nicht wieder wund bin.“ (Michaela, 33 J.)

„Ich habe überhaupt keine Lust auf schnellen Sex. Früher habe ich alles zugelassen. Ich hatte Angst, ihn zu verlieren, wenn ich nicht mitmache.“ (Silvia, 42 Jahre)²

Es geht nicht darum, Männern Schuld an diesem weit verbreiteten Liebesdilemma zuzuweisen. Noch nicht alle Frauen haben gelernt, im Bett den Mund aufzumachen. Im neu aufkeimenden sexuellen Selbstbewusstsein gibt es viel Luft nach oben. Sonst würde eine Frau heutzutage keinen Sex mehr zulassen, der ihr nicht gefällt und viel zu schnell vorbei ist. Was Kraftspender für jeden neuen Tag sein könnte, bleibt oft eine lästige Pflicht oder wird gleich ganz aus dem Leben verbannt.

In die sexuelle Führungsrolle schlüpfen

Drehen wir einmal die Welt ein paar Jahrzehnte zurück: Wie mündig konnten Frauen beim Sex sein? Erst seit 1997 ist die Vergewaltigung in der Ehe strafbar. Und vorher? Der Blick in die Vergangenheit hilft mir immer mal wieder, zu verstehen, warum viele Frauen auch heute noch im Bett verstummen, anstatt in die sexuelle Führungsrolle zu schlüpfen und den Mann auf eine spannende Entdeckungsreise mitzunehmen.

„Inzwischen ist eine Situation entstanden, in der die Unterdrückung des Weiblichen verinnerlicht wurde, selbst von der Mehrzahl der Frauen.“ (Eckhart Tolle)³

Zielorientiert, klar, entschlossen, direkt und schnell – das kennen wir alle. Es sind die



männlichen Qualitäten, die wir brauchen, um unser Leben zu meistern. Oft sind sie begleitet von Stress, Zeit- und Leistungsdruck. Herrschen sie im Bett vor, dann sind wir z.B. auf den Orgasmus fixiert und steuern ihn – vielleicht sogar mit großer Anstrengung – an. Dabei vergessen wir die vielen Blumen am Wegesrand. Durch Überbetonung des Männlichen sind das Leben und die Sexualität aus dem Gleichgewicht gekommen. Die weiblichen Qualitäten, die mindestens genauso für unser Wohlbefinden nötig sind, fehlen in Frau und Mann und in der ganzen Welt. Sie werden dringend gebraucht, um unser kleines Leben und vielleicht auch die gesamte Welt zur Besinnung zu bringen. Dazu gehören Hingabe, Langsamkeit, Präsenz, Bewusstheit und die ehrliche Kommunikation miteinander. Wie kann ein leiser Ton gehört werden, wenn ständig Trompeten und Paukenschläge ertönen? Wir müssen anhalten mit dem Lärm da draußen und erst recht mit dem sinnlosen Lärm im Kopf. Erst wenn wir entschleunigen, kann die Verbindung zum eigenen Inneren, zum Anderen, zum Bauchgefühl erblühen. Das Ziel tritt dabei wie von selbst in den Hintergrund. Also können wir uns in einer Art Absichtslosigkeit begegnen: eine der größten Herausforderungen und gleichzeitig der größte Segen, besonders im sexuellen Beisammensein. Das Fühlen des Körpers, ja sogar der Energieströme im Inneren des Körpers wird möglich. Es öffnet sich das Hier und Jetzt.

Bitte ganz langsaamaamm!

Um den Lusthimmel des weiblichen Weges zu entdecken, kannst du prinzipiell alles, was du beim Sex kennst, beibehalten und einfach nur viel langsamer und zärtlicher ausführen. Du tust viel weniger und kannst viel mehr spüren.

„Bitte deine/n Partner/in, deinen gesamten Körper zu erkunden. Er kann mit stärkeren Berührungen beginnen und sie immer langsamer und schwächer werden lassen, wie bei einem Ton, der allmählich verklingt. Lausche in diesen entschwindenden Klang hinein, so als wolltest du ihn möglichst lange auskosten, bevor er verebbt. So findest du heraus, wie viel Berührung du brauchst, um das feine Strömen des inneren Lustkörpers zu entdecken.“⁴

Eine bewusste Sexualität ist die schönste und wirkungsvollste Meditation zu zweit. Der leicht verstärkte Atem hilft, aus dem Kopfkino auszusteigen. Eine ehrliche Kommunikation (Was fühle ich wirklich?) und Blickkontakt sind hilfreich. Je weniger du tust und je präsenter du dabei bist, desto mehr öffnet sich dir der feinstoffliche Liebeshimmel. So können z.B. das einfache Halten der Brüste oder des Lingam zu beseligenden Lustmeditationen werden.

i-Tüpfelchen der Liebeskunst

Der Entdeckerfreude sind keine Grenzen gesetzt. Stilles Halten oder langsames Kreisen mit Finger oder Hand sind von Kopf bis Fuß möglich. Klitoris- und G-Punkt- Meditationen oder die sanfte Öl-Bändchenmassage am Penis können zu kleinen I-Tüpfelchen der feinstofflichen Liebeskunst werden. In der Kopf-Füße-Position berühren Mann und Frau gegenseitig ihre Sexzentren. Auch hier hilft verstärktes Atmen, die Aufmerksamkeit im Körper zu halten. Entspannung kann sich einstellen und manchmal ein zartes Lustströmen im ganzen Körper. Aber was wird aus dem schnellen Rein-Raus, wenn die Langsamkeit im Liebesbett Einzug hält?

„Eine besonders interessierte Frauengruppe startete einmal das große



ECKANKAR
Der Weg
spiritueller Freiheit

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

Informationen, Events und kostenloser Download dieses Büchleins:
www.Eckankar.de

ECKANKAR

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

Zucchini-Experiment. Vier Abgesandte besuchten den Wochenmarkt. Schließlich kamen sie mit einem prall gefüllten Einkaufskorb voller Zucchini zurück. Jetzt wurden die Exemplare fast eine Stunde lang in warmes bis heißes Wasser getaucht, bis sie die erforderliche Temperatur erreicht hatten und geschmeidiger geworden waren. Zusätzlich mit einem Kondom bestückt, verzog sich dann jede Frau in ihr stilles Kämmerlein. Anlass war die Frage: Wie sollte sich ein Penis nach der Penetration denn in mir bewegen, damit es mir gefällt? Alle waren sich einig, dass es schwierig werden könnte, das mit einem erregten Mann in aller Ruhe auszuprobieren. Etliche Männer bekämen sicherlich Angst, ihre Erektion zu verlieren. Für andere wäre es befremdlich, in ihrem üblichen Procedere unterbrochen zu werden. Welche Frau hätte den Mut, darum zu bitten? Es wurde nach Alternativen gesucht. Und so fiel die Wahl auf Zucchini. Es gab sie in allen Größen und Formen. Frauen probierten nun kleinere und kleinste Bewegungen aus, um zu entdecken,

Neue Liebesqualität: Langsame Berührungen mit viel Zeit zum Hinspüren



Regina Heckert

leitet seit 35 Jahren die BeFree-Tantraschule als Expertin für weibliche Sexualität und spirituelle Lehrerin.

Sie ist Buchautorin von „Frauen im Kommen – Der weibliche Weg zu sexuellem Glück“ (Verlag Kamphausen Media 2023)



Mehr infos und Kontakt:
Tel.: 06344 – 954 160 oder
kontakt@befree-tantra.de
<https://befree-tantra.de>

was ihnen wirklich Lust bereitete. Und siehe da: Keine der Frauen verfiel ins bekannte und schnelle Rein-Raus. Sie bevorzugten die stille und langsame Gegenwart des Besuches in ihrer Vagina. Kleine kreisförmige Bewegungen, Druck zur Seite hin, nach vorne oder nach hinten – so vieles war auf einmal möglich. Da gab es ein neues Universum zu entdecken und alle kamen mit roten Backen und glänzenden Augen zum anschließenden Austausch zusammen. Natürlich erheitern sich bis heute die Einkäuferinnen über das verdutzte Gesicht der Gemüsefrau am Marktstand, die sich darüber wunderte, warum auf einmal Größe und Form ihres Gemüses wichtig waren.“⁵

Bis ins Mark berühren

Präsenz und die Langsamkeit können bei der sexuellen Vereinigung bis ins Mark berühren. Der permanente Beckenkontakt sollte dabei mit leichtem Druck aufrechterhalten werden. Währenddessen kann der Penis minimale Bewegungen in alle Richtungen ausprobieren, ganz wie beim Zucchini-Experiment. Er kann sanft kreisen, sich sachte hin und her oder nach rechts und links schieben. Als kleine Nebenwirkung erhöht sich sogar die Chance auf einen vaginalen Orgasmus der Frau.

Langsames Lieben bedeutet, wirklich präsent zu sein, und keinesfalls in eine Art schläfrige Müdigkeit abzudriften. Es ist offensichtlich, dass sich diese Art himmlischer Sexualität weder unter Zeit- noch unter Orgasmusdruck entfalten kann. Also ist in der Regel der späte Abend dafür nicht geeignet.

Aktivität und Ruhe kommen durch die neue Liebesqualität in Balance. Auch der sonstige Sex wird nach und nach achtsamer und bewusster. Ein betroffener Mann fragte mich neulich: „Bedeutet weibliche Lust, nur stundenlang um das Ohr der Frau zu kreisen und



Abb. © DV_BefreeTantra_202312-390 Kopie

Orgasmus adé?“ Das klingt, als würde man etwas Wertvolles aufgeben und dafür nichts bekommen. In Wahrheit gibt das Loslassen der Orgasmusfixierung der wirklichen Lust der Frau erst eine Chance – und auch der weiblichen Seite im Mann. Der Orgasmus wird manchmal kommen, manchmal nicht. Meistens jedoch beschenkt uns die langsame Liebeskunst mit längeren orgiastischen Zuständen und einer tiefen Verbundenheit mit uns selbst und dem anderen.

Ich selbst plädiere für eine friedliche Koexistenz von alt und neu. Meiner Meinung nach ist langsamer Sex noch nicht rundum menschlichkeitstauglich. Drei Schritte vor, zwei zurück: So wird zum Beispiel bei einer Geburt das Kind auf die Welt gebracht. Und so darf sich auch Schritt für Schritt Bewusstheit und Langsamkeit – und damit sexuelles Glück für Mann UND Frau – in unserem Leben und Lieben entfalten. ♪

Zitate: ^{1,2,4,5} aus Regina Heckert, *Frauen im Kommen – Der weibliche Weg zu sexuellem Glück*
³ aus Eckhart Tolle, *Eine neue Erde*, S.167, Goldmann 2005

Flexibler als je zuvor. In der Schule oder online.
Werde Heilpraktiker:in



Heilpraktiker - ein Beruf mit Zukunft. An unserer Schule kannst Du Deine Berufung lernen und leben - und vieles mehr!

Wir sind die Schule mit Bestnoten und der Ausbildung, die perfekt in Dein Leben passt.

- Kostenlose Beratung vorab
- Vormittags, abends oder am Wochenende
- 12, 18 oder 24 Monate
- Vor Ort oder von überall aus dabei sein
- Vorlesungen in der Mediathek wiederholen
- Praxiskurse Untersuchung & Injektionen
- Intensive Vorbereitung auf die Prüfung
- NEU: Bei allen Klassen im Livestream dabei sein!
- NEU: Vorlesungen aller Klassen in der Mediathek!
- Alle Details im Infovideo - oder live am Infoabend!



Infoabend: 9. April

Start: April, Juni, September

Infos, Anmeldung zum Infoabend und alles zu unseren Ausbildungen unter

archemedia.de/hp



Heilpraktiker:in für Psychotherapie, Coaching & ressourcenorientierte Psychotherapie

Infoabend: 25. Juni
Start: September 2024

Erfahre Dich mehr und melde Dich an unter:

archemedia.de/hp-psych



Als Heilpraktiker:in für Psychotherapie kannst Du Menschen in schwierigen Situationen kompetent helfen und Dich sowohl beruflich als auch privat großartig weiterentwickeln. Jemand sein, der Rat weiß.

Wir haben die Komplettausbildung, die Dich über die Prüfung beim Gesundheitsamt hinaus in Coaching und Psychotherapie auf die Praxis vorbereitet - auch nebenberuflich.

In drei (auch einzeln belegbaren) Ausbildungsblöcken erwartet Dich:

1. Die Ausbildung zum „HP Psych“

In acht Monaten wirst Du startklar für die Prüfung vor dem Gesundheitsamt. Du kannst auch online von auch überall aus dabei sein, Aufzeichnungen findest Du in der Mediathek.

2. Die Coaching-Ausbildung, mit der Du Klient:innen in allen Lebenssituationen wertvolle Impulse gibst (7 Monate).

3. In der ressourcenorientierten Psychotherapie lernst Du, seelische Erkrankungen zu behandeln (7 Monate).

Melde Dich gleich zum Infoabend an!



Online-Ausbildung und Infoabend

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Richtige Ernährung schützt nicht nur vor Erkrankungen, sie ist auch oft die beste Medizin für erstaunlich viele Gesundheitsprobleme.

Als Ernährungsprofi bist Du immer gefragt: Von Freunden, in Deiner Familie und beruflich in eigener Praxis!

- Keine Vorkenntnisse nötig
- 12 Wochenenden in 12 Monaten
- Alles online: Sei deutschlandweit dabei
- Coaching anstatt Kalorienzählen
- Alle Vorlesungen in der Mediathek
- Ideologiefreier Blick auf Ernährungsweisen
- Eigene Projektarbeit mit Deinem ersten Fall
- Nutze Apps, Smartwatches und Tracker
- Ein erfahrener Dozent an Deiner Seite

Infoabend: 30. April

Start: 1. Juni

Infos, Anmeldung zum Infoabend & mehr unter:

www.archemedia.de/geb



arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Handjerystraße 22
12159 Berlin-Friedenau
Tel. 030-851 68 38
schule@archemedia.de

Von Seilen gehalten neue Freiheit entdecken

Seile können ein wunderbares Medium sein, um mit ihrer Hilfe die unterschiedlichen Qualitäten und Grundvoraussetzungen von Beziehungen zu erforschen. Dorothee Jansen berichtet von der japanischen Kunst des Fesseln und der Hingabe, Weite, Leichtigkeit und Freiheit, die im „Gefangensein“ mit Seilen gefunden werden können.

Text von:
Dorothee Jansen

Potsdam 2024. Ein großes Netz wird geknüpft. Es reicht bis zur Decke, durch zwei Räume hindurch. Die Seile sind fest, so dass das komplexe Gebilde die Menschen zu tragen in der Lage ist, die es beklettern. Einige von ihnen sind dazu in der Lage. Manche jedoch können sich nur vom Rollstuhl aus mit dem Geflecht verbinden. Ein Seil wird an das große Netz geknüpft und um den Leib des Rollstuhlfahrers gewickelt. Jetzt gehört er auch dazu. Alle wollen sie eine Verbindung zu diesem großen Geflecht. Sie wollen eingebunden sein in das große Netzwerk der Menschheit. Für sie haben die Seile nicht nur spielerischen Wert, sondern auch eine symbolische Bedeutung.

Es sind zwölf Teilnehmer, die seit vier Jahren an einem Projekt teilnehmen, in dem es um Sexualität und Liebe geht. Sie sind teils körperlich, teils geistig behindert. Aber was heißt das schon: behindert? Für viele von ihnen bedeutet es, dass es schwer ist,

sich Räume für Intimität zu erobern. Da ist meist jemand da, der Obacht gibt, der das Zimmer kontrolliert. Oft bedeutet es, nicht als sinnliches, erotisches Wesen ernst genommen, oft nur ungern oder gar widerwillig angesehen zu werden. Das fördert nicht das Selbstbewusstsein. Sie aber wollen gesehen werden, wollen sich zeigen – das wird schnell deutlich.

Ich bin gefragt worden, ob ich die Gruppe ein Wochenende lang in die japanische Kunst des Fesseln einführe. Eine spannende Herausforderung, die ich gerne annehme. Zur therapeutischen Arbeit mit Seilen bin ich bereits in meiner tanztherapeutischen Ausbildung gekommen. Anfänglich dienten mir die Seile dazu, Bereiche innerhalb eines Raumes abzugrenzen. Da konnte es dann eine Ruhezone, einen Bereich der Kontaktaufnahme oder einen des spielerischen Kämpfens geben. Verschiedene Erfahrungsräume. Seile dienten hierbei als



Begrenzungen, als Raumteiler. Was war noch möglich mit diesen Seilen? Ich begann zu experimentieren, zu improvisieren.

Beziehungsarbeit mit Seilen

Potsdam 2008. Schnell erkannte ich, dass Seile ein wunderbares Medium sein können, um mit ihrer Hilfe die unterschiedlichen Qualitäten und Grundvoraussetzungen von Beziehungen zu erforschen. Ich ließ die Patienten in der psychosomatischen Klinik, in der ich tätig war, tauziehen. Ein dickes Seil wurde zwischen ihnen ausgebreitet. Es verband sie miteinander. Sie hielten sich an diesem fest. Sie zogen an einem Strang, wenn auch in unterschiedliche Richtungen. Keine Seltenheit in Beziehungsgeschehen.

Mal taten sie das zu zweit, mal als ganze Gruppe. Manch einer ließ sofort los und fand das eine blöde Übung. Ein anderer legte sich ins Zeug, ging in die Knie und mobilisierte – für seinen depressiven Zustand – ungeahnte Kräfte. Hände schwitzten, Haut wurde rot, der Atem intensivierte sich. Es wurde gezogen, Beine beugten sich, um die Kraft aus dem Boden hinzuzunehmen. Jede Pore des Körpers schrie: Hier will ich hin. Das ist mein Ziel. Dafür bin ich bereit, mich einzusetzen.

Anregende Fragen zur Reflexion bedenkten mein Angebot: Mit wie viel Power bringst du dich in eine Beziehung ein? Willst du immer gewinnen? Kannst du auch mal verlieren? Wie fühlt sich das an, Beziehungsgeschehen so körperlich zu erfahren? Bist du eher diejenige, die alles mit Worten ausficht? Darf es Spaß machen, Kräfte aneinander zu messen, oder ist dir früh jeder Wettbewerb verboten worden? Für was willst du dich einsetzen?

Das Forschen ging weiter. Die Teilnehmer wurden angeregt, sich zu

zweit zusammensetzen und mit den Seilen zu erkunden, welche Arten von Beziehungen es gibt. Da gab es Verbindungen, in denen einer den anderen an der langen Leine hielt. In weiteren Konstellationen gab es jemanden, der immer wieder losließ. Wie fühlt sich das an, wenn man dann alleine das Seil in den Händen hält? Manche Beziehung war einengend, eine andere verwickelt. Da gab es Herzensbeziehungen, die die Brustkörbe verbanden. In anderen konnte gut miteinander gehandelt werden. Mal banden sich die Teilnehmer die Seile um die Hände, dann um den Kopf. Einige verband nur ein einziges Seil, andere gleich vier. Wie verschieden Beziehungen sein können, konnte plötzlich optisch sichtbar und begreifbar werden.

Gefangen in mir

Wenn Sie Ihre eigene derzeitige Befindlichkeit mittels dieser Seile darstellen würden, wie sähe das aus? Diese Frage stellte ich im Anschluss gerne den Gruppenmitgliedern. „Ich fühle mich gefangen in mir, isoliert, eingesperrt, als wäre ich in einem Kokon“ waren nicht selten die Worte, die dann folgten. Ich ermöglichte diesen Teilnehmern daraufhin die konkrete Erfahrung, dieses imaginierte Bild mittels eines Partners umzusetzen.

Die sich gefangen Fühlenden nahmen meist eine Embryonalhaltung ein. Eine Partnerin wickelte sie daraufhin in Seile. Schicht um Schicht. Eine Lage folgte der nächsten, umgab sie wie eine schützende Hülle. Nicht selten konnte die Eingewickelte bestätigen: Ja, genau so fühlt sich das in mir an. Damit erhielt ihre innere Wahrnehmung einen äußeren Ausdruck und wurde kommunizierbar. Sie wurde darüber wahrnehmbar. Das alleine verbesserte oft schon das Selbstwertgefühl. Die Eingewi-



Sithnara
AYURVEDA RESORT







Unser Spezial für 2024!
21=17 Nächte oder 15=13
Nächte in der Zeit von
Mai bis Oktober 2024!






Wir sind zertifiziert
und registriert beim
Department of
Ayurveda Sri Lanka
Registered
No 6.3/4/49

Ayubowan und herzlich willkommen im Sithnara Ayurveda Resort Sri Lanka!

Mit Hingabe und viel Liebe fürs Detail haben wir unser Haus konzipiert. Wir praktizieren Ayurveda in der authentischen und ursprünglichen Form. Wir freuen uns auf Sie!

Kur- und Hotelinformation / Reservierung in Deutschland:
Kathrin Lochmann
Tel. +49 (0) 173 - 2335 868
E-Mail: kontakt@sithnara.com
www.sithnara-ayurveda.com



Abb.: © * Stefan Keller - pixabay

**Ich habe geflucht, ich habe gejammert.
Und habe es gleichzeitig genossen,
dass jemand mir zugewandt war...**



**Dr. phil.
Dorothee Jansen**

betreibt in Potsdam eine Praxis für Psychotherapie (HPG). Sie leitet Tanz-Retreats in der Natur. Außerdem bietet sie Kurse in Shibari sowie Butoh an.

Ort: Kunst- und Atelierhaus Rechenzentrum,
Dortustraße 46, 14467
Potsdam

Mehr Infos unter Tel.:
0163 - 284 48 83 oder
dorotheejansen@gmx.de
www.dorothee-jansen.de

ckelte konnte paradoxerweise aber auch wahrnehmen: Diese Seile geben Halt. Sie stabilisieren mich. Im Umkehrschluss ergab sich daraus die Frage: Geben mir also auch mein Rückzug, meine Isolation Halt?

Am spannendsten war meist der Moment, in dem die Eingewickelten von den Seilen befreit wurden. Nicht selten wussten sie auf einmal, was sie tun mussten, um aus ihrer Isolation herauszukommen. Sie erkannten, welche Beziehung verändert oder gar beendet werden muss. In sich verspürten sie eine neue Kraft und mögliche Selbstwirksamkeit. Der durch die Seile ermöglichte somatische Prozess der Befreiung hatte ihnen einen Vorgeschmack von Freiheit gegeben und ihr Selbstwertgefühl verbessert. Nachdem ich also bereits mit Seilen im therapeutischen Kontext experimentiert und meine Erfahrungen gesammelt hatte, erfuhr ich von der japanischen Fesselkunst.

Bondage, Shibari, Kinbaku

Unter dem Begriff des Bondage ist die japanische Fesselkunst hierzulande mittlerweile etwas bekannter geworden. Meist jedoch werden derartige Praktiken als etwas abgewertet, das eine seltsame queere Szene in irgendwelchen dunklen Etablissements praktiziert. Stehen die nicht alle auf Sado-

Maso? Sind die nicht alle pervers? Im Internet zur Verfügung stehende Bilder stoßen oft eher ab, als dass sie Interesse wecken, denn selten erzählen diese Bilder etwas von dem inneren Erleben desjenigen, der sich in den Seilen befindet. Von der Hingabe, von der Weite, der Leichtigkeit und der Freiheit, die gerade in den Seilen gefunden werden können.

Ich selbst habe nie zu denjenigen gehört, die leicht Vertrauen in andere Menschen fassen können. Das hat seine Gründe. Mich fesseln zu lassen, dabei sogar in der Luft zu hängen und nicht selbständig hinunter zu können, löste in meiner Vorstellung zunächst Panik aus, als ich mich der japanischen Fesselkunst näherte. Es war für mich ein großes Ereignis, meinem ehemaligen Partner zu erlauben, mich nicht nur zu fesseln, so dass ich meine Arme und Beine nicht mehr frei bewegen kann, sondern mich sogar aufzuhängen.

Totale Zuwendung

Wir inszenierten das als Rollenspiel mit klaren Regeln. Zu dem Zeitpunkt waren wir beide in großer Liebe miteinander verbunden. Das wusste ich. Das half. Wir vereinbarten, dass ich jederzeit würde STOPP sagen dürfen, und ich bat darum, schimpfen zu dürfen. So laut und so wild, wie ich wollte und konnte. Das habe ich dann getan. Ich habe geflucht, ich habe gejammert. Und habe es gleichzeitig genossen, dass jemand mir zugewandt war, mich begleitete, auch durch das Klagen und Schimpfen.

fen hindurch. Ich konnte die Präsenz meines Partners spüren, seine Aufmerksamkeit bei jedem Knoten, den er setzte. Wie ging mein Atem? Wie war meine Körperspannung? Er war ganz bei der Wahrnehmung meines Leibes. Das ermöglichte mir schließlich, entspannt durch die Luft zu schweben und lauthals und beglückt zu lachen. Ein transformierendes Erlebnis.

Die Begriffe, die im Zusammenhang der Seilarbeit kursieren, sind sehr unterschiedlich, ebenso die verwendeten Praktiken. Bondage meint eine im Westen verbreitete Praxis des Experimentierens an der Grenze von Schmerz und Lust. Shibari im engeren Sinne versteht sich als Kunstform. Künstler wie Garth Knight schaffen ästhetisch performative Gebilde, die von der Schönheit der Verbindung von Mensch und Seil erzählen. Da geht es um den schönen Knoten, um das elegant geschwungene Seil. Shibari – die KUNST des Fesselns. Aus der japanischen Kultur kommend gibt es auch die Praxis des Kinbaku. Gemeint ist hierbei die therapeutische Verwendung von Seilen, um emotionale Zustände zu bewirken.

Den eigenen Wert in den Seilen erleben

Kinbaku wird in der Regel zu zweit praktiziert. Es gibt eine klare Rollenverteilung: Derjenige, der bindet, und derjenige, der gebunden wird. Beide sind sowohl aktiv als auch passiv in ihren Rollen. Der Bindende – häufig Rigger genannt – macht ein aktives Angebot von Seilbindungen und damit von Körperhaltungen und -positionen. Seine Aufgabe ist es, achtsam – also eher passiv – die Reaktionen bei dem Gegenüber zu beobachten und ggf. sogar nachzufragen: Ist ein Knoten zu fest, eine Körperposition zu anstrengend? Wie geht es dem Gefesselten? Der erlebt einerseits, was an ihm vollführt wird (passiv), ist aber gleichermaßen aufgefordert, genau bei sich wahrzunehmen, was die Seile in ihm auslösen, und es aktiv mitzuteilen. Ein intensives, sehr stark aufeinander bezogenes Miteinander entsteht. Eine echte, wahrhaftige, präsente Beziehung. Das zu erfahren kann mehr als heilsam sein, denn es lässt – gerade als Gefesselter – erfahren: Da ist jemand, der mich wahrnimmt. Da ist jemand, der genau meinen Körper beobachtet und erforscht. Da ist jemand, der sich auf mich bezieht, der sich mit

Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken, Erneuern, Regenerieren



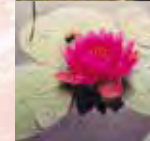
♥ Shirodhara – Stirnölguss



♥ Abhyanga – Ayurveda-Ölmassage



♥ Abhyanga und Shirodhara



♥ Hawaiian Body Flow Massage zwei- und vierhändig



♥ Samvahana – eine königliche Sinnesreise speziell für Frauen, verjüngend

♥ Energiebehandlung
Geschenk-Gutscheine

Tashina Kohler
Body & Soul



Berlin - Akazienhof
030 - 32 70 57 79
0176 - 271 621 71
tashinamail@web.de

mir verbindet, der mich hält. Für die 12 Teilnehmer des Theaterprojektes war das eine unglaublich selbstwertfördernde Erfahrung. ∞



Trommelbau Workshops 2024

„Die Schamanentrommel“

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

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

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

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

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

BRIE-SHAMANIN.DE

Brigitte von Contzen

Schamanin/Yoga Lehrerin

Tel.: 030 - 30 60 46 51





Abb.: © bagotaj-stock.adobe.com

Paradox

Wenn die besten Therapien nicht helfen und alles nur noch schlimmer wird...

Text von:
Anja Engelsing

„Es war die beste Therapie-Session seit langem, es fühlte sich wirklich an wie der Durchbruch – und am nächsten Tag war alles schlimmer denn je...“

Wenn das Gegenteil von dem passiert, was erwartbar gewesen wäre, nennt man das paradox. Wir kennen das als Medikamenten-Reaktion. Zum Beispiel von Schlafmitteln, auf die manche mit noch schlimmerer Schlaflosigkeit reagieren. Oder von Panikattacken als Reaktion auf die Gabe von Beruhigungsmitteln. Wer an ADHS erkrankt ist, kann ein Lied davon singen – paradoxes Reagieren auf Medikamente kommt bei ADHS gehäuft vor. Das gleiche Phänomen gibt es im therapeutischen Feld – nach Körperarbeit wie nach psychotherapeutischen Sitzungen. Eigentlich ist es phantastisch gelaufen, tief, heilsam, besser denn je. Und spätestens am nächsten Tag sind die Symptome schlimmer als vorher. Das ist unendlich frustrierend...

Aber verwunderlich ist das paradoxe Reagieren auf gute Heil-Impulse gar nicht. „Was auch immer ich für mich gut finde, die ent-

scheidende Frage ist, wie mein Nervensystem es findet“, hat Dr. Urs Rentsch gesagt, einer meiner Lehrer in Somatic Experiencing, der Traumatherapie nach Peter Levine. Das hat mich sehr berührt, dass mein Nervensystem seine eigene Wahrheit hat, die sehr anders sein kann, als mein Ich-Erleben es meint, wahrnimmt oder einschätzt.

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Teilen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus sorgt für erhöhte Leistungsbereitschaft, für Anstieg des Blutdrucks, der Herzfrequenz, der Atemfrequenz, für Pupillenerweiterung, für Anspannung der Muskulatur und verringerte Durchblutung zum Beispiel der Verdauungsorgane (die man ja im Fall eines Kampfes oder einer Flucht nicht braucht). Das alles macht Sinn, und ist zum Beispiel in den verschiedensten Stress- und Notfallsituationen sehr wichtig. Der Parasympathikus hingegen sorgt im gesunden Zustand für die Gegenregulation: Er läutet eine Entspannung der Muskulatur ein, Herz- und Atemfrequenz nehmen ab, Ruhe

und Erholung stellen sich wieder ein. Im Idealfall arbeiten die beiden Gegenspieler Hand in Hand und sorgen für einen dynamischen Flow von Aktivität und Entspannung, wie es die jeweils aktuelle Situation erforderlich macht.

Keine funktionierende Stress-Regulation

Wenn Menschen aber schwerwiegende traumatische Erfahrungen gemacht haben, funktioniert das so nicht mehr. Die Selbstverständlichkeit in der Regulation von Aktivität und Entspannung geht verloren. Das gilt für jede traumatisch gewesene Erfahrung – so lange, bis sie integriert werden kann. Diesen Zustand von „Nervensystem auf 180“, auch wenn die eigentliche Bedrohung oder Gefahr lange vorüber ist, nennt man Aktivierung.

Bei sehr frühem Trauma – insbesondere bei Traumatischem während Schwangerschaft, Geburt oder früher Bindungszeit (bis etwa 3 Monate nach der Geburt) – trifft oft Hochtraumatisches auf ein unreifes Nervensystem. Das kindliche Nervensystem ist zu dieser Zeit noch nicht voll ausgereift und noch in der Entwicklung. Die eigene Gegenregulation auf Stressiges oder Traumatisches und Wiederherstellung des Gleichgewichts durch den Parasympathikus ist noch nicht möglich. Wir nehmen in dieser Lebenszeit den Stress gänzlich auf, können ihn aber nicht regulieren oder verarbeiten. Das, was daraus entsteht, nennt man Globale Hohe Aktivierung. In diesem Zustand ist das gesamte Nervensystem massiv stimuliert und erregt, das Selbstregulationssystem überwältigt – und das wirkt sich auf alle Körperbereiche und Funktionen aus. Globale Hohe Aktivierung wird, wie gesagt, vor allem durch Trauma rund um Schwangerschaft und Geburt ausgelöst, kann aber auch unter anderem in Folge von Operationen im Säug-

lingsalter, Äthernarkosen oder der Erfahrung von Ersticken oder Ertrinken auftreten.

Immer unter Strom

Globale Hohe Aktivierung macht sich oft stark bemerkbar – bei den Betroffenen selbst, wie auch für das Umfeld. Wer immer wie unter Strom steht, ist nicht mehr effektiv, kann sich schwer konzentrieren, kommt nicht zur Ruhe, kann sich schwer mit Neuem beschäftigen. Das erzeugt einen hohen Leidensdruck.

Dieser unerträgliche Zustand kann aber auch sehr gut kompensiert und darum versteckt sein. Extremsport, aus sich selbst das Letzte herausholen wie bei Workaholics, mit dieser extrem hohen Energie immer weiter hinaus wollen, können mögliche Kompensationen sein. Die funktionieren vielleicht eine Weile lang, manchmal sogar ein ganzes Leben. Aber der Preis ist hoch und heißt Dissoziation. Präsenz sowie Verkörperung, die Fähigkeit, im Jetzt fühlend im Körper zu sein, gehen verloren. Die durch Aktionismus kompensierte Globale Hohe Aktivierung ist wie ein Tanzen auf einem Hochseil, wie ein ständiges Jonglieren am Abgrund. Kommt im Leben irgendetwas Stressiges hinzu – wie eine Trennung, ein Todesfall oder eine Kündigung –, fällt das Kartenhaus in sich zusammen. Burnout, Depression, Suizidalität und chronische Krankheiten nehmen ihren Lauf.

Eindrucksvolles Beispiel einer solchen Geschichte ist der letzte deutsche Kaiser Wilhelm II. Er wurde als erstes Kind seiner Eltern am 27. Januar 1859 im Kronprinzenpalais Unter den Linden in Berlin als Thronerbe der Hohenzollerndynastie geboren. Leider stellte sich unter der Geburt heraus, dass das Kind nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Becken zuerst in den Geburtskanal eingetreten war, und zwar in einer Weise, die für die



**Deine persönliche Lebensanalyse
- erkenne Deinen Seelenplan!**

*Du wirst über dieses für Deinen
Namen und Geburtsdatum
erstellte Buch und über die
treffenden Aussagen
sehr erstaunt sein!*

Weitere Infos und Bestellung:
Thomas Häßle · Tel: 07765/1381
www.kabbala-lebensanalyse.com

Geburt sehr schwierig war. Ein hochrangiger Geburtshelfer wurde hinzugezogen, der dem kleinen Jungen mit massiven geburtshilflichen Manövern auf die Welt half, weil dieser schon unter der Geburt kaum noch Lebenszeichen zeigte und zu sterben drohte. Dabei wurde ein Nervenplexus im Schulterbereich so verletzt, dass der kleine Wilhelm seinen linken Arm nie bewegen konnte und dieser auch verkrüppelte. Diesen Geburtsschaden versuchte man zudem durch preußische Strenge auszumerzen. So wurde der Junge nicht nur schwer traumatisiert geboren, sondern später auch in seinem Leid und seiner Not nicht gesehen und stattdessen mit besonderer Härte erzogen. Es heißt, dass sich seine Mutter emotional von ihm abgewendet hat, weil sie mit seinem „Makel“ nicht umgehen konnte. All dieses hat, so die Einschätzung Sigmund Freuds höchstpersönlich, genau jene Eigenschaften Wilhelms geformt, die ihn so wenig teamfähig gemacht haben: seine maßlose Selbstherrlichkeit und Überschätzung der eigenen Fähigkeiten, sein bizarrer, oft sehr verletzender, sarkastischer Humor. Er



Dr. med. Anja Maria Engelsing

ist pflanzenkundige Frauenärztin und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing, Integrale Somatische Psychologie) mit Schwerpunkt Trauma rund um Schwangerschaft und Geburt.

Aktuelle Veranstaltung:
Frühe Prägung – lebenslang?

Geburts- und Schwangerschaftstrauma heilen.

Intensivwochenende
9./10.3.2024
im Aquariana,
Am Tempelhofer Berg 7D,
Berlin-Kreuzberg

Praxis für Traumatherapie:
Mittenwalder Straße 20,
10961 Berlin-Kreuzberg

Mehr Infos und Kontakt:
anja.engelsing@gmx.de

www.wege-zum-heilsein.de/
veranstaltungen

www.instagram.com/
anjaengelsing

konnte nicht mit sich und mit den Menschen um ihn herum in Kontakt sein, wie man heute sagen würde. Wer weiß, wie folgenschwer das für die deutsche Geschichte war.

(Quelle: Thomas Meißner – *Der prominente Patient. Krankheiten berühmter Persönlichkeiten*, S. 365-67, Springer-Verlag 2019)

Einfach alles zu viel

Und bei eben dieser Globalen Hohen Aktivierung kann es leicht passieren, dass eigentlich gute, vielleicht sogar fantastische Interventionen, körpertherapeutische Behandlungen oder auch psychotherapeutische Sitzungen genau das Gegenteil bewirken: Hinterher ist alles viel schlimmer. Das Nervensystem hatte in diesen Fällen eben keine Regulationskapazitäten mehr, und dann ist es gleich, ob ein Impuls gut oder schlecht ist, er ist einfach zu viel, denn das Nervensystem kann nicht mehr reagieren, und dadurch nimmt letztlich der Stress zu. Alles wird dadurch schlimmer...

Ich habe das unter anderem im Begleiten einer jungen Mutter erlebt, die während der ersten Monate des Stillens ihres ersten Kindes in einen unerträglichen Zustand geraten war. Der Kleine hatte bald nach der Geburt Neurodermitis. Seine Mama versuchte alles, um möglicherweise auslösende Inhaltsstoffe der Muttermilch zu beseitigen. Sie machte radikale Diäten, lebte zeitweise nur noch von weniger als fünf Nahrungsmitteln, magerte ab, stand immens unter Spannung. Sie bekam dann selbst wie schon als Kind wieder einen juckenden Ausschlag an ihren Händen, die so aufrissen und bluteten, dass sie ihr Baby kaum noch halten konnte. Alle noch so sinnvoll erscheinenden Maßnahmen – weitere Ernährungsumstellung, Darmsanierung, Salben und Bäder, selbst Kortison-Creme – halfen nicht, alles wurde noch extremer und ihre Verzweiflung nahm immer mehr zu. In mehreren Sitzungen haben wir miteinander zu ihren frühen Themen mit der eigenen Mutter hingespürt, die sehr schwer waren. Sie erlebte in Flashbacks ihre eigene Vernachlässigung als Säugling, die Todesangst, ihre Angst zu verhungern, auch massive Wut. Sie konnte all das gut integrieren

und fühlte sich sehr gut mit der traumatherapeutischen Arbeit. Die Hautsymptome aber blieben gleich oder wurden nur wenige Tage nach den Stunden wieder schlimmer – wie auch die Verzweiflung. Bei einer letzten Sitzung arbeiten wir mit dem, was die Hände „wollen“, folgten dem Bewegungsimpuls, der in ihrem körperlichen Ausdruck spürbar war. Es war eine sehr ergreifende Arbeit, die zu den Wurzeln ihres Unterdrückens ihrer eigenen, vermeintlich nicht „salonfähigen“ Gefühle führte. Sie schrieb mir ungefähr vier Wochen später: „Als ich im Oktober aus Ihrer Praxis raus ins Freie getreten bin, war mein erster Gedanke:

„Ich bin geheilt. Ich beschloss noch im Auto auf dem Weg nach Hause, einen Tag lang alles zu essen, worauf ich Hunger habe. Ich genoss diesen Tag absolut angstfrei und aß mit großer Freude Mürbeteigplätzchen, Frischkäsebrezen, Fisch mit Kartoffeln und bunten Salat. Am Folgetag war mein Ausschlag weg – und er ist nie wiedergekommen. Ich habe mein normales Gewicht wieder, und so viel Lebensqualität und -freude zurückgewonnen, dass ich es selbst manchmal kaum glauben kann.“

Ausweglos ist Globale Hohe Aktivierung nicht. Ein solcher Zustand braucht einfach sehr viel Geduld bei den Betroffenen wie bei den Therapeuten, gleich ob körper- oder psychotherapeutisch gearbeitet wird. Es ist ein Weg der extrem kleinen Schritte. Langsam, in Minischritten, lernt das hoch aktivierte Nervensystem, dass Regulation möglich ist. Macht neue Erfahrungen von Sicherheit, Getragensein, Sekunden ohne Angst. Dazu braucht es Begleiter_innen, die sich mit der Dynamik von Global Hoher Aktivierung und ggf. mit der Dynamik von frühem Trauma sehr gut auskennen. Dann, in vielen kleinen Schritten, wird Heilung möglich. Denn die entscheidende Frage ist eben, wie es meinem Nervensystem geht mit dem, was passiert. Und das möchte Entspannung und guten Flow. Wie ich übrigens auch: Ich möchte mich nicht gedrängt, überfordert und im Not-Tunnelblick mit Ich-muss-Zustand fühlen... ☺



Abb.: © Filippo Carlotto-stock.adobe.com

Warum nur Krieg?

Mit seinem in 2021 veröffentlichten Buch „Warum nur Krieg? Einsichten und Ansichten eines Psychoanalytikers“ engagiert sich der Facharzt für Neurologie/Psychiatrie & Psychotherapeutische Medizin Christoph Seidler für Frieden und stößt damit auf Gegenwehr. Denn in Zeiten des Krieges ist Frieden nicht erwünscht. Die Online-Redaktion von SEIN sprach mit dem Ehrenmitglied der Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse und Psychotherapie Berlin e.V., warum ein Krieg niemals gerechtfertigt sein kann und wie man erkennt, ob man bereits selbst ein Teil der Soldatenmatrix geworden und auf die allgegenwärtige entmenschlichende Kriegspropaganda hereingefallen ist.

Herr Seidler, eigentlich wollen wir doch alle in Frieden leben. Ihr Buch „Warum nur Krieg?“ ist daher aktueller denn je! Es sind verrückte Zeiten, denn wer sich gerade für Frieden, für Verhandlungen, für Abrüstung einsetzt, bekommt ganz schön viel Gegenwind. Dabei ist es so wichtig, für den Frieden zu werben und ein Friedens-Bewusstsein zu schaffen.

Christoph Seidler: Bewusstseinsarbeit ist das eine. Aber die Arbeit am Unbewussten ist das andere... Freud hat es in seiner Traumdeutung in Anlehnung an die Aeneis von Vergil auf den Punkt gebracht: „Wenn ich schon nicht die Götter erreiche, kann ich wenigstens die Unterwelt bewegen.“ Wir müssen daher auch die Unterwelt betrachten. Wenn Frie-

Interview von:
Simone Forster



Abb.: © sungute kin - unsplash.com

„Kriege sind per definitionem gesellschaftlich organisierte Verbrechen.“

densansätze lächerlich gemacht und Friedensdemonstranten angegriffen oder gedemütigt werden, dann ist die Soldatenmatrix am Werk und mit ihr eine Flut von archaischen, regelrecht unkontrollierbaren Emotionen, die so viele Menschen übermannt.

Was ist die Soldatenmatrix?

Das klingt wie in einem düsteren Science-Fiction-Film...

Christoph Seidler: Das ist in der Tat sehr düster, denn wenn der Herold durch das Dorf ruft „*Es ist Krieg*“ und alle jubelnd in Kriegsparolen verfallen, weil sie in der Soldatenmatrix gefangen sind, ohne es zu merken, ist das nie gut. Dann sind diese tief in uns schlummernden Emotionen der vergangenen kriegsgeprägten Jahrhunderte wie auf

Knopfdruck abrufbereit. Alles, was an Friedensansätzen in uns war, hat plötzlich keine Bewandnis mehr.

Wie eine Art emotionale Spaltung?

Christoph Seidler: Ja, der Verstand macht einfach dicht. Der Begriff der Matrix geht auf den jüdischen Nervenarzt S. H. Foulkes aus Frankfurt zurück, der 1934 nach England emigrieren musste und dort im Lazarett Gruppenanalysen durchgeführt hat. Ihm sind wesentliche Dinge aufgefallen, wie Menschen in einer Kleingruppe miteinander verbunden sind. Heutzutage kennt man das unter dem Begriff Resonanz. Foulkes sprach von transpersonalen Beziehungen, also Beziehungen durch die Personen hindurch, wo viel tiefere gefühlsmäßige

Strukturen greifen. Das heißt, dass das eigene Selbst von dieser gemeinschaftlichen Matrix untergraben wird, ohne dass wir es merken. Das „*Cogito ergo sum – ich denke, also bin ich*“ stimmt daher nicht wirklich, weil wir vor allem so sind, wie wir sind, weil wir mit den Menschen, die uns umgeben, entsprechend interagieren und uns dadurch auch auf ganz bestimmte Weise verhalten.

Das klingt ja erstmal noch nicht so gefährlich...

Christoph Seidler: Nein, das heißt erst einmal nur: Wir sind nie eine Einzelperson, sondern immer verbunden mit den anderen. Foulkes hat den Begriff der Matrix aber noch weiter differenziert. Es gibt eine dynamische Matrix, das sind die gegenwärtigen Strukturen, in denen wir leben. Es gibt eine individuelle Matrix: die personale Matrix.

Und es gibt die Grundlagenmatrix. Und die ist besonders spannend, denn in ihr ist sozusagen die Geschichte des Menschen und seiner Vorfahren abgespeichert. Da hungern die urzeitlichen – sprich: die „archaischen“– Emotionen herum. Und die sind immer recht brisant, weil sie unseren Verstand aushebeln können. Die Soldatenmatrix ist ein Teil aus der Grundlagenmatrix.

Werden wir so alle zu Soldaten, ohne es zu merken?

Christoph Seidler: In gewisser Weise werden alle zu Soldaten, die aufhören zu reflektieren und die aufhören, sich in den anderen empathisch hineinzuversetzen. Wer die Perspektive nicht mehr wechseln kann, wer bestimmte Prozesse und Ereignisse nicht in einem größeren Kontext sehen und etwas nicht von verschiedenen Seiten betrachten kann, der ist vermutlich in der Soldatenmatrix gefangen. Das ist übrigens ein Begriff, den der Gruppenanalytiker Robi Friedmann 2013 geprägt hat.

Was geschieht im Kriegsfall mit vielen von uns?

Christoph Seidler: Im Kriegsfall beeinflusst die in der Grundlagenmatrix bereitliegende Soldatenmatrix die dynamische und personale Matrix, das heißt, die gesamte Kultur und jede Person werden sich zwangsläufig verändern. Die Soldatenmatrix spaltet die Welt in Gut und Böse, der Feind darf kein Mensch mehr sein. Ohne solche dehumanisierenden Spaltungen gibt es keinen Krieg. Und: Krieg geht nicht ohne emotionale Spaltungen ab.

Heißt das, wir sind für Kriege gemacht, unsere Kriegsfähigkeit ist angeboren?

Christoph Seidler: Es gab immer viele Kriege, aber erst seit der Neusteinzeit. Das heißt, Kriege sind nicht angeboren. Es gibt sie erst seit 15.000 Jahren. Wenn wir wieder so wie früher leben

möchten, müssten wir wieder Jäger und Sammler werden.

Dann werden wir doch einfach wieder Jäger und Sammler...

Christoph Seidler: Wir können nicht mehr zurück. Wir kommen nicht um den Fortschritt herum. Der Fortschritt zum Beispiel der Künstlichen Intelligenz mit unheimlicher Leistungsfähigkeit oder die Erfolge in der Medizin sind bahnbrechend und lassen sich nicht mehr rückgängig machen. Doch der moralische Fortschritt hinkt hinterher. Wir bekommen Angst und immer wieder funken diese alten Emotionen dazwischen, die in den Neuerungen eine Bedrohung sehen. Wir gehen in den Kampfmodus über oder versuchen alles radikal zu vereinfachen, um den Fortschritt entweder zu glorifizieren oder zu verteufeln. Schwarz oder Weiß. Wir sind eben, wie wir sind.

Was könnten, sollten, müssten wir ändern?

Christoph Seidler: Der entscheidende Punkt ist, dass man sich seine Empathiefähigkeit bewahrt. Wenn ich mich nicht mehr in die anderen hineinversetzen kann, sowohl in die ukrainischen als auch die russischen Menschen, sowohl in die israelischen als auch die palästinensischen Menschen, die gerade alle so furchtbar leiden, dann ist man gefährdet, die sinnlosen Parolen des Kriegs mitzubrüllen. Es gibt immer verschiedene Perspektiven. Es kommt auf den Perspektivwechsel an. Und man darf sich nicht verkriechen und sollte durchaus seine Stimme für den Frieden erheben.

Wie wurde Ihr Buch aufgenommen? Sie sind mit Ihrem Expertenwissen als psychoanalytischer Friedensexperte derzeit bestimmt sehr gefragt!

Christoph Seidler: Für mich war es geradezu kränkend! Als mein Buch 2021 fertig geworden ist, erblühte der



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER

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

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

Eckhard Weber

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

Bio-Energie-Systeme
Weber
 Umwelt-Technologien

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



Christoph Seidler

ist Nervenarzt, Lehranalytiker (DGPT) und Gruppenlehranalytiker (D3G). Interessenschwerpunkte: Gruppenanalyse, Psychoanalyse und Gesellschaft, transkulturelle Psychoanalyse.

Christoph Seidler im Interview im Deutschlandfunk am 1. Mai 2022:



Wie Kriegspropaganda funktioniert – und welche Rolle die „Soldatenmatrix“ spielt (Berliner Zeitung):



Die Friedenslogik will Schutz vor Gewalt erreichen, allerdings nicht auf paradoxe Weise durch Androhung oder Anwendung von Gegengewalt, sondern durch kooperative Beziehungen und den Abbau von Feindbildern, Infos hierzu beim Forum Ziviler Friedensdienst e.V.:



„Es gehört viel Mut dazu, für die Menschlichkeit einzustehen. Die Friedenslogik ist nichts für Angsthassen.“

Verkauf gerade. Es waren Lesereisen geplant. Dann bricht der Krieg aus und plötzlich interessiert sich niemand mehr für meine Überlegungen. Im Gegenteil, meine Überlegungen, warum Menschen Kriege führen und wie wir ein Bewusstsein für Frieden schaffen können, wurden plötzlich lächerlich gemacht. Die kleinen Baritone der Kriegsminister hatten auf einmal eine andere Durchschlagskraft. Meine theoretischen Überlegungen über die Friedenslogik, die sich vor allem in der Zeit der Friedensbewegung in den 1980ern entwickelt hatten, waren nicht mehr erwünscht. Dabei hatten die Grünen in ihrem Grundsatztprogramm von 1980 noch einst geschrieben: *„Ökologische Außenpolitik ist gewaltfreie Politik.[...]Gewaltfreiheit bedeutet nicht Kapitulation, sondern Sicherung des Friedens und des Lebens mit politischen Mitteln statt mit militärischen und durch soziale Verteidigung. [...]Der Ausbau einer am Leitwert Frieden ausgerichteten Zivilmacht muß mit der sofort beginnenden Auflösung der Militärblöcke, vor allem der NATO und des Warschauer Paktes, einhergehen.“* Und nun ist das auf einmal alles weg.

Es scheint, als hätte sich die Meinung der deutschen Regierung ruckartig verändert.

Christoph Seidler: Nicht nur der Regierung, sondern in ganz Deutschland. Als der Krieg ausbrach, war das wie eine Zeitenwende. Was mich besonders erschüttert hat, war dieser tosende Applaus im Bundestag an dem Sonntag nach Kriegsausbruch, als der Bundeskanzler hundert Milliarden an Rüstungsausgaben in einem „Sondervermögen“ versprochen hat und die Parteien applaudiert haben *„Wunderbar! Endlich Rüstung!“*. Da ist sie dann wieder: die Soldatenmatrix und mit ihr die Soldaten. Kaum einer ist davor gefeit, und schon wirken auch die Grundprinzipien der Kriegspropaganda und werden nicht mehr hinterfragt. Schließlich kann man doch nicht mit dem Teufel persönlich verhandeln.

Woran erkennt man Kriegspropaganda? Und warum sind wir gerade so anfällig dafür?

Christoph Seidler: Die Grundprinzipien der Kriegspropaganda sind nicht neu. 1926 nach dem Ersten Weltkrieg hat Arthur Ponsonby, ein Baron, Politiker und Pazifist, diese Prinzipien zusammengefasst, wie das so läuft bzw. gelaufen ist. Zum einen ist da die Dämonisierung. Der Führer des Gegners ist ein Teufel. So zum Beispiel wenn man an Putin denkt und glaubt, er ist ein Dämon. Wir dagegen wollen den Krieg nicht. Putin ist der alleinige Betreiber des Krieges in der Ukraine oder die Hamas in Israel. Aber das wird dann nicht in einen größeren Kontext gesetzt. Kontextualisieren ist Verrat. Das gegnerische Lager trägt die alleinige Verantwortung. Wir kämpfen für eine gute Sache. Der Gegner begeht Grausamkeiten mit Absicht, wir nur aus Versehen. Wenn man sich das so durchliest, denkt man, *„So simpel ist das?“* Ja! Wenn Kriegspropaganda wirken muss, muss sie so sein. Sonst wirkt sie nicht.

Aber wieso wirkt sie denn überhaupt?

Christoph Seidler: Weil der Verstand untergraben wird und diese archaischen Emotionen Oberhand gewinnen. Bisher haben wir die letzten Jahrzehnte in Frieden gelebt und sind einigermaßen satt gewesen. Wir können uns im Leben nicht vorstellen, dass wir andere Menschen erschlagen. Aber wie kommen wir plötzlich auf die Idee, dass Krieg und damit das Töten und Morden zu rechtfertigen ist? Das geht nur mit einer zuvor erfolgten Entmenschlichung und der damit einhergehenden emotionalen Spaltung. Dass das so kommen konnte, hat sicherlich auch der erhebliche Druck bewirkt, dem Deutschland während der Finanzkrise und der Coronapandemie ausgesetzt war. Es waren über einen längeren Zeitraum permanent Beunruhigungen da. Da liegt dann eh schon viel bereit an archaischen Emotionen. Eigentlich war Deutschland eine Großmacht beim Thema Friedenspolitik. Und jetzt ist es so, als wäre all das nie dagewesen...

Wie bekommen wir diese archaischen Emotionen denn in den Griff?

Christoph Seidler: Wenn das einmal angeknipst ist, kann man das nicht so leicht wieder ausknipsen. Aber es gibt immer zwei Seiten der Medaille. Für mein Buch habe ich eine Zufallsammlung von verschiedenen Schlachten aufgeführt und wie sie zu Ende gegangen sind. Als Negativbeispiel habe ich Demmin und als Positivbeispiel Güstrow ausgewählt. Denn das Ende der Schlacht ist nicht das Ende, sondern der Höhepunkt... Was dann passiert, ist entscheidend.

Was war denn in Demmin und in Güstrow so bemerkenswert?

Christoph Seidler: In Demmin sind 1945 über tausend Menschen aus Angst vor den Russen in den Kummerower See gegangen, haben sich ertränkt, haben ihre Kinder und Säuglinge erstickt oder die Pulsadern aufgeschnitten, haben sich erhängt ... Ein Familienvater hat den Jäger gebeten, er möge ihn und seine Familie erschießen. Das ist unvorstellbar und so unendlich schrecklich, was da aus Panik, Angst und Verzweiflung passiert ist.

Ganz anders ist das in Güstrow abgelaufen. Hier hat der Bürgermeister eine ukrainisch-sowjetische Dolmetscherin gebeten, die Soldaten der Roten Armee außerhalb von Güstrow zu treffen. Ich habe diese Frau besucht.



Schwer traumatisierte Kinder im Gazastreifen.

Die Zahl der Todesopfer durch Israels Krieg gegen die Palästinenser im Gazastreifen ist seit dem 7. Oktober auf 26.422 Menschen gestiegen. Davon über 11.000 Kinder. 65.087 Menschen wurden verletzt", so das Gesundheitsministerium in Gaza.

Sie ist mittlerweile hoch in den 80er Jahren und wohnt in Berlin Mitte. Sie hat sich gefreut, dass sich jemand für ihre Geschichte interessiert. Natürlich hatte sie damals Todesangst. Aber es ist eine menschliche Hochleistung, was sie zustande gebracht hat. Sie hat eine Verständigung zwischen Todfeinden herbeigeführt und diese zu einer Versöhnung gebracht. Niemand ist in diesem Dorf zu Schaden gekommen. Solche Beispiele wie in Güstrow sollten wir uns als Vorbild nehmen.

Gibt es noch mehr positive Beispiele?

Christoph Seidler: Ja zum Beispiel Dänemark im Zweiten Weltkrieg, das



Abb.: © Free Picture Gaza.

von den Nazis besetzt wurde. Weil die Dänen keinen Widerstand leisteten, wurde ihnen zunächst Autonomie gewährt. Das Königshaus blieb erhalten. Viele Freunde meiner Mutter sind nach Dänemark abgehauen. Schließlich wurde der Befehl erteilt, in der Nacht vom 1. auf den 2. Oktober 1943 alle in Dänemark lebenden Juden festzunehmen und zu deportieren. Ein Diplomat an der deutschen Botschaft in Kopenhagen warnte einen befreundeten Politiker in Dänemark, und die Nachricht verbreitete sich extrem schnell. Alle halfen mit, die schätzungsweise 1.500 Juden zu retten. In einer Nacht- und Nebelaktion wurden



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!



„Es gibt gewaltfreie, diplomatische, friedliche Erfahrungen, die man sich zum Vorbild nehmen kann. Wir brauchen kein Feindbild.“

Warum nur Krieg?
Einsichten und Ansichten
eines Psychoanalytikers

2021, 182 Seiten,
18,00 Euro, Mattes Verlag



Das Interview mit Christoph Seidler führte Simone Forster im November 2023. Simone Forster ist Online-Redakteurin beim SEIN-Magazin und Redakteurin des einmal im Jahr erscheinenden Magazins rund um die Geburt: „Geburt in Berlin“. Kontakt über: info@geburt-in-berlin.de

alle Juden und Emigranten verschifft. Das ist ein großartiges organisiertes Konzept der zivilen Konfliktbearbeitung. Zunächst der Verzicht auf Gewaltanwendung, der dazu führte, dass die Zivilgesellschaft funktionsfähig blieb. Und dann noch das Konzept der sozialen Verteidigung, der Gemeinschaftlichkeit und Solidarität. Gemeinschaften können sehr viel Positives bewirken. Es gehört allerdings sehr viel Mut dazu, für die Menschlichkeit einzustehen. Die Friedenslogik ist nichts für Angsthasen.

Wie sind Sie persönlich auf das Thema Krieg gekommen?

Christoph Seidler: Meine Kriegsthematik verdanke ich meinen persönlichen Erfahrungen aus meiner psychotherapeutischen Arbeit. Ich bin selbst ein Kriegskind. Aber ich habe das Thema erst ernst genommen, als ich plötzlich gehäuft Patienten bekommen habe, deren Eltern Kriegskinder waren. Mir wurde klar, was die Kinder von Kriegskindern zu Patienten gemacht hat. Krieg geht nicht ohne Schaden in die dritte Generation, inzwischen ja schon in die 4. Generation. Ein Krieg hat immer extreme Langzeitfolgen und dauert mindestens 70 Jahre. Denn die Traumatisierung wird weitergegeben, und dies in verschiedenster Weise. Zum Beispiel, indem sich die Kinder andauernd um ihre Eltern kümmern müssen, weil diese emotional verarmt sind. So leben sie dann an ihrem eigenen Leben vorbei. Dabei wäre es die Aufgabe der Kinder, Kind zu sein und nicht das Leben der Eltern reparieren zu müssen.

Dann sind ja vermutlich alle traumatisiert, denn wir sind doch alle (Kindes-)Kinder von Kriegskindern...

Christoph Seidler: Nicht jeder ist gleich traumatisiert, aber es haben durchaus viele Menschen mit den Folgen des Krieges in ihrer

Familie zu kämpfen. Ein durch Krieg verursachtes Psychotrauma ist eine soziale Krankheit, die dafür sorgt, dass sich durch mein Leben vor allem misstrauische Vorstellungen ziehen. Traumatisierte Menschen können ihr Trauma oft nicht mitteilen und bleiben mit ihren Gedanken allein: „Keiner versteht mich. Ich bin einsam.“ Diese Einsamkeit verstärkt das persönliche Unglücksempfinden und erleichtert den Weg in negative Emotionen wie Rachegefühle oder Zerstörungsdrang.

In jeder Familie gibt es positive und negative Emotionen. Und in jeder Familie gibt es Konflikte und auch Wut bei nicht erfüllten Bedürfnissen.

Christoph Seidler: Nur weil jeder Mensch manchmal wütend ist, zieht er nicht gleich in den Krieg. Das muss man trennen. Denn Kriege sind per definitionem gesellschaftlich organisierte Verbrechen. Schlägereien unter Stämmen gab es früher schon. Es gibt auch Affen, die sich prügeln. Aber sie führen keine Feldzüge. Das ist eine Leistung der Kultur. Es gibt so viele Konflikte in der Welt und sie werden eher mehr. Aber das heißt doch nicht, dass Krieg als Konfliktlösungsmodus gewählt werden muss. Krieg ist nicht zu rechtfertigen. Auch nicht als Vergeltungsschlag oder aus Rache. Die Verächtlichmachung von Friedensbemühungen ist nur ein Zeichen, dass der/diejenige in der Soldatenmatrix gefangen ist. Es gibt gewaltfreie, diplomatische, friedliche Erfahrungen, die man sich zum Vorbild nehmen kann. Wir brauchen kein Feindbild.

Was brauchen wir dann?

Christoph Seidler: Mutige Menschen, die sich für den Frieden einsetzen. Wer schweigt oder die Hassspirale ankurbelt, wer Gewalt und Zwietracht sät oder verstärkt, ist Teil der Uniformierung durch die Kriegsmatrix. Mark Twain hat gesagt, wenn man dieselbe Meinung wie die Mehrheit hat, muss man aufpassen... Wir müssen einfach aufwachen. Jeder Einzelne, der aufwacht, zählt.

Vielen Dank für diese wertvollen Einsichten. Ich wünsche uns allen, dass Ihre Arbeit viele Früchte trägt! ➤



Frieden und Harmonie auf allen Ebenen des Seins

In einer von Stress und Tumult geprägten Welt sehnen sich immer mehr Menschen nach **Frieden und Harmonie**. So wird die Suche nach innerem Gleichgewicht und Ruhe zu einem zentralen Pfeiler einer gesunden und ausgeglichenen Lebensweise.

Frieden und Harmonie sind mehr als bloße Wörter - sie sind Zustände des Seins, getragen von innen.

Frieden ist kein passiver Zustand, sondern erfordert aktive Praxis und kontinuierliche Pflege. Es handelt sich um einen inneren Zustand der Ruhe und des Wohlbefindens, der unabhängig von äußeren Umständen besteht.

Harmonie ist die Ausgewogenheit und Ganzheit, die sich einstellt, wenn alle Aspekte deines Lebens - körperlich, geistig, emotional und spirituell - in Einklang sind. Harmonie kann sich auch auf das friedliche Zusammenleben mit anderen und der Natur beziehen.

Der **physische Frieden**, den wir durch einen gesunden Lebensstil erreichen, ist die Grundlage für die Harmonie in den tieferen Ebenen unseres Seins. Ausreichend Ruhe, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wesentliche Elemente, um diesen physischen Frieden zu fördern.

Auf der **emotionalen Ebene** können Frieden und Harmonie durch ein ausgeglichenes geistiges und emotionales Wohlbefinden erreicht werden. Das Streben nach Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Respekt gegenüber den Emotionen anderer Menschen ist hierbei von zentraler Bedeutung.

Auf der **spirituellen Ebene** manifestiert sich Frieden durch die Akzeptanz der universellen Prinzipien des Lebens. Meditation, Achtsamkeit und spirituelle Reflexion können tiefen inneren Frieden und die Harmonie zu erreichen.

Sehr viele Menschen sind sich bereits darüber bewusst, dass nur der persönliche Frieden zu einem dauerhaften Frieden auf der Welt beitragen kann.

Die Produkte von *genesis pro life* bewirken bereits seit einigen Jahren positive Reaktionen auf das Leben vieler Menschen.

Auch die Projekte **Heilung des Wassers** und **Heilung der Erde**, sowie die **Aufforstung der Wälder** wirken tief auf allen feinstofflichen Ebenen. Denn jede feinstoffliche Veränderung zieht eine Änderung auf der physischen, körperlichen, geistlichen und weltlichen Ebene nach sich. Sie manifestiert sich für eine glückliche und zufriedene Zukunft im Bewusstsein.

Die Produkte von *genesis pro life* unterstützen Sie und Ihre Familie dabei auf wohltuende Weise.

Frieden beginnt in Ihnen und *genesis pro life* trägt dazu bei, diesen inneren Frieden zu fördern und energetisch zu unterstützen.

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage.



genesis-pro-life.com

+49 (0)5554 572 99 80

Text von:

Jasmin Kassem
und Melina RemoundosJasmin Kassem
Yogalehrerin BDY +
YogadozentinMelina Remoundos
Yogalehrerin +
Webdesignerin

Die beiden haben das Yoga- und Aerial-Studio SOULYOGA in Berlin Schöneberg gegründet. In dem exklusiven Studio findet man neben den klassischen Yogakursen eine feine Auswahl an Aerial-Themenklassen: Von Einsteigerklassen über sanfte Aerial-Mobilisierung bis zu fortgeschrittenem Yoga im Tuch und regenerative Aerial-Yin-Klassen ist alles dabei, was das Aerial-Herz begehrt. Aus jahrelanger Erfahrung wissen die beiden Frauen, worauf es ankommt: Geübt wird in kleinen Gruppen und mit erfahrenen Yogalehrer*innen, die die Praxis sicher anleiten und begleiten.

Mehr Infos unter:
www.soulyoga-berlin.de
oder Instagram:
[@soulyogaberlin](https://www.instagram.com/soulyogaberlin)

Aerial Yoga

Freiheit und Flexibilität im Tuch

Über eine besondere Kombination aus Yoga,
Akrobatik und Schwerelosigkeit

Beim Aerial Yoga werden die Yoga-Übungen in einem zirka fünf Quadratmeter großen, an der Decke befestigten Tuch praktiziert. Natürlich braucht es am Anfang etwas Mut, in der Luft zu üben, aber wer sich das einmal getraut hat, wird mit einzigartigen Körperwahrnehmungen und auch geistigen Erkenntnissen belohnt. In den Stunden geht es vorrangig um solche Selbsterkenntnis statt Selbstoptimierung und der Unterricht konzentriert sich auf die Balance zwischen Flexibilität und Stärke – körperlich sowie geistig. Beim Aerial Yoga werden die klassischen Yoga-Asanas im Tuch geübt und durch akrobatische Elemente ergänzt. Der Stundenaufbau ähnelt einer klassischen Yogastunde. Es gibt ein Ankommen im Tuch, eine sanfte Mobilisation, einen dynamischen Teil und eine

Endentspannung, in der du – getragen vom Tuch – sanft zur Ruhe kommen kannst. Es ist dabei sinnvoll, eine Anfängerklasse zu besuchen, um sich erst einmal mit dem Tuch vertraut zu machen und das neue Körpergefühl beim Üben in der Luft kennenzulernen. Das erste Mal kopfüber zu hängen, mag sich etwas ungewohnt anfühlen. Vielleicht fühlst du dich zu Beginn orientierungslos, da du ja zusätzlich noch hin und her schaukelst. Mit ein bisschen Übung (und Mut!) vergeht aber auch dieses Gefühl und es wird möglich, ohne Angst die Perspektive zu wechseln. Besonders das erste Mal Aerial Yoga braucht Vertrauen – sowohl in das Tuch, als auch in dich selbst, damit du diese Erfahrung genießen kannst und positiv beschwingt aus der Stunde gehst.



Effektives Training für Körper & Geist

Aerial Yoga macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern hilft dir auch, deine Flexibilität und Kraft zu verbessern, denn es ist ein effektives Training für den gesamten Körper. Neben deinen Armen und Schultern trainierst du auch automatisch die tieferen Schichten deiner Rücken- und Core-Muskulatur. Aerial-Yoga-Anfänger*innen sind immer wieder überrascht, wie intensiv und kraftvoll das Üben ist. Manche Teilnehmer*innen berichten besonders am Anfang von einem unangenehmen Gefühl, überall dort, wo das Tuch sich fest an den Körper drückt und Kompression verursacht.

**Besonders das erste Mal
Aerial Yoga braucht Vertrauen –
sowohl in das Tuch,
als auch in dich selbst,**



Dieses Empfinden taucht jedoch nur dann auf, wenn das Faszienewebe an diesen Stellen (noch) sehr fest ist. Tatsächlich wird dies bei regelmäßigem Üben immer weniger, denn durch den Druck des Tuches werden die Faszien und Lymphen effektiv bearbeitet. So können sich Verspannungen lösen und gleichzeitig die Gelenke entlastet werden. Ein weiterer Vorteil beim Üben im Tuch: Durch die Verschiebung der Schwerkraft kannst du wunderbar passive Positionen einnehmen und länger halten. Diesen Effekt kannst du zum Beispiel in einer regenerativen Aerial-Yin-Yogastunde auskosten.

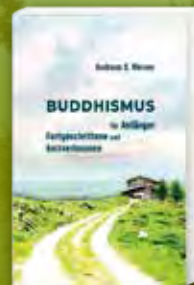
In einer Aerial-Yogastunde kannst du nicht nur die Erfahrung von Dynamik und Kraft machen, sondern auch von tiefer Entspannung und Meditation. Getragen vom Tuch darfst du alles abgeben und Körper und Geist entspannen. Die schaukelnden Bewegungen des Tuches helfen dir, dich hinzugeben

Auszeit in der Elstermühle Plessa



Eine intensive Erfahrung mit buddhistischer Geisteskultur und sich selbst

Im persönlichen Gespräch mit Andreas D. Werner, Autor von „Buddhismus für Anfänger, Fortgeschrittene und Gottverlassene“, mit angeleiteter Meditation und Spaziergängen zu Kraftorten können Sie Achtsamkeit erleben, zur Ruhe kommen und sich sammeln.



„Auszeit für sich selbst“
Zwei Tage mit Übernachtung
und vegetarischer Verpflegung
ab 290,- Euro



www.elstermuehle-plessa.de/Auszeit

Aerial Yoga – für wen geeignet?

Aerial Yoga ist für alle geeignet, die „sporttauglich“ sind und Lust auf spielerisches Mobilisierungs- und Krafttraining haben. Es braucht eine gewisse Grundspannung im Körper, um die Übungen im Tuch auszuführen, sowie eine Portion Mut und die Neugier, eine neue Körpererfahrung zu machen.

Treffen allerdings folgende Faktoren auf dich zu, solltest du ohne Abklärung mit einem Arzt oder Physiotherapeuten keinen Aerial-Kurs besuchen:

- mehr als 120 kg Körpergewicht/Schwangerschaft,
- erhöhter Augeninnendruck (Glaukom)
- Epilepsie
- Einnahme von blutverdünnenden oder gerinnungshemmenden Mitteln
- akute Bandscheibenvorfälle oder Wirbelsäulenschäden
- frische Botox- oder Hylauron-Behandlung
- bei Bluthochdruck die Umkehrhaltungen auslassen

und Stress und Sorgen hinter dir zu lassen. So kann sich ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit einstellen. ➤



Abb.: © uapaky-stock.adobe.com

Mein Widersacher und ich

oder: Das Geheimnis von Yin und Yang verstehen

Wir alle haben unterschiedliche Kräfte in uns: jene, die uns auf unserem Weg helfen und fördern, sowie andere, die uns immer wieder abbringen von all den guten Errungenschaften, Taten und Erkenntnissen. Warum machen wir immer wieder die Erfahrung, dass wir trotz besseren Wissens Dinge tun, die uns oder anderen nicht gut tun?

Text von:
Donald Guß

Warum geschieht es immer wieder, dass dann, wenn sich anscheinend gerade alles zum Guten wendet, im Leben plötzlich, wie aus dem heiteren Himmel, etwas in dir oder im Außen passiert und alle Fortschritte zunichte macht oder dich ausbremst. Z.B. ein großer Beziehungsstreit, ein Unfall, ein Rückfall in eine alte Angewohnheit. Kennst du das? Ja? Ich auch! Nur: Warum ist das so?

Die Antwort ist trivial, aber gewichtig: Weil eine Kraft, eine Dynamik in uns „nicht möchte“, dass wir über sie hinauswachsen und sie somit überflüssig wird. Diese Dynamik lässt uns ständig an der falschen Stelle ansetzen, wenn wir weitergehen wollen auf unserem Erfolgsweg. Sie lässt uns wieder übermäßig konsumieren (Zucker, soziale Medien, Zigaretten oder...). Sie sagt dazu: „Ich habe mir die Auswirkungen doch bei diesem Elend

verdient. Ich kann sowieso nichts machen, bin hilflos, ohnmächtig. Oder noch besser: Nachdem etwas gerade gut geworden ist, sagst du: Jetzt kann ich mir was gönnen – und tust das Falsche. Wir kennen all diese (Opfer-) Gedanken, die uns, wenn wir wirklich hinschauen, gar nicht helfen. Warum also schenken wir ihnen Aufmerksamkeit? Weil wir einen kurzfristigen, unmittelbaren Nutzen davon haben (Ablenkung vom Problem, Erleichterung) und vor allem, weil wir so geprägt wurden (uns abzulenken). Wie können wir dem nun begegnen?

Sage ich ja zu Dunkel und Hell?

Diese Welt besteht aus Hell und Dunkel. Tag und Nacht. Wo es ein Dafür gibt, gibt es erst einmal auch ein Dagegen. Das eine steht in unmittelbarer Beziehung zum anderen: Yin und Yang. Auf der theoretisch-kognitiven Ebene stimmen wir dieser Erkenntnis zwar häufig zu. Aber wenn es real wird, es zur wirklichen Anwendung kommt, wollen wir davon nichts mehr wissen. Sobald wir leiden, wollen wir das Leid einfach weghaben und vergessen diesen ursächlichen Zusammenhang. Denn es ist so, dass wir mit jedem Schritt der „Liebe“, den wir gehen, auch ein Quäntchen der noch nicht erlösten Gegenseite in uns an die Oberfläche spülen. Und allzu oft lassen wir uns davon zu sehr in unseren neuen Schritten der „Liebe“ irritieren und vergessen all das, was wir gerade so gut erschaffen haben.

Die Lösung ist, den guten Weg weiterzugehen (Keep going!), gerade wenn schwarze Wolken mit Blitz und Donner über uns hinwegrollen. Der erste Schritt dabei ist, sich klarzumachen, dass genau in solchen Momenten des positiven Vorwärtsgehens diese andere Seite naturgemäß besonders stark mit „im Raum“ ist – und darum in Erscheinung treten muss!

Der erste Schritt „aus der Hölle“ ist

die radikale Anerkennung dieser Tatsache. Je mehr wir diesen Schritt beherzigen, desto schneller durchlaufen wir den Prozess, in dem wir da gerade stecken. Überprüfe dich selbst: Erkennst du dieses Geheimnis des Universums (wenn der gute Schritt von dir gemacht wird, will der Gegenimpuls auch da sein, Yin/Yang) gerade an? Oder bin ich im Widerstand?

Radikal anzuerkennen heißt übrigens nicht, sich der misslichen Situation, den negativen Gedanken, etc. blind zu ergeben. Es beendet nur den besagten Widerstand und lässt dadurch den Geist frei werden. Du kommst mit dem Moment so, wie er gerade ist, mehr in Einklang. Die beiden Kräfte Yin und Yang sind nicht mehr voneinander getrennt. Von dort fühlen wir uns wieder mehr bei uns selbst angekommen und werden konstruktiv.

Der Weg des Buddha

Auch in der Nacht seiner Erleuchtung erlebte Siddharta (der nachmalige Buddha) noch einmal die tiefste „Dunkelheit“ (im Buddhismus sagt man „Unreinheiten“ oder Sankharas). Alles, was es noch gab an Unreinheiten und Dunkelheit in ihm, stand auf und versuchte, ihn zu stoppen. Doch sein Geist war bereits so rein und still geworden, dass er nicht mehr auf all die Versuchungen reagierte. Er wusste, dass dies zu dem Moment der Befreiung dazugehört. Weder wollte er es haben noch wollte er es nicht haben. Und so löste sich das letzte Sankhara auf und er konnte vollkommene Erleuchtung erfahren. Dies konnte er natürlich nur, weil er viele Male davor an ähnliche Punkte gekommen war und darin stark wurde, diesen inneren oder äußeren Stürmen immer unaufgeregter und gelassener ins Auge zu sehen. Vielleicht geht es dir ja auch um Erleuchtung. Vielleicht geht es dir aber einfach auch nur darum, ein glückliches und selbstbestimmtes Le-



Bildungs- und Gesundheitszentrum e.V.

Wir laden ein zum
TAG DER OFFENEN TÜR
Gesundheitszentrum



www.Aloha-am-See.de

Sonntag 14. April 2024
10 – 16 Uhr

ben zu führen. Der Weg und die Prinzipien bleiben dieselben. Wenn ich verstehe bzw. damit in Frieden komme, dass im Leben zu Yin immer auch Yang gehört, dann wird dieses innere Verständnis zu einer Superkraft in dir.

Selbstblockierende Aspekte

Aber wie können wir damit in unserem Leben umgehen? Dazu hier zwei Geschichten aus der „Götterschmiede“, einer von mir geleiteten Jahresaufstellungsgruppe.

Eine Frau kommt zu mir in die Praxis mit starken Verhaltensstörungen und Ängsten. Sie konnte dadurch viele Jahre ihre Wohnung und oft sogar das Bett nicht verlassen. Wenn raus, dann nur mit Atemschutzmaske. Ich begann, sie homöopathisch zu behandeln, und empfahl ihr, zur Götterschmiede zu kommen. Unter den besagten Umständen war es nicht leicht für sie, diesen Schritt zu wagen. Dazu kam eine ordentliche Portion Scham, sich in ihren Zwängen vor anderen zu zeigen. Durch einige einfühlsame Gespräche machte sie tatsächlich den Schritt und kam. Nicht nur das, sie blieb das gesamte Wochenende. Am



Donald Guß

ist Heilpraktiker und Dozent. Er führt eine Naturheilpraxis für prozessorientierte Homöopathie, Psychotherapie, Familienaufstellungen und Result Coaching. Er ist darüber hinaus Dozent für Familienaufstellungen, Haka-Ha, Personale Leibarbeit und schamanische Heilweisen.

Info und Kontakt über
Tel.: 030 - 818 971 14
oder info@praxisguss.de

www.familienaufstellung.berlin

www.praxisguss.de

Ein Quereinstieg in die Jahresgruppe „Götterschmiede“ ist noch beim zweiten Wochenende am 05.-07.04.2024 möglich.



Ende des Wochenendes und in den folgenden Tagen nahm sie zum ersten Mal nach langer, langer Zeit ihre Maske ab und begann wieder vor die Tür zu gehen. Nach so vielen Jahren der Therapieresistenz geschah ein Wunder und neue Lebensenergie durchfloss sie. Das zweite Wochenende kam zirka zwei Monate später. Immer noch alles wie nach dem ersten großen Treffen. Dann das dritte Wochenende – und plötzlich passierte es! Der innere „Schatten-Anteil“ kam und suchte nach einem Weg, all die gute Entwicklung zu unterbrechen. Das, was ich oben beschrieben habe. Kontaktabbruch aus dem Nichts heraus. Irgendwann meldete sie sich dann doch noch einmal und meinte, dass sie nicht mehr

kommen werde. Dass das alles nichts für sie sei und dass sie jetzt etwas anderes gefunden habe. Ich war natürlich nach all dem, was geschehen war, etwas verduzt. Ich bejahte sie trotzdem für ihren Schritt und bat sie, einen letzten Termin zu machen, um einen guten Abschluss zu finden.

Dem stimmte sie gerne zu, und als wir in der Sitzung saßen, berichtete sie mir, dass es ihr gerade doch nicht ganz so gut ginge. Auf meine Frage, seit wann das denn so sei, kam sie darauf, dass es seit dem dritten Wochenende so sei. Hier gingen nun bei mir alle Lichter an. Natürlich wollte ich wissen, ob es irgendeinen Vorfall gab. „Ja“, sagte sie. Sie kam damals an ihr Wut-Thema und machte sich Vorwürfe, es nicht adäquat zum Ausdruck gebracht zu haben. Dafür schämte sie sich vor mir. All das machte ihr so viel Druck, dass sie das Ganze innerlich wegschob und verdrängte. Kurz darauf lernte sie eine andere Gruppe kennen, in der alles wieder leicht und scheinbar einfach war.

Durch mein Nachfragen wurden ihr diese Prozesse wieder bewusst. Wann immer wir auf einem Weg der wirklichen Transformation

Wann immer wir auf einem Weg der wirklichen Transformation sind, kommt früher oder später aus der Tiefe irgendetwas, das uns aus diesem Erfolgsweg „rauskicken“, uns verlangsamen oder gar zum Aufgeben veranlassen möchte.

Sobald ich positive Schritte in eine Richtung gehe, mir selbst näher komme oder gar einen großen Durchbruch der Heilung oder Veränderung habe (Yin), ist ganz natürlich auch die andere Seite (Yang) da.

sind, kommt früher oder später aus der Tiefe irgendetwas, das uns aus diesem Erfolgsweg „rauskicken“, uns verlangsamten oder gar zum Aufgeben veranlassen möchte.

Wenn man selbst in solch einer Situation ist, braucht es Klarheit und Courage, solche Hebel, die unser Unterbewusstsein da ansetzt, zu durchschauen. Die Patientin entschied sich, sich diesem Thema der Wut und Scham zu widmen, und kam zum vierten und fünften Wochenende. Mit noch größerem Erfolg.

Auch hier finden wir den Prozess des Yin und Yang: Sobald ich positive Schritte in eine Richtung gehe, mir selbst näher komme oder gar einen großen Durchbruch der Heilung oder Veränderung habe (Yin), ist ganz natürlich auch die andere Seite (Yang) da. Denn beide gehören zusammen. Wie Hanni und Nanni. Wenn ich dann den Ablenkungsversuch erkenne und weitergehe, wird alles gut. Hier zeigt sich ein wichtiges Lebensprinzip: Je stärker der (innere) Widersacher, die Kraft, die ablenkt oder ablenken möchte, desto größer und stärker ist auch die andere Seite, das Gute, das eigentlich immer noch da ist und wieder sichtbar wird, wenn du weiter gehst. Genau so war es bei der Patientin.

Annehmen, was ist

Die zweite Geschichte ist eine noch verrücktere: Auf eine Empfehlung hin kam ein junger Mann in die Götterschmiede. Sehr strahlend und freundlich. Aber mit einem immensen Drogenproblem seit vielen Jahren. Die jeweiligen Wochenenden vergingen. Mal war er in einer Aufstellung da-

bei, aber durch den Konsum schlief er tatsächlich die meiste Zeit, in der er bei mir in der Götterschmiede war. Die Drogen und sein Innerstes ließen eine volle Teilnahme nicht zu! Zu viel Gutes. Zu viel Veränderung. Ich begann mit ihm parallel (außerhalb der Götterschmiede) eine homöopathische Therapie. Mein Team fragte mich, ob es Sinn mache, dass er hier sei, wenn er die ganze Zeit schläft. Ich meinte: „Natürlich! Er bekommt alles, was hier geschieht, auf einer tiefen Ebene mit. Ihr werdet sehen.“ Am vierten und fünften Wochenende der Jahresgruppe geschah es: Er wachte auf und – man kann es nicht anders sagen – erhob sich wie ein Phönix aus der Asche. Er arbeitete plötzlich an allen Transformationsprozessen mit. Gleichzeitig reduzierte sich der Drogenkonsum von selbst, Stück für Stück. Er kündigte seinen Job, der ihn nicht erfüllte, und fand zu seinem Glauben zurück. Nach Abschluss der Götterschmiede war er komplett drogenfrei und begann eine Pilgerreise. Ja, manchmal geschehen Wunder auch im schlafenden Zustand. Das Prinzip ist immer: Hole den Menschen dort ab, wo er ist, und sag Ja zu dem Menschen, so wie er ist.

Auch hier zeigt sich die erfolgreiche Anwendung des Prinzips, das sich im Yin-Yang widerspiegelt: Er kam mit viel Licht und Schatten in meine Praxis. Der Schatten versuchte ihn so weit wie möglich von den guten Schritten in der Aufstellungs-Gruppe durch den Schlaf abzulenken bzw. zu verlangsamen. Die Lösung im ersten Schritt, um Yin und Yang wieder zu vereinigen, war ein grundsätzliches Ja und die Annahme dessen, wie es ist. ☞



Zum Preis von 25,- Euro
oder einem
Unterstützungs-Abo
(Betrag selbst wählen ab 50,- Euro)

4 Ausgaben abonnieren
(Laufzeit: 1 Jahr).

Info-Tel.
030 - 78 70 70 78
abo@sein.de
www.sein.de

Die drei Säulen der Stabilität

Unser armer Planet ächzt langsam aus jeder Pore und Ritze. Wir haben seiner Fähigkeit, mit menschlicher Besiedlung umzugehen, mittlerweile wohl doch zu viel zugemutet. Haidrun Schäfer stellt an dieser Stelle einige Gedanken vor, wie das absolute Notprogramm für die Erde aussehen könnte und warum es genau diese Punkte enthalten sollte: Rettung unserer Sauerstoffquellen – Schulung des Bewusstseins – aktuelle Zeitqualität verstehen

Text von:
Haidrun Schäfer

Nach mehreren Jahren Corona-Hysterie, Ukraine-Krieg und zunehmender Wahrnehmung vom Grad der Zerstörung unseres Lebensraumes schwanke ich täglich zwischen Verzweiflung und Hoffnung. Dabei finde ich es hilfreich, aus der Fülle von Fakten und Meinungen drei Themen herauszugreifen und sie einfach im Hinterkopf als Basiswissen zu speichern:

· Zum einen gibt es die kompakte und deutliche Darstellung von Charles Eisenstein über die notwendigen Maßnahmen, die sofort ergriffen werden müssen, um den Lebensraum Erde zu erhalten – anstatt mit CO₂-Ausstoß-Diskussionen Schönheitsreparaturen vorzunehmen und damit nur von den tatsächlichen Verursachern der Vernichtung abzulenken, die minütlich

riesige Flächen vermüllen, vergiften, verbrennen und veröden.

Zum anderen glaube ich, dass ein relativ leicht begehbarer Weg, uns aus den Netzen der Volksverblödung zu befreien, darin besteht, unser Bewusstsein zu schulen. Dabei finde ich das Bild vom Wasserfall und der Nische ein einfach zu handhabendes Werkzeug: Der Wasserfall symbolisiert unser ständiges Geprassel von Gedanken und Gefühlen und die Nische neben oder hinter dem Wasserfall ist das trockene Plätzchen, um das Schauspiel zu beobachten. Dabei haben wir immer die Wahl, uns in die Nische hinter den Wasserfall zu stellen und so zum Beobachter zu werden.

Und dann gibt es noch den Hoffnungsschimmer der Zeitqualität: Die Zeit ist reif für grundlegende Änderungen.

1. Die Rettung unserer Sauerstoffquellen

Mit der Vertreibung aus dem Paradies wurde der Mensch mit einem freien Willen ausgestattet. Aber er scheint damit nicht gut umgehen zu können. Durch sein kurzsichtiges Verhalten verödet er Lebensräume, die ihm letztendlich selbst die Luft zum Atmen nehmen werden. Es ist wie in der unendlichen Geschichte von Michael Ende, in der die Bewohner von Phantasien vom Nichts verschlungen werden. Auf der Erde wächst das vernichtende Nichts auf dem Meeresboden, der immer stärker durch die winzigen Plastikpartikel verödet wird, die der Mensch haufenweise ins Meer kippt. ‚Aus den Augen, aus dem Sinn‘ ist Augenschwermerei. Die Menschen schaufeln ihr eigenes Massengrab, denn sie werden letztendlich ersticken, wenn sie die Sauerstoffquellen Meer und Regenwälder vernichten.

Es geht nicht nur darum, den CO₂-Ausstoß zu verringern. Ein Lebewesen mit starken Organen und gesunden Geweben ist widerstandsfähig. Aber die Erde ist in einem kritischen Zustand. Deshalb gibt es eine Prioritätenliste und da steht der CO₂-Ausstoß erst an 4. Stelle:

1. Höchste Priorität hat der Schutz aller verbliebenen Urwälder und intakten Ökosysteme: der Graslandschaften, Korallenriffe, Mangrovensümpfe, Seegraswiesen, Feuchtgebiete. Sofortiger STOPP der Vernichtung von Mangrovenwäldern und -sümpfen, denn sie sind die reichhaltigsten Lebensräume der Welt, in denen 70 % vom gesamten Sauerstoff produziert werden. Sofortiger STOPP der riesigen Tiefseefischerei-Containerschiffe, die kilometerlange Korallenwohngebiete einfach abrasieren und graue, verödete Unterwasser-Großstädte hinterlassen. Die Meere sind keine Müllkippe und auch kein Selbstbedienungsladen. Sofortiger STOPP beim Abbrennen der Regenwälder. Seit Jahren werden Unmengen an Regenwäldern abgeholzt und verbrannt. Trotz offiziellen Verbots kraucht auch da der Tod durch Ersticken als verschlingendes Nichts immer näher.

2. Wiederherstellung und Regeneration der geschädigten Ökosysteme weltweit.

3. Sofortige Eindämmung der Vergiftung mit Pestiziden, Kunststoffen, Giftmüll, Pharmamüll, Atommüll. Reduktion von Plastik – nicht nur von Wattestäbchen und Strohhalmen. Die enormen Plastikmüllvorkommen der kleinen Menschlein zerfallen in kleine Partikelchen, die den tiefsten Meeresboden erreichen und dort alles flächendeckend ersticken. Dadurch entwickeln sich Methangase, die durch kleine Vulkane aufpoppen und sehr salzhaltiges Wasser

wasserkontor.de/shop

Woche des Wassers
18.-23.03.2024

20%
Filteranlagen Aktion

☎ 030 44737670 Bötzwowstr.29
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

ausspucken, in dem kein einziges Lebewesen überlebensfähig ist. Dieses salzhaltige Wasser vernichtet alles, was sich in seine Nähe wagt.

4. Reduktion von Treibhausgasen. Die Reduktion von Treibhausgasen ist schon ein Nebenprodukt der drei höheren Prioritäten. Daraus folgt: Die Infrastruktur für fossile Brennstoffe muss neu gestaltet werden. Schon die Wiederaufforstung und regenerative Landwirtschaft können große Mengen an Kohlenstoff binden.

Der amerikanische Kulturphilosoph und Autor Charles Eisenstein schreibt in seinem kleinen, sehr lesenswerten Buch (siehe unten): ‚Aus der Perspektive des lebendigen Planeten sind Staudammprojekte, Biotreibstoffplantagen, Geo-Engineering-Programme, gigantische Kohlendioxid-Filteranlagen, Windräder und mit Solarpaneelelen zugespalteter Landstriche abzulehnen. Ehrfurcht vor allen Wesen ist die Grundlage einer Revolution. ... Leben schafft Bedingungen für weiteres Leben. Das gilt auch für den Menschen: Wir sind hier, um dem Leben



Der Wasserfall

Ganser sagt: „Mir hilft das Bild vom Wasserfall, um zu verstehen, wie der Mensch funktioniert. In dem Wasserfallbild symbolisiert er das Denken. Wenn man direkt unter dem Wasser steht – das kann auch eine Dusche sein – dann schlägt das Wasser direkt auf den Kopf. Das ist der Prozess des völligen Identifiziert-Seins mit dem Denken. Aber ich kann mir auch hinter dem Wasserfall eine trockene Stelle suchen und mich dort hinstellen. Ich beobachte, wie das Wasser herunterfällt – also wie ich denke oder wie es denkt – und in dem Moment, in dem ich mich hinter den Wasserfall in die trockene Nische stelle, kommt eine gewisse Entspannung. Sie ist wohltuend, weil man in dem Moment erkennt, dass man nicht das Denken ist, sondern man ist das beobachtende Bewusstsein, in dem Gedanken und Gefühle aufsteigen. Dadurch entsteht eine minimale Distanz und man kriegt ein Gefühl dafür, dass das zwei verschiedene Ebenen sind. Es ist ein großer Unterschied zu sagen: Ich HABE Gefühle oder ich BIN meine Gefühle. Wenn man seine Gefühle ist, dann prasselt das Wutwasser auf einen nieder. Indem ich mich in der Achtsamkeit übe, kann ich immer in die Nische zurückgehen. Das kann jeder. Jeder kann in die beobachtende Haltung gehen.“

Es gibt noch eine hilfreiche Übung: Man schweigt, schließt die Lippen und im Kopf ruft man ‚Hallo‘. Man kann auch ‚Hallo‘ schreien. Dann merkt man, dass es die eine Ebene der Gedanken gibt, die prozessieren dieses ‚Hallo‘ und eine andere Ebene nimmt wahr, dass man das tut. Und das alles mit geschlossenen Lippen. Dann kann man sich fragen: Welche Ebene ruft mit geschlossenen Lippen und welche Ebene nimmt wahr, dass ich das tue, ohne dass es jemand hört? Und

Das herabprasselnde Wasser (= die Gedanken) kann ich entweder distanziert wahrnehmen, wenn ich hinter dem Vorhang aus Wasser stehe, oder ich stehe unter dem Wasserstrom und denke, dass ich das Wasser bin. Entweder bin ich der freie Beobachter oder fühle mich im Gedanken-Chaos gefangen.

zu dienen. ... Deshalb ist jeder Akt der Heilung, wie klein auch immer, ein Gebet und ein Manifest, wie die Welt sein soll!

Als Frankreichliebhaberin lese, höre und sehe ich viel über die kleinen Verbesserungen, die die Franzosen in der Bretagne, an der Atlantikküste und auf Korsika vornehmen. Kleine Betriebe, die nachhaltig und rücksichtsvoll produzieren und/oder Energie gewinnen. Wenn es einen Weg der Hoffnung gibt, dann den: weg von globaler Zentralisierung – ob Banken oder Industriekonzerne – hin zu Regionalität mit regionalen Produkten, Energiegewinnung und regionalen Währungen. In Frankreich gibt es viele Projekte, die es vormachen – auch wenn Macron auf Atomkraft schwört. Es geht um die vollständige Neugestaltung der Zivilisation.

2. Schulung des Bewusstseins:

Glaube nicht alles, was du denkst

Corona hat gezeigt, wie Manipulation von Massen funktioniert: durch Schürung von Ängsten und durch ständige Wiederholungen von Be-

hauptungen, die nicht der Wahrheit entsprechen. Aber wir müssen nicht alles glauben – schon gar nicht, wenn etwas unsere Urängste auslöst. Wir haben drei instinktive Verhaltensmöglichkeiten, um auf lebensbedrohliche Gefahren zu reagieren: Flucht, Angriff oder Totstellen. Heute stehen wir aber zum Glück nicht mehr dem Säbelzahntiger gegenüber und müssen deshalb nicht mehr instinktiv reagieren, sondern können unser Bewusstsein einschalten.

Der Historiker Daniele Ganser thematisiert in seinen Vorträgen immer wieder die Fähigkeiten des menschlichen Bewusstseins. Wenn wir uns darüber bewusst werden, dass wir Gedanken und Gefühle haben, aber nicht unsere Gefühle und Gedanken SIND, haben die Manipulationsmechanismen nicht mehr die fatale Wirkung. Deswegen ist es so wichtig, unser Bewusstsein zu schulen. Es geht nicht um Intelligenz oder Faktenwissen, wie es in Schulen und Unis vermittelt wird, sondern um die Schulung des Bewusstseins, um den unendlichen Kreislauf vom Lebendigen in Gang zu halten.

dann findet man heraus, dass die Ebene, die ‚Hallo‘ schreit, das Wasser ist, das Denken. Alles, was man schreiben kann und alles, was Text ist, das ist Denken. Und die Ebene, die das beobachtet, das ist das reine, zentrierte Bewusstsein. Das ist unsere wirkliche Essenz. Alle Erfahrungen, die wir machen, kommen aus dem Bewusstsein. Das Bewusstsein ist im Körper, erfährt den Körper, aber man ist kein Körper. Man hat einen Körper. Das Bewusstsein ist in den Nervenzellen, man erkennt und sieht die Welt, hat Gedanken und Gefühle, aber man ist keine Gedanken und Gefühle. Wenn man sich immer wieder an den Wasserfall erinnert, kann man jedes Mal frei entscheiden: Will ich jetzt direkt unter dem Wasser stehen und die Gefühle intensiv spüren oder ist es auch ok, die Gefühle zu beobachten und in der Nische zu stehen – hinter dem Wasserfall? Das Bewusstsein kann IMMER in der Nische sein. „Es gibt revolutionäre Optimisten, die glauben, dass es evolutionär möglich ist, dass autoritäres Denken zurückgeht und autonomes, dezentrales Denken zunimmt und damit die kollektive Weisheit genutzt werden kann. Es ist ein evolutionärer Schritt, sich nicht mehr mit seinen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, sondern lediglich ihr Beobachter zu sein. Wenn man Gedanken und Gefühle beobachtet, kann man sie im nächsten Schritt auch steuern. Anstatt die Aufmerksamkeit auf panische Angst vor Corona, vor Krieg in der Ukraine und vor ständig wachsender Inflation zu lenken, beruhigt es die Nerven, wenn man sich z.B. bewusst die Perfektion in der Natur anschaut. Ein Samenkorn ist perfekt angeordnet. Ein Schmetterling ist ein einzigartiges Kunstwerk. Vogelschwärme faszinieren durch Flüge, die wie Choreographien anmuten. Es gibt sie zum Glück noch fast überall, die kleinen Wunder, die die Natur zum Leben erweckt. Und

es liegt an uns, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Das ist ein Prozess, der über die nächste Generation in die Welt kommen wird – vermuten Daniele Ganser und der Neurobiologe Gerald Hüther. Wir brauchen keine autoritären Führer. Wenn jeder Mensch sich nicht mehr mit seinen Ängsten identifiziert, werden die Machtstrukturen, in denen wir seit 5000 Jahren leben, überflüssig, bzw. greifen nicht mehr. Es gibt immer mehr Menschen, die erkennen: ‚Ich bin nicht die Angst. Die Angst ist in mir, aber ich bin das Bewusstsein, in dem Ängste aufsteigen und auch wieder gehen.‘ Man kann Gefühle beobachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

Glaube nicht alles, was du denkst

Das Gehirn kopiert zuerst „Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten“, denn neuronale Strukturen werden sofort ins Gehirn kopiert und erst im zweiten Schritt kann man sich fragen: Was soll die Aussage? Doch wir brauchen den Kopiermechanismus als Grundlage, um überhaupt zu verstehen. Deshalb muss man aufpassen, wem oder was man seine Aufmerksamkeit leiht. Wir müssen uns von der Medienkriegspropaganda befreien. Solange sie uns dominiert, denken und handeln wir unbewusst. Erst wenn wir ein bewusstes Denken lernen, pflegen und ausweiten, erst dann können wir Konflikte ohne Gewalt lösen.

„Die Menschen, die 2040 unter den Maibaum tanzen, werden Liebende sein.“, sagt der Biologe Gerald Hüther.

Buchtipps: Charles Eisenstein:

Wut Mut Liebe, Europa Verlag 2020, ISBN 978-3-95890-324-1,

Daniele Ganser: *Schweizer, Historiker und Friedensforscher und Leiter des Swiss Institute for Peace and Energy Research (SIPER), www.danieleganser.ch*

EROS · LIEBE · MEDITATION



Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

DER KREIS DER MÄNNER I
1.-5.5.24 bei Ulm

DER KREIS DER FRAUEN
1.-5.5.24 bei Schwäbisch Hall

FEUER, HERZ & STILLE
19.-26.5.24 Tantra-Pfingstgruppe, bei Ulm

VISION QUEST FÜR MÄNNER, FRAUEN UND PAARE
23.6.-6.7.24 in der Südtoscana

FEUERMONDSEX
29.6.-6.7.24 Frauencamp über weibliche Sexualität am Ortsee/Italien

TANTRA-BODY
5.-7.7.24 mit Beatrix Rettenbacher und Jens Lenger-Hartwig, bei Ulm

DAS LEBEN, DIE LIEBE & ICH
Teil I: 25.-28.7.24 Workshop-Reihe in 5 Teilen (einzeln buchbar) für junge Menschen 16-26 J., bei Ulm

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

3. aktuelle Zeitqualität: Der radikale Mittelweg – Ausweg aus der Spaltung

Der Schweizer Philosoph Armin Risi beschäftigt sich ausführlich mit dem Kali-Zeitalter, dem Zeitalter der Spaltung, das nach 5000 Jahren mit dem 21.12.2012 zu Ende ging, allerdings mit einer Übergangszeit von 25 Jahren vorher und nachher. Wir sind also im Moment mitten in der 2. laufenden Halbzeit, also bis 2037. Je nachdem, wie die Menschen in diesem Zeitfenster leben, welches Bewusstsein sie entwickeln, das entscheidet, wie der Übergang sein wird.

Unabhängig davon ging der am langsamsten laufende Planet Pluto ab März 2023 (bzw. geht er endgültig am 20. November 2024) in den Wassermann. Das letzte Mal, als das passierte, war vor zirka 250 Jahren. Astrologisch gesehen gibt es immer wieder Konstellationen, die sich deutlicher als



Armin Risi

ist ein Schweizer Philosoph, Buchautor und Referent, der 18 Jahre in Klöstern verbracht hat, wo er die Veden studierte und übersetzte. Heute schreibt er Bücher, hält Vorträge und bietet Seminare an.
www.armin-risi.ch



Haidrun Schäfer

Haidrun Schäfer, Jahrgang 1962, Studium der deutschen und französischen Literaturwissenschaften an der TU Berlin. Seit der Geburt eines Sohnes 1992 Beschäftigung mit ganzheitlichen und spirituellen Themen. Ab 1999 für 10 Jahre Redakteurin der Zeitschrift „Körper Geist Seele“ in Berlin. Ausbildung als Astrologin bei Sylvia Grottsch. Co-Autorin für das Buch von Yossef Touval „Den Weg finden“. Interviewpartnerin für das Buch von Andreas Krüger „Heiler und heiler werden“. Lebt und arbeitet in Berlin.

Kontakt über
Tel.: 30-321 90 19 oder
schaef.h@mail.de

andere auf der Erde widerspiegeln. Planeten beeinflussen uns ja nicht, sondern sie zeigen lediglich eine bestimmte Zeitqualität an. Dabei sind bei den langsam laufenden, äußeren Planeten deutlichere Änderungen möglich als beispielsweise bei einem Neumond im Krebs. Vor ungefähr 250 Jahren, am 4. Juli 1776, haben Vertreter der ursprünglich 13 britischen Kolonien Amerikas die Unabhängigkeitserklärung unterzeichnet. Wenn nun ab November 2024 Pluto für fast 20 Jahre durch den Wassermann wandert, können Veränderungen auf der Erde stattfinden, die wir uns heute mit unserer Phantasie schwer vorstellen können.

Im März 2023 gab Armin Risi im Seminarzentrum ‚die Quelle‘ in Bern eine Einführung für das Seminar ‚der radikale Mittelweg – Ausweg aus der Spaltung‘. Hier ein kurzer Einblick: ‚Es ist höchste Zeit für neue Ideen und neue Denkweisen. Und heute sind wir mittendrin in einer Wendezeit oder Übergangszeit. Einer der ersten Schritte ist zu verinnerlichen, dass der Kosmos multidimensional ist. Hier geht es einfach nur um eine erweiterte Sichtweise unseres Kosmos. Es ist keine atheistische oder materialistische Sichtweise, denn der Aspekt, dass der Kosmos multidimensional ist, geht ja über das Materialistische hinaus. Das Materialistische ist ein Weltbild, das sagt: Es gibt nichts anderes als die physikalische Materie. Nur das, was wir mit unseren Instrumenten messen und nachvollziehen können, das ist real und alles andere ist nicht real. Das ist materialistisch und das ist das beschränkteste Weltbild. Das gilt es zuallererst zu überwinden durch die Erkenntnis, dass der Kosmos multidimensional ist. Und dann werden wir auch den Atheismus hinter uns lassen, denn wir erkennen, dass es ein größeres Ganzes gibt. Dieses größere Ganze hat eine eigene Intelligenz und ein eigenes Bewusstsein und wir sind Teil davon. Wenn wir den Kosmos ergründen wollen, müssen wir zuerst den inneren Kosmos ergründen.

Wir leben in einem Zeitalter der Spaltung. Das geht schon seit 5000 Jahren so. Und heute sind wir in einer Übergangszeit. Alte

Kulturen in Indien und Mittelamerika haben unabhängig voneinander gesagt, dass rund 3100 vor Christus ein neues Zeitalter begann. Mit einer hellsichtigen Wahrnehmung und Markierungen von astronomischen Konstellationen erkannten sie, dass die Zeit nicht linear ist, sondern zyklisch abläuft. Das ist ein wichtiger Schritt, der uns über das materialistische Weltbild hinausführt, denn im materialistischen Denken geht man davon aus, dass die Zeit linear ist. Aber aus einem ganzheitlichen und mystischen Denken heraus erkennen wir, dass die Zeit zyklisch ist. Angefangen mit den Tagen, den Jahreszeiten bis hin zu galaktischen Zyklen. Der lineare Ablauf strukturiert sich über einen zyklischen Ablauf. Ein für uns relevanter Zyklus ist der, der 3100 Jahre vor Christus begann, 5000 Jahre dauert und in der jetzigen Zeit gerade zu Ende geht.

Im Rückblick erkennen wir mit unserer Geschichtsforschung, dass 3100 vor Christus nicht irgendein Datum war, sondern der Beginn unserer Zivilisation. 3100 vor Christus wurden u.a. die ersten Städte und Königreiche gegründet und die Schrift erfunden. Die Menschen in früheren Zyklen schauten in die Zukunft und sahen, dass sich das Zeitalter der Zivilisation vor allem durch eine Eigenschaft auszeichnet und nannten es ‚Spaltung‘, d.h. die Menschen werden sich über Spaltung definieren. Zu allererst einmal Abspaltung von der göttlichen Quelle und dann Spaltung untereinander. Das sehen wir, wenn wir uns die letzten 5000 Jahre anschauen: Es ist eine Zeit von Kriegen, Konflikten und Machtkämpfen – um Gott, um Vorherrschaft und um Religionen. Das ist ein sehr armseliges Konzept, so denken zu müssen. Vor allem noch im Zusammenhang mit Gott. Das geschieht dann, wenn Menschen sich über Spaltung und Projektionen definieren. Dann ist man von sich selbst entfremdet. Man denkt, ich bin der Körper und es gibt nichts, was über die Identität meines Körpers hinausgeht. Das ist weiter verbreitet als wir denken. Die ganze Wissenschaft heute definiert sich so: Die Anthropologie besteht auf der Grundlage dieser Definition, auch die philosophische Anthropologie bis hin in die



Abb.: © InsideFairy-stock.adobe.com

Der Kosmos ist multipolar und komplexer, als unser kleines Hirn sich das erdenken könnte.

Medizin. Und den weit verbreiteten Atheismus und Materialismus sehen wir auch heute in intellektuellen Welten, in der Wissenschaft und auch in politischen Kreisen. Wir können im Rückblick sagen: Diese einfache Prophezeiung hat sich erfüllt.

Heute, nach 5000 Jahren und im Moment mitten in der 2. laufenden Halbzeit, entscheiden wir, wie der Übergang sein wird. Möglich ist eine Menschheit mit einer neuen, nicht mehr gespaltenen, sondern ganzheitlichen Denkweise. Dann werden die Menschen ganz anders mit Mutter Erde, mit der Natur, mit den Tieren und Pflanzen, mit den Mitmenschen und mit sich selbst umgehen. Nicht mehr aus einem Bewusstsein der Spaltung heraus – was Ausbeutung und Profitdenken bedeutet – sondern mit einem ganzheitlichen Bewusstsein. Die Jahre, die wir jetzt leben, sind entscheidend. Hier entscheiden wir individuell und kollektiv, welchen Übergang wir erleben!

Hier zwei kurze Abschnitte aus Risis Buch „der radikale Mittelweg“:

· Wirkliche Problemlösungen kommen nicht von außen und erst recht nicht durch Zwang, durch staatliche Autorität, totalitäre Maßnahmen, Revolutionen, sondern in erster Linie von innen, durch eine Änderung, d.h. Erweiterung des Bewusstseins. Diese Bewusstseins-

erweiterung ist möglich durch die Perspektive des Mittelweges, denn dies ist der Weg zur Überwindung der Einseitigkeit beider Seiten. Der Mittelweg ist der Weg aus der Spaltung, zum Wiedererlangen der ganzheitlichen Sicht. Wenn wir diesen Mittelweg verfehlen, wird die Zerrissenheit der heutigen Zivilisation noch weiter in die Extreme gehen. Ein Bewusstseinswandel ist notwendig. Eine radikale – wörtlich bedeutet radikal „bis in die Wurzel gehend“ – Neuorientierung. Das moderne Wort hierfür ist Paradigmenwechsel.

· Wenn eine gewisse Anzahl von Menschen eine Idee aufgreift, kann plötzlich eine exponentielle Reaktion entstehen – im Positiven wie im Negativen. In den letzten 100-300 Jahren haben wir das vor allem in negativen Ausformulierungen gesehen, wenn Menschen auf einmal auf irgendeine Idee aufspringen und wir Zeuge werden von dem Elend, das dann entsteht. Aber das Positive ist natürlich auch möglich. In soziodynamischen Studien spricht man hier von der kritischen Masse, in spirituellen Kreisen vom Maharishi-Effekt. Wenn 1% der Bevölkerung eines Ortes meditiert, hat dies einen messbaren positiven Effekt auf den gesamten Ort, wie z.B. weniger Unfälle oder ein Sinken der Kriminalitätsrate. Ein Wandel kann von einer anfänglich kleinen Anzahl von Menschen bewirkt werden. ‚Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist‘ lautet ein bekannter visionärer Satz, der Viktor Hugo zugeschrieben ist, also schon im 19. Jahrhundert. Erreichen wir die kritische Masse, kann der Quantensprung im Bewusstsein der Menschheit zu einer globalen Realität werden. Und der Zeitpunkt ist jetzt! ☺



Abb.: © V. Kudryashov-stock.adobe.com

Wenn ein Prozent der Bevölkerung eines Ortes meditiert, wirkt sich das messbar positiv auf die gesamte Umgebung aus

Geschichten aus dem erleuchteten Leben



Abbildung: SmartSelect_20240208_110727_Pixabay

Die Entdeckungsreise zur ungetrennten Existenz

Spielen und Experimentieren mit Mario Hirt

Es scheint dem Menschen mit in die Wiege gelegt worden zu sein, dass er zeit seines Lebens immer Neues entdecken will und nie inneren Frieden und andauernde Erfüllung erfährt. Zuerst beginnt die Entdeckung dieses Körpers, den er da irgendwie um sich herum hat. Dann kommen da lustige Geräusche raus, die irgendwann als Worte mit Bedeutung entdeckt werden. Wenn diese Bedeutungen dann verstanden werden können, entdeckt der kleine Mensch das „Sich-selbst-bewusst-Sein“. Ab dann erfährt er sich als dieses Kör-

per-Geist-Ding, entdeckt das Dasein, das „Ich“-Sein und weiß, dass er weiß. Spätestens ab dann beginnt die Entdeckungsreise durch die Welt. Zuerst im eigenen Kinderzimmer, und mit fortschreitendem Entdecken und Begreifen vergrößert sich der Radius sowohl räumlich als auch innerlich. Je mehr Räume im Außen erschlossen werden, desto mehr entfalten sich auch die gedanklichen inneren Räume mit Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen und erfahrbarem Wollen und Nichtwollen. Das Selbstbild wächst heran und bekommt mehr und

mehr Persönlichkeit und individuellen Charakter. So vergehen ereignis- und entdeckungsreiche Entwicklungsjahre mit allen nur erdenklichen prägenden Höhen und Tiefen – in Kindergarten, Schule, Ausbildung, Studium, Arbeit, mit Familie, Freunden, Hobbys, Urlaub und dem Alltag.

Kein innerer Frieden

Währenddessen ist der Entdeckungsdrang und die meist ungerichtete Suche mit dem Glauben, dass das Gesuchte außerhalb bzw. in der Welt zu entdecken sei, ununterbrochen die treibende Kraft. Ein Gefühl von „genug“ und ein echter innerer Frieden stellt sich nie ein, obwohl alle Ratschläge und Lehren befolgt wurden. Wie in Kindheitstagen auch, wurde den Bezugspersonen wohlwollend geglaubt. Zuerst den Eltern, später den Lehrern und Ausbildern, dann den Partnern und Freunden, der

Werbung und der Politik und schlussendlich der Kirche bzw. Gott. Dieser unermessliche Glaube treibt die Entdeckungsreise stetig voran, da jeder Glaube auch immer den Zweifel beinhaltet – und wo Zweifel und Ungewissheit sind, ist immer noch irgendwas dahinter zu entdecken. Es ist noch nicht genug. Da fehlt noch was. Zweifelsfreiheit dagegen würde den inneren Frieden bringen, den jeder Mensch eigentlich sucht. Da sich aber die Entdeckungsfreuden vorrangig auf das vermeintlich Erfahrbare beziehen, fällt niemals das Licht der Aufmerksamkeit auf die Entdecker-Person an sich. Demzufolge ist es auch nachvollziehbar, warum der Basis-Zweifel nie mit der eigenen Person in Verbindung gebracht wird. Es ist doch klar, dass ich ich bin! Der Mensch weiß aber nicht, wer er in Wahrheit ist. Er glaubt noch immer dem, was andere ihm erzählt haben. Der „Ich“-Gedanke

sitzt seitdem fest im Sattel der alltäglichen Täterschaft und kämpft eigenständig nach bestem geglaubtem Wissen für Erfolg, Glück und sein Fortbestehen. Er muss sich aber immer häufiger ratlos und ängstlich eingestehen, dass eine wirkliche Kontrolle gar nicht vorhanden ist. Der Körper altert, schmerzt und wird krank, die Psyche kann die unzähligen Sinneseindrücke nicht mehr verarbeiten und leidet unter Depression und Burnout, die Gedanken spielen verrückt und sind nicht wirklich abzuschalten, und die Gefühlswelt mit Vorlieben und Abneigungen ist ebenso unerklärlich und manövriert zielsicher von einem emotionalen Chaos ins nächste.

Leiden unter dem eigenen Denken

Dieses „Daily Drama“ spielt sich so lange ab, bis sich der Entdeckungsdrang auf die Quelle allen Übels richtet, weil verstanden wurde: Wenn es mir gut

geht, ist es meinerwegen, und wenn ich leide, ist es ebenfalls meinerwegen. Ich leide immer nur unter mir bzw. meinem Denken über das, was gerade ist. In der Kindheit wurde der Mensch nur dadurch zum Menschen, weil er das geglaubt hat, was ihm über ihn erzählt wurde. Das ganze Wissen, was heute das eigene „Ich“ ausmacht, ist nichts anderes als ein über die Jahre angesammelter Glaube, der durch die tägliche gebetsmühlenartige Wiederholung zur scheinbaren Wahrheit wurde. Jeder Mensch hat irgendwann angefangen, sich eine Geschichte auszudenken, die er Tag für Tag aktualisiert und fortführt und irgendwann für sein Leben hält. Wenn sich nun der Entdeckerdrang ausschließlich auf die Beantwortung der Frage „Wer ist Ich?“ und „Wer bin ich?“ richtet, bekommt die Reise eine entscheidende Wendung. Die Zeit des Glaubens ist vorbei. Nun geht es nicht

Bestseller im Jim Humble Verlag

Clara Welten

„Wir sind Hebammen
des Lichts!“



Wie Reisen in
Reinkarnationen
dein Dasein
erhellen

„Wir sind Hebammen des Lichts!“ – diese Aussage richtet Clara Welten an alle Seelen, die sich auf die Suche nach ihrer wahren Bestimmung begeben, um in diesen herausfordernden Zeiten die Welt zu einem besseren und friedvolleren Ort zu machen. Es ist gleichzeitig ein Aufruf, die reine Essenz deiner Seele zu erkennen, dich aus karmischen Verstrickungen zu lösen und zum/ zur Schöpfer*in deiner Realität zu werden.



Anders-Sein ist (d)eine Kraft und kein Mangel.
Clara Welten – Reisende zwischen den Welten

Welten-Institut für Tiefenpsychologie & Spiritualität (WITS),
Standort Berlin <https://welten-institut.de/>

In diesem einzigartigen Buch stellt Clara Welten Ihre Arbeit im Bereich der Tiefenpsychologie, des Schamanismus und der Spiritualität vor. Sie zeigt uns auf, wie wir mithilfe spiritueller Methoden unsere Biografie und unsere „karmische Landkarte“ erkunden können, auf dass du lichtvoll erstrahlst und unser aller Dasein mit deiner Präsenz erhellst.

MIT EINEM GELEITWORT von Dr. ROSINA SONNENSCHMIDT.

ISBN 9789088793691 - Hardcover - 256 Seiten - EUR 27,90



Abb.: SmartSelect_20240208_110933_Pixabay



Mario Hirt

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

Workshop

„Die Entdeckungsreise zur ungetrennten Existenz“ – Ort und Termin in Berlin auf Anfrage beim Autor

Kontakt:

info@mariohirt.de
Tel.: 0173-232 95 00
www.mariohirt.de

mehr um das gutgläubige Hinnehmen der eigenen oder fremden Gedanken, sondern um die ganz einfache spürende fühlende Überprüfung im jeweiligen jetzigen Augenblick. Entdecken bedeutet eine Erfahrung machen. Erfahrungen machen hat nur am Rande mit kognitiven Vorstellungen und denkerischen Höchstleistungen zu tun. Es ist so einfach, dass es der glaubende Mensch, dem eingetrichtert wurde „alles ist schwer“ gar nicht verstehen kann. Dieser Ich-Gedanke ist reflexartig so schnell mit Begriffen und Konzepten zur Stelle, dass oft das reine einfache Spüren überhaupt nicht möglich scheint.

Das Ich-Suchspiel

Versuchen wir nun mal ein paar Schritte auf dieser Ich-Entdeckungsreise gemeinsam zu gehen. Du denkst, du bist das, was du „Ich“ nennst? Ok. Wo ist dieses Ich spürbar? Und jetzt geht es nicht um Gedankenkonzepte, wie „Ich bin im Kopf“ oder „Ich bin überall“ oder um innere Bilder, die eine blumige uralte Seele beschreiben, die hier ist, um ihre Erfahrungen zu sammeln und ihr Karma im Reinkarnationsrad zu erlösen, sondern nur um das ganz einfache Fühlen und Spüren. Vergleichbar mit beispielsweise dem Vorgang beim Trinken. Du nimmst eine Tasse in die Hand und spürst, dass sie warm ist. Eine ganz einfache Erfahrung. Hier und Jetzt. Warm! Wo genau ist das spürbar, was du „Ich“ nennst? Lass dir einen Moment Zeit, schließe deine Augen, werde innerlich ruhig und fühle... Wo bist du? Wo genau? Reagiere nicht gleich auf das Erstbeste, was der Verstand bietet, sondern überprüfe spürend ganz einfach und ruhig, ob es wirklich wahr ist. Mache so lange weiter, bis du die zweifelsfreie Wahrheit hinter deinen Glaubenskonzepten

gespürt und erfahren hast. Mit dieser einfachen Übung kannst du dein gesamtes Wissen auf seinen Wahrheitsgehalt überprüfen. Bist du ein Mensch? Hast du einen Körper? Hat der Körper spürbare Außengrenzen? Wo ist er zu Ende? Wie fühlt sich „Haut“ von innen an? Gibt es etwas Zweites? Wo genau findet Wahrnehmung statt? Wo ist der Verstand spürbar? Wo genau spürbar findet Denken statt? etc.

Wenn du die Übungen erstmal ausprobieren magst, höre hier kurz auf zu lesen und spiele ein wenig mit den Entdeckungen. Spielen bedeutet nicht oberflächlich oder leichtsinnig, sondern mit Leichtigkeit, nicht verbissen, sondern neugierig und offen, wie ein kleines Kind, das auf einer weiteren Entdeckungsreise ist – spielerisch eben...

Nun nehmen wir mal die Ergebnisse vorweg: Es ist gar nichts wirklich spürbar. Kein Ich, kein Körper, nichts, was getrennt von etwas anderem existiert. Alles, was ein Mensch denkt zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu spüren, sind nur bildliche Vorstellungen von reflexartig auftauchenden Wörtern. Alles, was scheint, „etwas“ zu sein, entpuppt sich als „nicht etwas“. Das, was du denkst zu sein, ist nur eine Vorstellung. Die gesamte Wahrnehmung ist eine reine Imagination, (Image, engl.= Bild) In der Bibel heißt es nicht umsonst: „Du sollst dir kein Bildnis von Gott machen.“ Nun stellt sich die entscheidende Frage: Wer hat denn dann diese Vorstellungen? Wer hat bisher geglaubt, Mensch und „Ich“ zu sein? Wer ist jetzt wirklich hier? Ich könnte dir jetzt darauf antworten, aber dann wärst du wieder in der Versuchung, jemandem zu glauben. Die Entdeckungsreise braucht aber die Erfahrung. Also: Sei still und wisse, ich bin ... ☺



©Abb.: QuierWord-stock.adobe.com

„Da soll ich durch? Unmöglich!“ ... „Es gibt keinen anderen Weg...“

Werde du selbst!

Homöopathie mit:
Werner Baumeister

Es gibt nur einen einzigen Grund, warum ich Homöopathie mache: Mir und anderen Menschen zu helfen, sich selbst auf die Spur zu kommen, letztendlich durch ihre ganz einzigartigen Krankheitssymptome zu ihrer ganz einzigartigen Gesundheit zu finden. Peter Levine hat das in seinem Buch Traumaheilung genial formuliert: „Wenn du das, was in dir ist, hervorbringst, wird das, was in dir ist, deine Rettung sein. Wenn du das, was in dir ist, nicht hervorbringst, wird das, was in dir ist, dich vernichten.“ Es geht also darum, hervorzubringen, was wir uns für diese Inkarnation vorgenommen haben. Dabei stoßen wir auf Religion, Restriktion und Begrenzung und werden so oft erst mal zu einer Karikatur von uns selbst. Das ist sehr brav, sehr dumm und sehr gut erzogen. Und deshalb bin ich froh, dass es solche Ausnahmemenschen wie Gérard Depardieu gibt, die die Kraft haben, zu sagen:

Ich kann nicht anders! Auch ihn möchte ich zitieren aus seinem neuen Buch *Ailleurs, Anderswo*: „*Ich bin manchmal ein Unschuldiger, manchmal ein Monster. Alles dazwischen interessiert mich nicht.*“ Welche Rolle spielt nun in diesem Zusammenhang die Homöopathie? Homöopathie hilft, mich selbst mutig mehr und mehr zu entdecken und das auch zu leben – egal, was es ist! Dazu gehört auch, überhaupt erstmal zu realisieren, dass das, was man meint zu sein, oft nur die eigene Überlebensstrategie ist.

Freiheit durch Todesangst

Das Krokodil, ein uralter Zeuge der Evolution, reduziert uns auf das Elementare und fordert uns auf, hinzuschauen und bisher unverdauliche Energien zu wandeln. Als homöopathisches Mittel holt es uns aus der Opferrolle raus. Im Stamm-/Reptilienhirn stecken instinktive



©Abb. © akaravit-stock.adobe.com

**Jenseits der Angst: Auch mal bereit sein, das Arschloch zu leben.
Das ist Krokodil. Sich selbst den Rücken stärken und Klartext reden!**

Wahrheiten, die uns aus Urangst und Versklavung befreien können. Womit wir uns hier seit Kindheitstagen beschäftigen, sind permanente Reinszenierungen unserer Überlebensstrategien. Mit dem Krokodil kommen wir an den Hauptschalter, der diese Programme löschen kann. Homöopathisch führt uns das Krokodil in unsere Macht und damit in Freiheit, Furchtlosigkeit, Erhabenheit und Schönheit. Das Krokodil arbeitet mit unserer Todesangst. Indem es uns in Angst und Schrecken versetzt, scheidet es uns weiter direkt in unsere Freiheit: Wir werden in Todesangst versetzt, um diese zu überwinden. Das macht uns zu einem freien, unabhängigen Schöpfer unserer Realität, in der wir unsere Gefühle, Wünsche, Visionen schneller manifestieren können als bisher. Blieben wir in unserer kindlich-traumatischen Angst stecken, würden wir auf diesem neuen Level sofort unsere eigene Angst manifestieren und ihr zum Opfer fallen. In diesem Sinne ist das Krokodil eine homöopathische Angstinitiation. Es verhilft uns aber auch genau dazu, diese Angst zu durchdringen. Mit dem Krokodil können wir verstehen, dass die Angst uns hilft und auch ein Entwicklungsinstrument sein kann.

Die Preiserhöhung

Die letzten Rauhnächte waren für mich gefühlt ein Horrortrip, der es mir aber erst ermöglicht hat, ganz tief in mir auf dem Grund, gut weggepuffert und geschützt, auf einen Glaubenssatz zu stoßen. Dadurch habe ich verstanden, warum ich in 30 Jahren nie meine Behandlungspreise erhöht habe. Dieser Satz heißt: **Ich glaube, dass man Liebe kaufen kann!** Ich bin es nicht wert, für mein Sosein Liebe zu bekommen. Aber, und das habe ich früh gelernt, ich kann etwas leisten und ich habe was drauf, besondere Gaben – und dafür kriege ich dann zumindestens das, was ich brauche, um zu überleben. Wenn ich Liebe will von einer Frau, dann muss ich dafür zahlen. Entweder Geld oder im übertragenen Sinn, indem ich die Erwartungen dieser Frau erfülle oder besondere Leistungen biete, wie zum Beispiel die Fähigkeit, einer Frau, mit der ich zusammen bin, mit Homöopathie zu helfen, wenn sie in Not ist. Mit der homöopathischen Arznei Psilocybin habe ich 2023 realisiert: Meine Mutter musste sich entscheiden. Mein herzkranker Bruder oder ich. *The winner takes it all!* Und das ist eben auch die Angst, mit der ich immer in Be-

ziehungen gegangen bin: Irgendwann kommt der Bruder und räumt wieder ab. Dadurch entstand schon früh bei mir das Gefühl, für mich bleibt nichts übrig. Dieses Thema der Verknappung habe ich mir folglich in aller Konsequenz selber konstruiert. Das Gefühl, bei der Liebe und beim Geld, ich krieg immer nur gerade so viel, dass ich überleben bzw. nicht untergehen kann. Dazu ein interessantes Zitat aus der homöopathischen Prüfung *des Krokodils* (Frans Vermeulen): *„Diese wurde von vielen als ein Gefühl der Panik und des Schreckens beschrieben, das intensiv und überwältigend war. Es wurde geschildert als eine Empfindung ähnlich der, als Kind plötzlich verlassen zu werden.“*

Mit dem Krokodil habe ich diese Todesangst nochmal spüren dürfen. Für mich als Kind gab es keine Wahlmöglichkeit. Für den Erwachsenen schon, aber nur so nach dem Motto, „dann such ich mir halt 'ne Ersatzmutter oder einen Harem“ (mehrere Frauen nebeneinander als Sicherheitsnetz gegen das Verlassenwerden). Kein Wunder, dass da niemand hin will: Die Todesangst, um die es geht beim Krokodil, ist absolut vergleichbar mit der Angst eines Kindes, das von der Mutter verlassen wird.

Mein Glaubenssatz, das wurde mir klar, gilt aber auch umgekehrt – und da kommt mein Behandlungspreis ins Spiel, den ich seit 30 Jahren nicht erhöht habe. Wenn ich auf diesem Level bleibe, so mein Glaubenssatz, dann bekomme ich dafür eure Liebe, weil ich nicht das verlange von euch, was ich mir wert wäre im Sinne der Selbstwertschätzung. Und ich habe das ausgereizt, bis es nicht mehr ging. Jede Zelle sagt mittlerweile: Es stimmt einfach nicht mehr. Oft kommt mir der Gedanke: Lieber mache ich die Praxis zu in der Form, die mir heute nicht mehr entspricht, als mich weiter unter Wert zu verramschen. Der damit ein-



© Abb.: ellgun-stockadobe.com

Allein, verlassen, eingeschüchtert! Aber wenn ich groß bin, beiße ich zurück...

hergehende Druck aktiviert natürlich nochmal voll meinen Glaubenssatz: Wenn ich wirklich in meine Selbstwertschätzung gehe, dann kann ich nicht überleben. Diesen Angst-Raum nehme ich bewusst in Kauf und diese Angst ist gut im Sinne des Krokodils, weil sie mir jetzt erneut zeigt, warum ich mich 30 Jahre nicht bewegt habe, nicht bewegen konnte an diesem Punkt. Statt im Grauen zu versinken, kann ich mit dem Krokodil sagen: Okay, diese Angst spüre ich, aber über diese Angst verstehe ich mich selbst besser und auf einer ganz tiefen Ebene bin ich mit mir selbst im Reinen damit. Was bisher war, war und ist mein bisheriges Leben. Und daran ist nichts falsch. Ich habe das absolute Vertrauen, dass der damit zusammenhängende Weg authentisch und mit meinem Kern im Einklang ist – wo immer ich damit auch lande.

Die Bewährungsprobe

Interessanterweise gab es mit den deutlich teureren Einzelbehandlungen bisher kaum Probleme, während die eher symbolische Erhöhung der Workshop-Preise Diskussionen auslöste.

Für meine Workshopteilnehmer, von denen viele aus ihrer kindlichen Not einen helfenden, dienstleistenden Beruf gemacht haben, war ich mit meiner Preiserhöhung der unangenehme Prometheus, der, der voran-

geht und damit einen Dominoeffekt auslöst. Alle, die anderen helfen, für andere da sind, müssen sich wirklich fragen: Warum mache ich das? Und wer nicht gut verdient, muss sich fragen, was bei ihm/ihr nicht stimmt. Wir allein sind verantwortlich dafür, dass wir einen angemessenen Preis nehmen für unsere Arbeit. Und wenn wir das nicht tun, haben wir gute egoistische Gründe. Wir nehmen uns trotzdem etwas vom anderen, und wenn es, wie bei mir, der Versuch war, mir Liebe zu kaufen. Einige Teilnehmer schlugen mir vor, meinen ihrer Meinung nach immer noch zu großzügigen Lebensstil noch mehr einzuschränken, dann wären diese 10 Euro mehr pro Workshop nicht nötig. Blöderweise für die Teilnehmer hatte ich das Krokodil genommen, griff diese Anregung dankbar auf und antwortete wie folgt: *Die Diskussion hier ist eigentlich fehl am Platze, weil die Preiserhöhung ja hier gar nicht stattfindet. Was ihr hier kriegt seit Jahren, ist ein Geschenk, und das möchte ich von euch respektiert bekommen mit symbolischen 10 Euro mehr. Und wenn das nicht klappt, dann machen wir das ganz anders, dann erhöhe ich auf 150 Euro und such mir andere Leute, ganz einfach. Ende der Diskussion.* Da haben sie einmal kurz erschreckt geguckt und dann ging's ganz entspannt weiter. Das ist Krokodil. Du musst dahinter stehen und Klartext reden! ☺



Werner Baumeister

Werner Baumeister Arzt, individuelle homöopathische Begleitung.

30 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin. Einzeltermine nach Vereinbarung,

Tel.: 0172 - 391 25 85

Homöopathische Tagesworkshops am Nerv der Zeit: je 13-19 Uhr, 100,- Euro, Anm. erforderlich. Die Workshops beinhalten eine lebendige homöopathische Mitteldarstellung & Arzneigabe.

Achtung! Neu auf der SEIN-Website: Homöopathie am Puls der Zeit mit Werner Baumeister

Hier erfahren sie auch die Workshop-Themen und Termine für die Monate März, April und Mai 2024

WIR sind Hebammen des Lichts!

Das neueste Buch von der Autorin und Seelenhebamme Clara Welten erscheint Anfang März 2014.



Text von:
Von Clara Welten

In meinem aktuellen Buch: „Wir sind Hebammen des Lichts. Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen“ teile ich 17 Reinkarnationsreisen aus meiner psycho-spirituellen Praxis sowie spirituelles Wissen über die Seele als eine Reisende. Ausgewählt habe ich die Geschichten entsprechend des Ergebnisses, dass die geführten Seelenreisen den Menschen nachhaltig von seinem Thema befreien konnten. Was ist der Sinn meines Teilens der Inhalte dieses Buches? Einerseits aufzuzeigen, wie sehr spirituelle und energetische Seelenexploration tief sitzende Probleme belichten und somit tatsächlich auch karmisch erlösen kann – eine Erfahrung, die meiner eigenen entspricht: Nach fünf Jahren der Psychoanalyse, dreimal wöchentlich durchgeführt und also nach einer rein verbalen Selbstreflexion habe ich erlebt, dass erst mein Mut, in einen Schmerz grundsätzlich

einzutauchen, das zugrunde liegende Thema vollkommen befreien konnte – gereist in eine Existenz, die weit vor unserer Zeitrechnung lag. Andererseits wurde mir dieser Buchtitel mit dem alten Wissen geschenkt, dass wir alle „den göttlichen Funken“ in uns tragen und uns dank der Befreiung biografischer und karnischer Themen leichter fühlen, heller, lichter, und somit zur Erweiterung der Lichtenergie konkret beitragen: Jede*r von uns, entsprechend seiner/ ihrer Taten in dieser Welt.

Alles ist gespeichert

In dem Inkarnationsgedächtnis des Menschen, das ich bei einer Sitzung wahrnehme, sind alle Existenzen und Daseinsformen gespeichert, über Zeiten und Planeten hinweg: Ich bin mit Klient*innen gereist, die das feuchte grün-braune Moos auf einem Stein waren oder als Nilpferd durch den

Fluss schwammen, zu Zeiten, als vom Menschen noch keine Rede war. Ich bin mit Klient*innen gereist, die als Hexe verbrannt wurden oder als Kannibale ihre Mitmenschen gegessen haben, als sie nichts anderes zu essen hatten. Ich bin mit Klient*innen durch „schwarze Löcher“ gereist, um festzustellen, dass diese mit Energiegittern als Wohnungen dienten, und durch zahlreiche Lichtwesen – Familien mit Männern, Frauen und Kindern – bewohnt waren. Eines der Wesen nahm an meiner reisenden Klientin eine Energiearbeit vor, die sie nachhaltig von ihrer Depression befreite. Alle die bereisten Orte sind Teil unseres menschlichen Inkarnationsgedächtnisses, ob aufgedeckt oder nicht, ob angeschaut oder nicht. Wachheit oder Blindheit ändert nichts an der Tatsache, dass die Seele mit einem Gedächtnis ausgestattet ist, das wir abrufen und zu dem wir reisen können, wenn wir möchten. Eine

wichtige, unentbehrliche Voraussetzung ist der Mut als eine absolute unabdingbare Größe: Dieser Mut speist sich nicht aus Sensationslust, einmal „Hexe gewesen zu sein“. Dieses Engagement, wissen und sehen zu wollen, verstehen zu wollen, woher wir kommen und wohin wir gehen, nährt sich aus dem tief verwurzelten Wunsch in uns nach Entwicklung unseres eigenen Ichs und unseres Selbst. In dieser Kühnheit stellen wir uns, konfrontieren wir uns, wagen, direkt zu schauen, trotz und wegen der Angst, denn wir wissen: „Dort, wo die Angst ist, ist der Weg der Er-Lösung!“

Gedanken und Emotionen hängen zusammen

Dieser nichtsprachliche Raum der Seele, der Gedanken, des Gewahrseins durch volle energetische Präsenz wirkt in uns selbst und um uns herum. Seien wir uns gewiss: Noch bevor wir sprechen, sind wir präsent, sind wir – da. Unsere Gedankenwelt, die in der mentalen Ebene wohnt, beeinflusst unseren emotional-seelischen Zustand und ist sogleich ihr Zeuge: Sind meine Gedanken betrübt, BIN ich betrübt, fühle ich mich betrübt und strahle ich Betrübtheit in meine Umwelt aus. Die mentale Ebene wirkt auf die emotionale nahtlos über. Daher vermittele ich gerne die Notwendigkeit der Gedankenhygiene, d.h. Gedanken aufmerksam zu wählen und daraufhin zu entscheiden, in welche ich mich, in welche sich mein Ich hineinbegibt, um diesen energetischen Raum dann auszudehnen, um ihn zu bewohnen. Das Ergebnis ist fühlbar: Dann BIN ich mein Gedanke – vor mir selbst und vor den anderen. Weshalb ist dies wichtig? Damit ich in mir selbst sowie in meiner Umwelt den energetischen Raum der Zwie-tracht nicht aktiv unterstütze.

C.G. Jung, einer meiner Lieblingspsychoanalytiker, würde als Bild vielleicht beschreiben, dass ein aufgeräumtes Ich die Möglichkeit hat, in die „Unendlichkeit der Seele“ – genannt das Selbst – hineinzuschauen. Ich möchte bei dieser Betrachtung auf einen Aspekt hinweisen, der für Jung von ungeheurer Wichtigkeit war: nämlich das biografische Ich und das spirituelle Selbst nicht zu vermischen und auch das Ich im Selbst nicht auflösen zu

wollen, weil dies zu „Größenwahn-tendenzen“ führt! Das Ich muss und darf in dieser Welt stehen, eingerahmt durch das eigene Gewahrsein eines Selbst. Wer das Ich verliert, verliert seine Erde. Wer sich im Selbst auflösen möchte, gleitet in die Luft, in ein grenzenloses Element. C.G. Jung hat diese Gefahren in „Dynamik des Unbewussten“ klar herausgearbeitet: Die Anerkennung unseres begrenzten Zustandes als Mensch, mit bewussten aktiven Ausblicken in das Kosmische, sei ideal, solange wir uns sowohl unserer Einschränkungen bewusst als auch um die Integration aller psychischen Anteile bemüht sind. Diese Integration des Biografischen und des Spirituellen in unser menschliches Ich verhindere das „Abheben“: einen Zustand des Egos, der Selbstüberschätzung, der Entfesselung von Machtphantasien, die, auch wenn sie lichtvoll beginnen, immer in der Finsternis enden.

Omnipotente Größe ist letztendlich Enge

Allmachtsphantasien, die ich leider hauptsächlich bei männlichen spirituellen Menschen erlebt habe, können keine vom Licht beschenkte Wirklichkeit des Menschen auf der Erde stärken. Sie sind letztendlich aus dem Ego gespeist, aus Idealisierung und dem Wunsch nach omnipotenter Größe: Sie fühlen sich stolz, kühl, rechthaberisch und letztendlich eng an. Buddhistisch lebende Menschen, die ich kenne, auch deren Klöster und Zentren halten sich aufgrund ihrer meditativen geistvollen Praxen daher stets ganz bewusst in einem spartanischen, auf Achtsamkeit und Dankbarkeit ausgerichteten Dasein. Zum Menschsein, auch zum sehr lichtvollen, gehört unsere Bewusstheit der Pole, ohne einen ausschließen zu wollen. Hebammen des Lichts erhellen die Finsternis im Bewusstsein wie die Sterne in der Nacht den verdunkelten Himmel. Ich möchte dir zurufen: Strahle aus der Mitte deines Körpers, aus deinem warmen mitfühlenden Herzen; trainiere dein Herzchakra darin, es als kosmisches Herz zu erfahren, und dann leuchte in die Welten, auf dass dein Bewusstsein der Inkarnationen, der Leben und Existenzen dich so bescheiden wie kraftvoll stimme: als Schöpfer*in deines Daseins und Lichtgestalter*in deiner Umgebung. ➤



Clara Welten

ist Gründerin und Leiterin des deutsch-französischen WITS, des Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität.

Nächste aktuelle Termine:
Publikation am 01.03.24:
„Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen.“,
Jim Humble Verlag:
17 erfolgreiche Reinkarnationsgeschichten und spirituelles Wissen über die Seele als Reisende

So, 26.05. um 10h – 16h
im Aquariana, Workshop:
„Hellschauen – Hellfühlen:
Entwickle deine Alltags-spiritualität!“,
Voraussetzung: Chakren-Meditationspraxis,
Honorar: 90,- Euro
120,- Euro – was für dich möglich ist.

Aktuelle Podcasts:
„Anders-sein ist (d)eine Kraft und kein Mangel“
sowie „Chakren-Meditation mit Energieübertragung“, auf YouTube-Kanal
Clara Welten

Gleichnamige
Ausbildung: Neuer
Lehrgang ab 20.10.24

Info und Kontakt unter
Tel.: 0178 – 721 50 15
oder
www.welten-institut.de

Lesen & Hören

*Entdecken kann bedeuten, den Schleier zu lüften,
der sich auf etwas gelegt hat, was wir eigentlich längst wissen.*



**Bernd Siggelkow/
Wolfgang Büscher:**
**Das Verbrechen an
unseren Kindern**

Bonifatius Verlag, 2/2024
256 S., 22 Euro
ISBN: 978-3-98790-036-5

Bitte hinsehen

Texte von: **Renate Graßtat**

Das Cover schreit nach Aufmerksamkeit. Doch Worte wie „Verbrechen“ oder „müssen“ schrecken uns normalerweise eher ab. Und gleich im ersten Textteil folgen Aussagen, die polemisch oder wutentbrannt herausgeschleudert werden. Die beiden Autoren, der Gründer des evangelischen Hilfswerks „Die Arche“ sowie dessen Pressesprecher, sind entrüstet. Es geht darum, dass wir einmal von Abstrakta wie „Kinderarmut“ Abstand nehmen und uns in die Realität begleiten lassen – dass wir konkrete Biografien und die Verzahnung von Gesellschaft und individuellen „Schicksalen“ nicht nur theoretisch nachvollziehen.

Soziale Ungleichheit, „Brennpunktschulen“, Ignoranz, Mobbing, Rassismus, Aggression... haben drastisch zugenommen – ebenso wie die Zahl der Kinder, die mit knurrendem Magen in die Arche kommen. Ihr Hunger ist gleichzeitig auch ein Hunger nach Liebe und Anerkennung.

Die Autoren nehmen den Sozialstaat in die Pflicht. Es brauche nicht nur eine Kindergrundsicherung, sondern eine Umverteilung, ein Umdenken in Politik und Bildung. Und sie zeigen auf, wie vieles gehen könnte, vermitteln ihre Erfahrungen sehr menschlich, sehr lebendig – ja, an einigen Stellen emotional und vielleicht angreifbar. Doch braucht das Thema einen solchen An Schub. Wie könnte es sonst sein, dass es gesellschaftlich noch immer unter „ferner liefen“ abgehandelt wird?

Fazit: Ein Hilfeschrei! ↻



Joan Baez:
I Am a Noise
USA, 2023

113 min, Engl.
mit dt. Untertiteln
DVD: ab 10.05.24

„We Shall Overcome“

Abschiedstournee Joan

Baez, im Alter von fast 80 Jahren. Aber es ist kein Musikfilm. Auch wenn er eine Reihe ganz verschiedener Aufnahmen enthält, die ihre eindrucksvolle Stimme und ihre Entwicklung über die Jahrzehnte zeigen – inklusive der Beziehung zu Bob Dylan. Es ist kein Film über Politik, auch wenn wir sehen, wie sie an der Seite von Martin Luther King, bei Demonstrationen gegen den Krieg und der Proklamation von Gewaltfreiheit ihren Mund aufmacht. Es ist nicht einmal ein Film über das Berühmtsein, auch wenn genau das die Beziehung zu ihren Schwestern und zu ihrem Sohn ungemein belastete.

Die Sängerin will darüber sprechen, was „ihren Kern“ ausmacht. Vorsichtig sind wir bereits am Anfang des Films vorbereitet worden: Panikattacken und Ängste, eine Ahnung: sich gut fühlen und zusammenbrechen, sich gut fühlen und zusammenbrechen ... Ihre Schwierigkeit, sich mehr auf einen nahestehenden Menschen zu konzentrieren als auf ihr großes Publikum. Was steckt dahinter? Wir bekommen die Antwort im Film erst spät, genauso wie Joan Baez ihre Antworten erst spät bekommen hat. Dazu nimmt sie uns mit in eine Art Tresorraum, wo Zeichnungen, Tagebücher, Briefe und Bänder aus Therapien lagern.

Fazit: Ein intimer Film über einen Bewusstseins- und Heilungsprozess, der Verbundenheit zum Thema hat: zwischen Schwarz und Weiß, privat und öffentlich, Anklage und Liebe, der Vergangenheit und Heute. ↻



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



**Verena König
/ Verena
Mayer-
Kolbinger:
Verbinde dich
mit dir selbst**

*Finde Sicherheit im Hier und Jetzt –
56 Impulse zur Selbstregulation*
Arkana Verlag, 1/2024
60 Karten, 20,00 Euro
GTIN: 4250938600032

Expedition nach innen

Wie oft suchen wir etwas bei anderen und finden es am Ende doch nur bei uns selbst? Das können Dinge sein, die uns bei anderen nerven, uns bei genauem Hinsehen aber auf unser eigenes Verhalten oder unsere eigene Sicht zurückverweisen – aber genauso Ruhe, Sicherheit und Stärke, die wir im Grunde in uns selber tragen. Verena König ist Traumatherapeutin, Coachin sowie Buchautorin und hat hier Übungen und Tipps zusammengetragen, die das Nervensystem beruhigen und die Reflexionen, Achtsamkeit und unser Körperbewusstsein anregen und stärken. Das Kartenset lässt sich als tägliche Übung oder bei akuten Tiefs gut nutzen, um spielerisch zu sich zu kommen und wieder zu Gelassenheit zu finden. Eine Übersichtskarte mit den Bereichen „Raus aus dem Stress“, „Raus aus der Schwere“, „Verbundenheit schaffen“ und „Präsenz stärken“ zeigt, wohin die Reise gehen kann, und soll uns unseren eigenen Fokus bewusster machen. Die Karten wurden von Verena Mayer-Kolbinger ansprechend und unaufdringlich gestaltet. Verena König ist zudem auf Youtube mit dem Podcast „Kreative Transformation“ sowie mit einem Blog auf ihrer Website eine Quelle für Erkenntnisse und Inspirationen im Bereich der Psychologie.

Fazit: Erste Hilfe für zu Hause, aber auch gut geeignet zur Nutzung in therapeutischen Settings. ♪



**Giovanni Maio:
Ethik der
Verletzlichkeit**
Herder Verlag, 2/2024
160 S., 18 Euro
ISBN: 978-3-
451-60132-3

Verletzlichkeit als Potenzial

Wie leicht sagt sich das: Sensibilität ist eine Stärke. Aber es trifft uns meistens hart, wenn wir verletzlich sind. Die Zeit der aktuellen Kriege macht uns das besonders deutlich, ebenso der Rückbau von Sozialstrukturen oder individuelle Nöte. Der Mensch ist keine Maschine, die nach Reparaturen wieder schnurrt – uns Menschen ist, wie der Natur, Verletzlichkeit von Grund auf eingewoben. Giovanni Maio ist Professor für Bioethik und geht das Thema wissenschaftlich-philosophisch an: Verletzlichkeit ist die Grundlage menschlicher Existenz. Wir kommen „unfertig“ auf die Welt und sind von Geburt an auf andere angewiesen, wir wollen genährt, geliebt, anerkannt und verstanden werden. Wenn dies nicht eingelöst wird, schmerzt uns das, ja es kann sogar tödlich sein. Doch genau in dieser Vulnerabilität liegt auch „Entwicklungsoffenheit“, liegt tatsächlich eine Kraft, ja eine innere Ressource. Nur durch sie erfahren wir die Möglichkeit, flexibel zu sein, uns zu entfalten und zu verändern, für uns selbst und auch für andere zu sorgen. So schließt sich der scheinbare Widerspruch zwischen dem Selbst und der Gemeinschaft, Autonomie und Angewiesensein. Wir benötigen „Interdependenz“, Verbindung und Verantwortung – das macht „Beziehungshandeln“ aus.

Fazit: Sensibilität ist eine Stärke. Wer das nicht schon immer wusste, bekommt es hier wissenschaftlich untermauert vorgeführt. ♪



**Iris Wolff:
Lichtungen**
Klett-Cotta
1/2024
256 S., 24 Euro
ISBN: 978-3-
608-98770-6

Spurensuche

Iris Wolff hat diesen Roman sozu-

sagen rückwärts verfasst. Sie beginnt mit einer Art Happy-End und arbeitet sich dann langsam in die weniger beglückenden Zeiten vor – oder eben zurück. Wir beginnen also mit Kapitel 9 und schlagen das Buch nach Kapitel 1 am Ende zu – wenn wir es dann nicht noch einmal von vorn beginnen wollen, vielleicht nur, um uns nochmal zu vergewissern, wie wunderbar alles gekommen ist.

Und eben das scheint auch ein Grund für dieses ungewöhnliche Vorgehen zu sein. Unser Erleben, unsere Erinnerung öffnet sich ohnehin eher in „Lichtungen“ des Dickichts als in einer geradlinig zu erzählenden Chronologie. Es macht das Jetzt zum Ausgangspunkt für die Blick-Inseln auf die Vergangenheit: Was war eigentlich der rote Faden? Und kann so den zugrundeliegenden, teils traumatischen Situationen vielleicht sogar die Schärfe nehmen.

Inhaltlich geht es um die ganz besondere Beziehung zwischen Lev und Kato, die Verwurzelung in einem rumänischen Dorf vor dem Hintergrund des Ceausescu-Regimes und später der Öffnung der Grenzen, und schließlich die recht dramatische persönliche Geschichte Levs, die sparsam, ja fast unbeteiligt erzählt und am Ende – bzw. am Anfang – in gewisser Weise aufgeschlüsselt wird.

Fazit: „Iris Wolff führt mit nichts als Sprache in ein Reich, das jenseits der Sprache liegt.“ (Stuttg. Zeitung über Wolffs letzten Roman „Die Unschärfe der Welt“) Damit ist das Wichtigste gesagt. ♪

Wie oben, so unten

Die astrologische Zeitqualität von März bis Mai 2024

Am 20. März 2024 beginnt das neue astrologische Jahr, mit dem Eintritt der Sonne ins Zeichen Widder. Immer zum Frühlingsanfang wechselt dann auch der jeweilige Jahresherrscher. Bis zum 20. März 2025 wird die Sonne diese Regentschaft übernehmen. Die Sonne ist u. a. Symbol für Identität, Selbstbewusstsein, Selbstbild und das Einmalige in uns. In diesem Jahr lohnt es sich zu erforschen, welche Qualitäten unsere Einmaligkeit hervorheben und unser Bewusstsein und damit auch die Welt erhellen.



Michael Backhaus

Seit 1999 als Astrologe in Berlin tätig.

Online-Vorträge zum Artikel am 6.3.; 3.4.; 8.5.; 20,- Euro

Onlinekurse ab März: „Planeten“; „Weitere Prognosetechniken“; „Übungs- und Vertiefungskurs“

Astrologische Beratungen jederzeit – auch telefonisch oder auf Zoom.

Kurzberatung in der Zenitbuchhandlung: 15-17 Uhr am 13.3., 17.4. und 15.5. 30 Min./50,- Euro

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

Text von:
Michael Backhaus

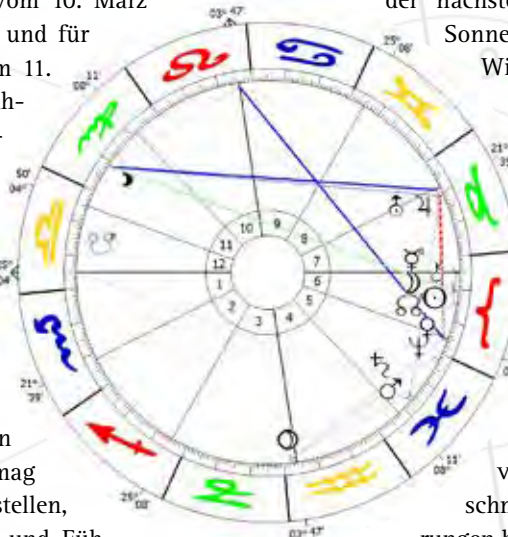
Mit dem Neumond vom 10. März im Zeichen Fische – und für Berlin berechnet – im 11. Haus, werden Erfahrungen und Erlebnisse in Gruppen, Netzwerken und Freundschaften wichtig. Es sind jetzt gemeinsame Träume, die mit Gleichgesinnten verbinden können. Auch der Glaube an Zukunftsvisionen mag eine Kraftquelle darstellen, die zur Orientierung und Führung in dieser Phase bis zum 8. April genutzt werden kann. Dass es dabei auch um neuartige Ideen und Initiativen gehen mag, symbolisiert zusätzlich der Zwillingssaszendent im Neumondhoroskop sowie sein Herrscher Merkur am Anfang des Widderzeichens. Da auch Neptun in den Fischen steht, sollten jedoch Idealisierungen und trügerische Wunschvorstellungen im Bereich der Freundschaften, Gruppen und Vernetzungen überprüft werden. Bei aller Hingabe an Gemeinsamkeit muss ein gewisses Maß an Unabhängigkeit und Selbstbestimmung im eigenen Alltag berücksichtigt sein.

Auf dem Weg in den April hinein mögen sich auch Verunsicherungen im eigenen Erleben zeigen. Am 8. April findet nämlich

Neumond, totale Sonnenfinsternis am 8. April 2024 um 20.21 Uhr, Berlin

der nächste Neumond als totale Sonnenfinsternis im Zeichen Widder statt. Auf dem Tierkreisgrad der verfinsterten Sonne steht auch Chiron, der verletzte Heiler. In der Phase bis zum 8. Mai können damit Themen der eigenen Durchsetzung, Aggression, der Handlungsstrategien und Neuanfänge von alten kindlichen und schmerzhaften Konditionierungen belastet sein. Der vom 2.

bis zum 25. April rückläufige Merkur lädt in diesem Zusammenhang zur Reflexion und zum Rückzug ein. Mit Chiron erleben wir Wunden und Verletzungen dort, wo unser eigener Wille und unsere Bedürfnisse von Außen abgelehnt und ignoriert werden. Sofern sich hier ein Wiederholungsmuster zeigt, lohnt es sich, tiefer nachzuspüren. Ggf. ist in den Ablehnungsszenarien eine kindliche Verletzung am Wirken, die nie richtig erkannt wurde. Besonders im Bereich der Arbeit, des Alltags und der gesundheitlichen Themenbereiche können sich diese Heilungskrisen nun deutlicher zeigen. Je bewusster Ängste in neuen Herausforderungen nun beobachtet und aufgearbeitet werden, desto stärker können sich die günstigen und um-



bruch - einleitenden Konstellationen der nächsten Wochen nutzen lassen.

Im Horoskop der Sonnenfinsternis steht Pluto im Wassermann am Eingang zum vierten Haus. Dies weist auf Wahrhaftigkeits- und Reformprozesse hin, die sich auf Familie, Wohnort oder Heimatland beziehen können. Gut möglich, dass aufgestaute bzw. verdrängte Emotionen nun freigesetzt werden und zu größeren Veränderungs- und Loslassprozessen beitragen. Die Wirksamkeit der Sonnenfinsternis zieht sich bis Anfang Oktober hin!

Am 21. April kommt es zu einer Jupiter-Uranus-Konjunktion (0° Abstand der Planeten) im Zeichen Stier. Mit ihr können starke Befreiungs- und Entbindungsprozesse einhergehen oder auch überraschende Angebote, die neue Möglichkeiten, Horizonte und Perspektiven eröffnen. Insbesondere sind hier Menschen betroffen, die die Grade 18° bis 22° Stier, Löwe, Skorpion und Wassermann mit eigenen Konstellationen im Geburtshoroskop besetzen.

Am gleichen Tag bildet die Sonne ein Quadrat zu Pluto und Venus bildet eine Konjunktion mit Chiron. Dieses Zusammentreffen kann auch auf Krisen im finanziellen sowie zwischenmenschlichen Bereich hindeuten. Am 1. Mai greift die Venus im Quadrat zu Pluto diese Themen noch einmal auf.

Vom 8. Mai bis zum 6. Juni betont der Neumond im Zeichen Stier zusammen mit Jupiter und Uranus im ersten Haus das Geschehen. Diese Konstellation kann originelle Visionen und Initiativen anzeigen, die frischen Wind ins Leben bringen und auf neuen Wegen für Sicherheit und Stabilität sorgen. Sinnliche Ruhepausen in der Natur und Freiraum für seelische Inspiration können die Visionssuche fördern. ♀



APN

24K vergoldet

IGEF geprüft

Das Original

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

10% LeserIn-Rabatt-Code: **SEIN24**
www.mycosmic.de

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



IFAP

Zur Selbsterkenntnis mit Astrologischer Psychologie

Internationaler Fachverband für Astrologische Psychologie
www.i-fap.org

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

10.3., 8.4. und 8.5. Neumond:

entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

25.3., 24.4. und 23.5. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen; Träume deuten

2.4. bis 25.4. Merkur rückläufig: Schreibtisch aufräumen; aussortieren; Zeit für Reflexion; auf die innere Stimme hören; Tempo drosseln

3.3. Venus Quadrat Uranus: Freiheitsdrang in Partnerschaften; unerwartete Begegnung; Stilbruch

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

17.3. Sonne Konjunktion Neptun: sich Inspirationsräumen hingeben; Zeit für Träume, Spiritualität und Bewusstseinsenerweiterung; auf Selbsttäuschung achten

21.4. Sonne Quadrat Pluto:

ein überholtes Image loslassen; sich seinen Verdrängungen stellen; zu eigenen Wahrheit stehen; die Maske ablegen und sich wandeln

29.4. Mars Konjunktion Neptun: Auszeit; Gott lenkt das Geschehen; Abtauchen, um Strategien auszuloten; Abwehrschwäche

1.5. Venus Quadrat Pluto: zwanghaftes bis manipulierendes Verhalten im Miteinander beobachten; Abgründe in Beziehungen

13.5. Sonne Konjunktion Uranus: durch Befreiung zu einem neuen Selbstbewusstsein gelangen; Störung und Unberechenbarkeit als Katalysatoren für notwendige Abwechslung

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



Entzünde das Feuer in Dir und mache das Unmögliche möglich

Feuerlauf Workshop

Berliner Umland, 30 km vom Alex entfernt und sehr einfach zu erreichen!

Der Feuerlauf ist ein uraltes Ritual, das in verschiedenen Kulturen auf der Welt zur Neuausrichtung, Stärkung und Transformation praktiziert wird. Durch Feuerläufe wird spirituelles Wachstum gefördert, alte Glaubensmuster werden losgelassen und innere Blockaden überwunden. Es erfolgt eine Neuprogrammierung unseres Unterbewusstseins. Feuerläufe sind ein überzeugender Beweis dafür, dass der Geist die Materie beherrscht. Das Barfußlaufen über glühende

Kohlen, ohne Schaden zu nehmen, verdeutlicht, dass man seine eigenen Grenzen überwinden und Ängste besiegen kann. Wir sind weitaus größer, als wir es uns je vorzustellen gewagt haben.

Termine:

09.03.2024 Woman Wisdom Firewalk

06.04.2024 Let Go and Grow

11.05.2024 Shamanic Firewalk

Preis: 120,00 €

Early Bird Ticket: bis jeweils einen Monat vor Workshop 98,00 €

Termine:

März - Mai 2024

DeTox Events

Praxis für komplementäre Medizin

Anmeldung unter:

DeTox-Events@gmx.de



Firewalks Berlin



Gesundheitsmesse in Berlin - Workshops

„Gesundheit erLeben“ 15. & 16.4.2023

Der Gesundheitsverbund „Präventos e.V.“ lädt zur Gesundheits-Messe in Berlin ein. Heilpraktiker, Ärzte, Heiler, Therapeuten und Berater haben sich Prävention und gelebte Gesundheit auf die Fahne geschrieben.

Die Messe bietet an zwei Tagen ein vielseitiges Programm mit Ausstellern, Vorträgen und Workshops zu Gesundheitsthemen aus dem alternativen Bereich, Natur, Wissenschaft und Lifestyle. Viele Anwendungen, Austausch, gesunde Kost, Klänge und gute Schwingung erwarten Sie! Diverse Diagnosesysteme bereichert die Messe.

Ort: CCG Congress Consult und Immobiliengesellschaft mbH, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Es gibt noch einige Ausstellerplätze.

Gesundheitsmesse in Berlin - Workshops & Vorträge

„Gesundheit erLeben“

16. & 17. 03. 2024

Samstag 11-19 Uhr

Sonntag 10-18 Uhr

Termin: 16. & 17.03. 2024

Programm,

Aussteller, Anmeldung,

Informationen & Kontakt:

Präventos e.V.

Syringenweg 24, 10407 Berlin

Tel.: 030-54 70 83 65

E-Mail: jost@praeventos.de

www.praeventos.de



Tanz in der Natur

Retreats an wunderschönen Wasserplätzen.

Entdecke die Natur in dir. Lasse dich berühren von der Schönheit dieser Erde. Werde eins mit den Elementen. Fließe. Wir tanzen draußen zu Live-Musik (Harfe). Ich begleite dich mit weitem Herzen und offenem Geist durch die Prozesse, die bei dir auftauchen dürfen.

2.-5. Mai im Haus am Waldsee (Ostprignitz)

4.-7. Juli im Erzgebirge

22.-29.9. auf der Insel Poel in einem reetgedeckten Haus mit Sauna

Termine

ab Mai 2024

Dr. phil. Dorothee Jansen

Tanztherapeutin
und Butoh-Tänzerin

Tel. 0163-2844883

www.dorothee-jansen.de

dorotheejansen@gmx.de



© Saskia Uppenkamp

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

Anders-sein ist (d)eine Kraft und kein Mangel

Clara Welten, Gründerin und Leiterin des WITS, studierte in Paris Philosophie bei Derrida und feministische Psychoanalyse bei Kristeva und Irigaray. Sie engagiert sich dank ihrer vielfältigen Angebote für inhaltliche und soziale Räume eines Crossover in Diversität auf Augenhöhe.

Angebote:

- **Publikation** am 01.03.24: „**Wir sind Hebammen des Lichts! Wie Reisen in Reinkarnationen dein Dasein erhellen.**“, Jim Humble Verlag: 17 erfolgreiche Reinkarnationsgeschichten und spirituelles Wissen über die Seele als Reisende
- **Sonntag, 26.05. um 10h - 16h** im AQUARIANA, **Workshop: „Hellsehen - Hellfühlen: Entwickle deine Alltagsspiritualität!“**,

Voraussetzung: Chakren-Meditationspraxis, Honorar: 90€ - 120€, was für dich möglich ist. **Anmeldung jetzt!**

- **Aktuelle Podcasts:** „Anders-sein ist (d) eine Kraft und kein Mangel“ sowie „Chakren-Meditation mit Energieübertragung“, auf YouTube-Kanal Clara Welten
- **Psycho-spirituelle Seelenbegleitung:** Therapie für Einzel- und Paare, in deutscher & französischer Sprache
- **Gleichnamige Ausbildung:** Neuer Lehrgang ab 20.10.24, **Anmeldung jetzt**

Für alle Menschen, die gerne hetero, homo, mono, poly, pan, queer, bdsm, spirituell und Selbst-bewusste freie Individuen sind.

Leitung: Clara Welten

Standort: Aquariana

Tel.: 030 - 46 99 87 61
kontakt@welten-institut.de

www.welten-institut.de



Aquariana - Praxis- und Seminarzentrum

Therapie • Behandlung • Offene Gruppen • Workshops

Unsere Praxen:

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

Seminare und Workshops

Alleingeborene Zwillinge, SKYourself, GfK, Familien- und Experimentelle Aufstellungen, MBSR-Kurs, Genekeys, Kreatives Schreiben, Leben und Sterben, Frühes Trauma, ChakraArt

Zum Kennenlernen - offene Termine

Aufstellungen, Kinesiologie, Geistige WS-Aufrichtung, TRE, L & B Schmerztherapie, Aurareinigung, Körperbewusstsein.

Regelmäßige Gruppen, Präventivkurse

Mo: LunaYoga®, Pilates

Di: Autobiografisches Schreiben, Yoga, Frauenkreis, Aufstellungen

Mi: Hatha-Yoga, Körpermeditation, Aufstellungen

Do: LunaYoga®, Gyrokinesis®

Fr: Yoga, Aufstellungen, Wheel of Awareness

Sa: Aufstellungen

So: Traumgruppe

**Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen**

März - Mai 2024

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



Fasziale Tiefengewebsmassage - bewusste Berührung

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release

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

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

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

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

Für noch Unerfahrene genauso wie für praktizierende Bodyworker/Innen.

fortlaufend

Ort: Berlin-Schöneberg

Fräli Venner

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

www.massieren-lernen-berlin.de



Tiefenreinigung für wahres Sein

Bist du bereit für die nächste Bewusstseinsenebene oder gibt es noch emotionalen Ballast?

Familienaufstellungen: Berlin Kreuzberg

Praxis in der Remise, Ohlauer Str. 10

- achtsame, liebevolle Begleitung in die Geschichte deines emotionalen Familienerbes
- wir finden und lösen die tieferen Ursachen von alten Verletzungen, Belastungen, Emotionen
- bringt nachhaltige Veränderungen, neue Sichtweisen, ungeahnte Lösungen in dein Leben
- du bist mit allen Themen herzlich willkommen
- auch gern zum Kennenlernen / als StellvertreterIn
- jeweils 2. Samstag: 9.3., 13.4., 11.5. von 10-17 Uhr

Einzelsetzungen

- Professionelle Hilfe bei Ängsten, Sorgen, Konflikten, Krisen, schweren Lebenssituationen
- befreiende wirkungsvolle Transformation für neue Lebensqualität
- ganzheitliche Begleitung zur Potentialentfaltung/ Umsetzung von Zielen und Träumen
- auch für Paare, Teams, Kinder und Jugendliche

offene Coaching- & systemische Aufstellungsgruppe

- gemeinschaftliches Wachstum in geschützter Gruppe
- jeweils 2. Dienstag 18 Uhr

Neue Termine

März - Mai 2024

Ines Markowski

Coaching, Mediation, Aufstellungen, Beratungen

Potsdam:

Gutenbergstr. 11

Weitere Infos:

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

www.heilpraxis-imagine.de



Der AugenAufsteller · Christian Zech

AugenAufstellungen · FamilienAufstellungen · OrganisationsAufstellungen

Einzelarbeiten

2,5 Stunden 180 €

Augenuntersuchung inklusive

Termine: 0172 26 0 36 47

Aufstellungstage

sind in Planung

Minigruppen sind bei Bedarf möglich

Anfrage: 0172 26 0 36 47

AugenAufstellungen -

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

AugenAufstellungen -

um die Botschaften hinter den Augen-Symptomen zu erkennen und Probleme auflösen zu können.

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de

Termine auf Anfrage

Christian Zech

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

Krumme Lanke Brillen

professionelle, ganzheitliche augenoptische Begleitung, vorherige Augenuntersuchung

Termin Tel. 814 10 11



Aufstellungen und Traumalösung

Ängste überwinden und mit Kraft ins Leben gehen

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

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

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

Unser Buch: „Wer ist mit im Bett?

Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles“ ist im Buchhandel erhältlich.

Nächste Termine: im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Offene Aufstellungsabende:

12.3., 9.4., 7.5., 20 Uhr

Aufstellungen und Traumalösung:

16.-17.3. und 29.-30.6.

Ahnen- und Heilrituale im morphischen

Feld: 15.3., 28.6..

Einzelbegleitung mit Alfred Ramoda und/oder Bettina bitte erfragen

Nächste Termine:

ab März 2024

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





Jahrestraining Heilendes Miteinander

Grundlagen für gesunde Beziehungen

Im Jahrestraining kannst du in dir die Grundlagen erschaffen für eine gesunde Beziehung zu dir selbst, zu anderen Menschen und für Liebesbeziehungen.

Statt in Einsamkeit, toxischen oder erstarrten Beziehungen zu verharren, trainierst du Fähigkeiten für ein lebendiges, freudvolles Miteinander. Du bekommst Know-how und konkrete Erfahrung.

Weil unsere Verletzungen, Muster, Schutzstile und Grundlebensstrategien in Beziehungen entstanden sind, brauchen wir vor allem die Begegnung in gesunden, realen Beziehungen, um sie zu heilen.

Unser heilendes Miteinander ist das nährende Feld, in dem wir uns entwickeln und nach und nach aus unseren Mustern herauswachsen.

Das Training kombiniert wirkungsvollste Methoden. Es ist ein Prozess regelmäßiger Praxis im geschützten Rahmen guter Begleitung, in zärtlichem Tempo und im Erspüren eigener, gesunder Grenzen, statt „Kick, Rausch und Aus“. Deshalb trainieren wir über ein Jahr lang an einem Abend der Woche.

Du bist willkommen an einem Ort, an dem wir mit dir lachen, weinen, teilen, heilen, wachsen und genießen. Komm gerne vorbei und finde raus, ob es für dich passt.

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

Schnupperabend

Sa., 16. März + 13. April

Schnupperabende für das im April beginnende Training jeweils **Samstag, 16. März und 13. April** von 19 - 22 Uhr.
Beitrag: 20 Euro.

Veranstaltungsort und eine ausführliche, kostenlose **Broschüre** unter www.elke-jari.de/aktuelles und **Tel. 030-390 300 56**



Raum für Entwicklung

Ausbildungen Feng Shui und Geomantie, Aura-Sehen und Workshops

Leichter vorangehen – Ein Nachmittag zum Erleben und Erkennen

mit *Inga Elisabeth Ohlsen* und *Gabriele Wächter*

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

Gemeinsam wollen wir anhand von energetischen Übungen erleben, wie wir mehr Leichtigkeit und Freude in unserem Leben fühlen können.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, zu erkennen, wie wir die Knoten lösen können.

Termin: Fr., 15. März 2024, 16 bis ca. 20 Uhr
Ort: Innsbrucker Straße 35, 10825 Berlin
Teilnehmerbeitrag: € 112,00 inkl. Kaffee- und Tee

Das Neue gestalten

Workshop mit *Inga Elisabeth Ohlsen* und *Gabriele Wächter*

Unsere Welt befindet sich im Umbruch und vieles ist in Bewegung. Auch in uns Menschen. Wir fühlen, dass es einer neuen inneren Ausrichtung bedarf.

Im Workshop wollen wir eine persönliche Haltung entwickeln, damit jeder von uns mit den Veränderungen in sich und seinem Umfeld besser umgehen kann.

Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen verbinden wir uns mit unserem Herzen und der Schöpfungskraft. Fließt die Energie am Herzen frei, nehmen wir das Neue wahr und können es annehmen.

Absichtsfrei und in Verbindung mit ALLEM gestaltet sich das Neue genauso wie es jedem von uns entspricht.

Termine: Sa. 16. März 2024, 14 bis ca. 19 Uhr oder/und Sa., 08. Juni 2024, 14 bis ca. 19 Uhr
Ort: Innsbrucker Straße 35, 10825 Berlin
Teilnehmerbeitrag: je Termin € 112,00 inkl. Kaffee- und Tee

Meine Wahrheit - Deine Wahrheit

Wahrheit hat etwas mit Wahrnehmung, Wirklichkeit und Vertrauen zu tun.

Warum nehme ich eine Situation anders wahr als mein Partner/Partnerin oder mein Chef/Chefin? Gibt es die „RICHTIGE“ Sichtweise?

Im Workshop wollen wir wahrnehmen, das Anderssein des Anderen annehmen und ein Gefühl für das „Stimmige“ im eigenen Leben entwickeln.

Termin: Sa., 25. Mai 2024, 14 bis ca. 18 Uhr
Ort: Innsbrucker Straße 35, 10825 Berlin
Teilnehmerbeitrag: € 112,00 inkl. Kaffee- und Tee

Termine

ab März 2024

Raum für Entwicklung
Gabriele Wächter

Beratung für Mensch und Raum
Rothenburgstr. 41,
12163 Berlin

Info und Anmeldung:
Tel.: 030 - 859 620 87
Mobil 0179 - 519 49 45
gw@gabriele-waechter.de
www.gabriele-waechter.de



GEISTREICH AM TEICH

Das Vortrags- & Workshop-Festival in Südbrandenburg

20. - 23. Juni 2024

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

Referenten und Themen

Axel Klitzke: Die Pyramiden und die kosmische Ordnung

Ines Schwarz: Körpereigene Hochfrequenzen verstehen und nutzen

Marcus Barthold: Holotropes Atmen

Ulrike Granögger: Mind Control - ein Verbrechen an der Menschheit

Dennis Mattern: Der Ruf der Riesen - unsere Reise zu den Salomonen

Stephan & Susanne Wiethaler: Vedische Feuertechniken zur Heilung der Atmosphäre

Dr. Eberhard J. Wormer: Heilen mit Pilzen - die Zukunft der Naturmedizin

Madjid Abdellaziz: Integrale Umweltheilung & Sphärenharmonieanlagen (mit Beispielanlage vor Ort)

Dr. Ulrich Gausmann: Reale Utopien - gelebte Weltverbesserung

Workshops: Remote Influencing (Fernbeeinflussung) & Remote Viewing (Fernwahrnehmung) + TRE - Stress & Trauma nachhaltig lösen + Einführung in Kryptowährungen + Kontakt mit Naturgeistern + Aussteigen im eigenen Land + Elektrosensibilität, Elektromog & Abhilfen + Waldbaden + Vorsorge für den Notfall + Geistiges Heilen + Energieaufbau mit tantrischen Methoden + Energetische Gartenbaumethoden + Salbenherstellung

Extras: Kinderbereich + Massagen + Offenes Forum + Kochen mit der Tajine + Abendunterhaltung mit handgemachter Musik

Wir freuen uns auf maximal 300 Geistreiche - und auf die Zukunft!

Veranstaltungsbeginn:

Donnerstag, 20.06.2024, 19 Uhr

Veranstlungsende:

Sonntag, 23.06.2024, 16 Uhr

Ort: Bernsdorfer Teich, 04916 Schönewalde

Website:

<https://www.geistreich-am-teich.de>

Förderbeitrag entrichten:

<https://geistreich.ebtix.de/event>

Unkostenbeitrag

(inkl. Camping):

Früher Vogel: 75,- €

Regulär: 100,- €

Familie: 150,- €

Zukunft (16 J - 21 J): 50,- €



Entdecke die Kraft der Resilienz:

Einzigartiges Retreat vom 24.07. bis 28.07.2024!

Termin:

24. - 28. Juli 2024

Ich lade Dich herzlich zu einem einzigartigen Resilienz-Retreat vom 24.07. bis 28.07.2024 in einem nachhaltigen 4* Hotel in Niedersachsen ein! Inmitten der bezaubernden, sommerlichen Natur erwartet Dich eine unvergessliche Zeit der Selbsterkenntnis, inneren Heilung und persönlichem Wachstum. Hier schaffst Du Raum ganz für Dich.

Warum teilnehmen?

In diesen schwierigen Zeiten ist es wichtig, die eigene mentale und seelische Kraft zu stärken und Selbstfürsorge zu praktizieren. Gemeinsam werden wir uns den sieben Säulen der Resilienz widmen, sie ausprobieren und anwenden. Praktische Übungen, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und gemeinsame Resilienz-Spaziergänge werden Euch dabei helfen, im Hier und Jetzt anzukommen. Reflexionsjournaling, d.h. das Nachdenken und Aufschreiben von bestimmten Erfahrungen und Erlebnissen, schafft dabei Raum für Deine persönliche Entfaltung.

Auf dem Retreat widmen wir uns nicht nur dem mentalen Bereich, sondern auch dem energetischen und dem physischen. Alles darf in Harmonie und Einklang kommen.

Datum und Ort:

24.07. bis 28.07.2024

Ein nachhaltiges 4-Sterne Hotel inmitten einer wunderschönen Naturkulisse.

Anmeldung und Kosten:

Die Plätze sind begrenzt! Sichere Deinen Platz über meine Website.

Kosten Frühbucher: 400,-€ zzgl. MwSt.

Normalpreis: 490,-€ zzgl. MwSt.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden separat vom Hotel berechnet.

Ich freue mich darauf, mit euch die Kraft der Resilienz zu entdecken und gestärkt und gemeinsam eine Atmosphäre des Wachstums und der Heilung zu schaffen.

Healing-Lights

Alexandra Reimann

Meditationen und Heilabende für Gruppen und Retreats im In- und Ausland

Berlin-Steglitz

Muthesiusstraße 28, 12163 Berlin

Mobil 0176/ 30674610

www.healing-lights.de



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

Anzeigenschluss für die SEIN-Juni/Juli/August-Ausgabe: **10. Mai 2024**

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



FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin
und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching



Probleme sind zum Lösen da

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

John F. Kennedy

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

- ganzheitlicher Beratung
- Massagen
- Energieübertragung
- von Herz zu Herz
- Handauflegen
- Gebetsheilung
- Seminare
- regelmäßige Gruppenangebote
- u. v. m.

Weitere Infos und Termine sind der Homepage zu entnehmen.

Lebensberatung Jutta Keitmeier

Landsberger Allee 208, 10367 Berlin
0157 - 31 65 55 34
info@lebensberatung-keitmeier.de
lebensberatung-keitmeier.de



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

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

Detox für die Seele.

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

Susanne Dobrusskin Singender Engel

www.dein-seelenlied.de
Tel.: 0172-8613541
info@dein-seelenlied.de
Hier geht es zu meinem YouTube- Kanal:



Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt? AugenAufstellung, SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

Seminare & Einzelarbeiten

Die Augen sind das Tor zur Seele.

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

Miggi Wössner

Coach, Beraterin

Hilfestellung und Lösung durch
systemische Aufstellungen

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

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



BEI ANRUF - LEBENSAUFGABE! Entdecke Dein Seelengeheimnis

Stellst du dir auch die Frage, was deine wahre Bestimmung ist?

Lass dich nicht länger von den Rätseln deines Lebenswegs aufhalten. Es ist Zeit, die Gabe zu finden, die tief in dir schlummert.

Welche das ist, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!

Ich bin Stephan Möritz.
Der, der nicht erklärt, sondern offenbart.

Stephan Möritz

Der mit Deiner Seele spricht.
Termin, Infos und Preise:
Telefon: +49 33230 20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



Pferde als Spiegel:

Selbstvertrauen und innere Stärke entwickeln

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

Im Kontakt mit Pferden lernst du

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

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

Nächste Seminartermine:

- 7.4. Begegnung mit Pferden
 - 4.5. Abenteuer ICH - Erkenne dich im Spiegel der Pferde
 - 11.5. Selbstbewusst Grenzen setzen
 - 10.-14.6. Seminarwoche Kraft und Lebendigkeit
- Einzelcoaching jederzeit nach Absprache**

Katharina Haupt

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

Ganzheitliche Heilkunde



Natura Amazonica:

Ihre Oase zur inneren Balance, mehr Gesundheit und Entspannung.

Wollen Sie Ihre Lebensqualität und Vitalität steigern? Ich heiße Igor Correia und bei mir fließen vertraute naturheilkundliche Verfahren und Methoden der Energiearbeit nahtlos mit der uralten Weisheit der Tupi-Guarani Tradition zusammen.

Mein Angebot:

- Tupi-Guarani schamanisches Reiki
- Klangschalenterapie
- Resonanz: die ganzheitliche Verbindung von Massage, schamanischem Reiki und Hautpflege

Ich freue mich darauf, Sie persönlich in meiner Praxis begren zu dürfen. **Lassen Sie Ihre Sinne betren** und erfahren Sie hier eine transformierende Reise.

Awet katu!

Igor Correia

Tel/Whatsapp 0163 2423769
naturaamazonica@gmail.com
www.naturaamazonica.de



Ganzheitliche Zahnheilkunde

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

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

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

Dipl. med. Edeltraud Paulmann

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



- 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

Brigitta Kapp, Heilpraktikerin
IFS- und Hakomi-Therapeutin
EMF Practitioner und Reflector

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

Tel.: 030 - 78 95 51 02

info@KaryonBerlin.de
www.KaryonBerlin.de



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

Fastengruppe Gembiges Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

18. - 22.3. täglich 10 - 12 Uhr, VB Abend 6.3. um 19 Uhr

Neunkrutersuppe - Kräuterwanderung im Umland

Gründonnerstag, 28.3. und Karsamstag 30.3. um 14 Uhr

Seminar Nierenmassage

Samstag, 20.4. 10-18 Uhr

Therapeuten Seminar Aderlass

nach Hildegard von Bingen - Sonntag, 28.4. 10-16 Uhr

Heilpraxis nach Hildegard von Bingen - Daniela Dumann

Nithackstrae 24 - 10585 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 - 36 43 03 58 oder 0170 - 6 01 11 82
www.danieladumann.de
praxis@danieladumann.de



Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

16./17.03. PRANA 3 - P3
06./07.04. Energet.Selbstschutz mit Master Sai Cholleti und 20./21.04. PRANA 1 mit Master Sai Cholleti
25./26.05. PRANA 1 - P1
08./09.06. PRANA 2 - P2
06./07.07. PRANA 3 - P3

PRANA 1:

Mchten Sie eigene Mittel in der Hand haben, um in diesen Zeiten, Ihr Immunsystem, Ihre Ängste sowie 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 - Prana-Lehrerin der

Seminare P1/P2/P3 - zertifizierte Anwenderin, ausgebildet/ autorisiert durch Gromaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti.

Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS®

Jerchenweg 26, 12109 Berlin
Tel.: 030 - 7 04 18 73 / 0172 - 9 45 14 00
Regina.Hoog@t-online.de

www.pranahheilung-berlin-brandenburg.de



Wenn Sie unter Ängsten, Traumata, Erlebnissen, Depressionen, Orientierungslosigkeit leiden, dann konsultieren Sie mich. Erfolg und Heilung durch Kurzzeitmethoden wie:

- Rckfhrungstherapie (ber 30 J. Erfahrung)
 - Traumatherapie EMDR
 - Atemtherapie
 - Auflösung von negativen Energien & Belastungen physikalischer oder mentaler Art
- Einzeltherapie nach Vereinbarung.**

Individuelle Ausbildung in Rckfhrungstherapie 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.
berregional 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

Ganzheitliche Heilkunde



Energetische Brusterweiterung

Das Phänomen der breiten Brust ist ein energetischer Zustand.

Die Atmung geht frei und tief, der Körper ist geerdet und aufgerichtet und die Brust ist ohne Engegefühl.

Mit der dadurch verbundenen Lebensfreude geht es nun beherzt in den Tag.

Mit breiter Brust gehst du durchs Leben.

Die energetische Arbeit findet telefonisch statt.

Für Fragen zum Was und Wie bitte gerne anrufen oder per Email

Zudem besteht die Möglichkeit, mittwochs um 19 Uhr in einem Zoom die Wirkung der Brusterweiterung kennenzulernen.

Tilmann Cramer

Heilpraktiker Psychotherapie
Dipl.-Soz. Arb. (FH)
Info: 01573 20 70 754
www.brusterweiterung.jetzt



LICHTBAHNENHEILUNG-AUSBILDUNG

Meridiane und Chakren harmonisieren. Durch Einfühlen in den Energiekörper und das Lösen von Blockaden an Lichtimpulspunkten wird das freie Fließen im Energiesystem wiederhergestellt. Ein strömendes System bedeutet Wohlbefinden und Gesundheit. Für Therapeuten und Laien.

- Großer Praxisteil/ Theorie
- Selbstheilung/ Fernheilung
- Energiekörper/ Chakrenarbeit
- Meridiane/ Meditation
- Traumata/ Medialität

3 WE Termine: 20./21. April, 4./5. Mai, 25./26. Mai
Mit Urkunde

Weiteres: Lichtbahnen Selbstheilung

Tagesseminar: 14. April, Das Meridiansystem selbst harmonisieren. Selbstanwendung, Fernheilung

- Feng Shui Beratung
- Space Clearing
- Heilanwendungen live/ per Ferne
- Tierheilung

Info/Anmeldung: Tanja Feierabend
T. 304 93 39, ta.fe@web.de
www.spirit-in-the-city.de

Move und Meditation



Raus aus dem Haus, rein in die Natur Systemische Naturtherapie, Beratung und Coaching

Was bewegt dich? Vielleicht der Wunsch nach mehr Zeit für persönliche Themen, berufliche Anliegen oder Bewältigungsstrategien. Möglicherweise suchst du nach Impulsen für mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Kraft für die Verbindung mit dir und dem Leben. Manchmal braucht eine Situation einen Perspektivwechsel, um den blockierten Lebensfluss zu bewegen.

Ich begleite dich gerne mit deinen Fragen und Wünschen in einem besonderen Praxisraum: der Natur, sei es im Wald, auf einer Wiese oder am Wasser.

Hast du Fragen oder Interesse?
Vereinbare gerne ein kostenloses Gespräch

Giovanna Sacculo

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Heilpraxis Manteuffelstr. 60, 10999 Berlin.
info@tanz-natur.com
+49 (0)30-22058541
www.tanz-natur.com



MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein achtwöchiges, strukturiertes und gut erforschtes **Achtsamkeitsprogramm zur Stressreduktion.** Der Intensivkurs verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

MBSR ist für Menschen geeignet, die nach effektiven Methoden zur Stressbewältigung suchen, krank sind, mehr Psychohygiene betreiben wollen, u.v.m..

Termine:

11.04.-06.06.24, 8 x Do. 18.30 – 21.00 Uhr
+ 1 x So. 26.05.24, 10.30-16.00 Uhr **oder**
19.09.-14.11.24, 8 x Do. 18.00 – 20.30 Uhr
+ 1 x So. 03.11.24, 10.30 – 16.00 Uhr

Kosten: 330,- €

Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin

Kirsten Karacan, zert. MBSR-Lehrerin
Info: **017624874348**
hallo@achtsamkeitsprogramm.de
www.achtsamkeitsprogramm.de



Achtsamkeitsbezogenes Bogenschießen

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

Termine: jeweils samstags 10-13 Uhr (Gruppe)

Sa. 13.04.,
Sa. 25.05.,
Sa. 22.06.,
Sa. 20.07.,
Sa. 17.08.,
Sa. 14.09. und
Sa. 12.10.2024
Bei Gruppenanmeldungen (4-8 TeilnehmerInnen) sind auch individuelle Termine möglich.

Ort: 14542 Werder / OT Töplitz , Zur Sandscholle 10
Kursgebühr: EUR 49,00 / TeilnehmerIn

Lutz Wodni

Telefon: 0171-5225426
Mail: kontakt@bogenschuessen-wodni.de
www.bogenschuessen-wodni.de



Entdecke Biodanza

Biodanza ist eine ganzheitliche Tanz-Methode, die dein Körperbewusstsein erweckt und dir ermöglicht, eine intensive Erfahrung deines Selbst zu machen. Dieses ist ein gemeinschaftliches Ritual, um das Leben zu ehren. Im direkten Erleben des Tanzes, kannst du deine Potentiale sowie deine Persönlichkeit entfalten.

Lass dich von dieser transformativen Erfahrung mitreißen!

Fortlaufende Gruppe: Donnerstag 20 - 22 Uhr
im StudioSonic,
Reichenbergerstr. 124, 10999 Berlin.

Probestunde gerne nach Vereinbarung.

Workshops und Angebote auf unseren Webseiten.

Giovanna Sacculo: Biodanza Leiterin SRT -
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.tanz-natur.com info@tanz-natur.com

Eleonora Caielli: Biodanza Leiterin SRT - Kindheitspädagogin
www.biodanza-berlino.com
eleonora.caielli@outlook.com

Move und Meditation (Fortsetzung)



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 kraftankende Yoga-stunden erleben. Yoga in Friedenau, kleine und individuelle Gruppen - Einzelarbeit - Mini - Workshops, Seminare im Umland von Berlin, Yoga Ferien an wunderschönen Orten.

Yoga Wochenende im Haus am Waldsee, Ostprignitz
Frühling: 19. - 21. April 2024 // Sommer: 28. - 30. Juni 2024
„Yoga in seiner Vielfalt und Leichtigkeit“

Yoga - Ferien „Yoga Flow - „Stabilität und Leichtigkeit“:
Buchung über Neue Wege vom 31. März bis 07.04.2024
Mecklenburgische Seenplatte Hotel Park am Tollensesee
www.neuewege.com/4DEH4401

Yoga- Ferien auf Zypern - Cyprus Villages
vom 01. Juni - 08. Juni 2024
Ankommen - Innehalten und Durchatmen
www.neuewege.com/4CYH0103

Yoga-Ferien und Genuss Wandern über den 3. Oktober
vom 27.9. - 4.10. 2024 Italien - Kalabrien

Organisation und Buchung: s.rodeck@basisyoga.de
www.basisyoga.de - www.yogatermine-berlin.de



INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT

für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

nicadanza

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

Gruppen für integrative Körpertherapie im Aufbau
Tango-Elemente für Therapeuten

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



Heilkreis im Heilmannring - Besondere Zeiten - besonderes Yoga

Wir treffen uns an verschiedenen Terminen die Woche zum Heilkreis im Heilmannring. Eine Session im tragenden Kreis und heilsamen Miteinander umfasst Bodymindcentering, Meditation, Kreisritual - mit dem, was Ihr mitbringt, gehen wir dann in yogische Bewegung, Entspannung und Abschlussritual.

Vollmond-Yoga, schamanische Reisen, Cakra-Yoga, Mittsommernachtsritual usw. sind Teil der Stunden.

Sei herzlich Willkommen in unserem Kreis zu einer kostenfreien Probe-Einheit! Wir freuen uns auf Dich, Namaste, Bettina

Bettina Lietz

Heilyoga am Heilmannring, Heilmannring 57d,
13627 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 38 30 83 37

bettina@spirituelleben.de

www.Heilyoga-im-Heilmannring.de

Ausbildungen und Trainings



Berufsqualifizierende Ausbildungen:

- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagog(e)(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



Wir sind die Akademie für Heilpraktiker- und alles rund um Naturheilkunde! Seit über 35 Jahren lassen wir mit fast 30 Dozenten, unseren bewährten Ausbildungen zum Heilpraktiker, in Akupunktur, ganzheitlicher Ernährungsberatung und Massage, spannenden Fortbildungen und Wochenend-Workshops Menschen lernen und wachsen.

Das haben wir in den nächsten Monaten für Dich:

- 9.3. Beginn Heilpraktikerausbildung weekend/online
 - 16.3. Beginn Heilpraktikerausbildung classic
 - 22.3. Beginn Weiterbildung HP Physiotherapie
 - 23.3. Intensiv-Wochenende „Coaching Werkzeugkoffer“
 - 9.4. Infoabend Heilpraktikerausbildung
 - 9.4. Beginn Ausbildung Coaching
 - 11.4. Beginn Ausbildung „Systemisch erfolgreich in der Praxis“
 - 13.4. Dorntherapie/Breuss-Massage
 - 20.4. Intensiv-Wochenende „Clean Language“
 - 27.4. Intensiv-Wochenende Schüßler-Salze
 - 27.4. Intensiv-Wochenende „Klientenzentrierte Gesprächsführung“
 - 30.4. Infoabend Ganzheitliche Ernährungsberatung
 - 18.5. Intensiv-Wochenende „Clean Space“
 - 21.5. Infoabend Heilpraktikerausbildung „Systemisch erfolgreich in der Praxis“
- arche medica - Akademie für Heilpraktiker**
Handjerystraße 22, 12159 Berlin - Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedia.de - www.archemedia.de



Unsere Ausbildungsangebote

- Online- u. Präsenzteilnahme möglich
- Teilzeit, Vollzeit und Berufsbegleitend
- Prüfungsvorbereitung inklusive
- Bildungsgutschein
- AZAV zertifiziert

Heilpraktiker ab 12 x 199 €

Heilpraktiker Psychotherapie ab 12 x 199 €

Abendstudium HP Psychotherapie ab 7 x 199 €

Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater

ab 12x 199 €

Kontaktiere uns und sichere dir deinen Ausbildungsplatz.

Highlight August 2024

Botanische Exkursion nach Togo, Westafrika
Entdecke mit uns die Vielfalt der afrikanischen Heilpflanzen
und lerne ihre Anwendungsgebiete kennen.

Harmony power

Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30 · 10437 Berlin

Tel.: 030 - 44 04 84 80

info@harmony-power.de

www.harmony-power.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



Annahmeschluss ist generell der **10. jedes Vormonats** für die **SEIN-Printausgabe** und die **Online-Ausgabe** auf www.sein.de.

Für die **SEIN Print-Ausgabe** gelten besondere Annahmeschlüsse:

10.05. für **Juni/Juli/Aug.**

10.08. für **Sept./Okt./Nov.**

10.11. für **Dez./Jan./Feb.**

10.02. für **März/April/Mai**

Alle aufgegebenen Kleinanzeigen erscheinen auch in unserer **SEIN Online-Ausgabe** unter: <https://www.sein.de/kleinanzeigen>



Termine
www.sein.de

DONNERSTAG 7.3.2024

19.15 h: SELBSTheilen IN HERZraummagie mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59, 2. OG (!), (S-Bhf. ICC) T. 030 485 6454

FREITAG 8.3.2024

18h: Spiritueller Film: Zen for Nothing - Leben im Antaiji Kloster. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SONNTAG, 10.3.2024

19.30h: Vernissage "The New You", Vision Art - Ann Thoré. Finissage am So, 30. Juni, 19:30 Annegret Torspecken, Tel. 0162 - 713 2966, www.annthore.org

DIENSTAG, 12.3.2024

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

DONNERSTAG, 14.3.2024

20 h: Sehnsucht - Heilungswege für alleingeborene Zwillinge Offener Abend im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

FREITAG, 15.3.2024

19.30 h: Ahnen- und Heilrituale im morphischen Feld, Erlebnisabend mit Heilungspotential für dich und deine Ahnen, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

SAMSTAG 16.3.2024

19.30h: Spirituelles Monatsgespräch. Wir tauschen uns aus über die Möglichkeit einer spirituellen Entwicklung in einer sich stets beschleunigenden Welt. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

SAMSTAG 23.3.2024

18h: Einlass: 17:30 Kulturforum: „Die Rosenkreuzer heute - AMORC und sein zeitgemäßer philosophisch-spiritueller Weg“ Vortrag von Alexander Wendt mit Diskussion. AMORC-Haus Berlin | Westphalweg 30 | 12109 Berlin-Mariendorf | www.amorc.de, Eintritt frei

18h: Einlass: 17:30 Neujahrsfest. AMORC-Die Rosenkreuzer, AMORC-Haus Berlin | Westphalweg 30 | 12109 Berlin-Mariendorf | www.amorc.de; Eintritt frei

10.00 bis 18.00 h: Woche des Guten Wassers mit Infos und Angeboten rund ums saubere Wasser vom 18. bis 23.3.24. 20%-Wasserfilteraktion, Sonderangebote für Komposttoiletten, Rabattwürfeln auf Trinkflaschen und alles andere. Wasserkontor, Bötzwstr.29, 10407 Berlin, www.wasserkontor.de, 030/44737670, Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr.

SONNTAG 24.3.2024

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

MITTWOCH 27.3.2024

19h: Ein Gespräch über Ostern: Wir versuchen die Ostergeschichte als Weg der eigenen Seele hin zu ihrer höchsten Erfüllung aufzuzeigen. Die Verwandlung des Ichs, als Sterben während des Lebens, hin zu einer Wiedergeburt und dem Eintritt in ein neues Leben und Bewusstsein. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

MITTWOCH 3.4.2024

19.30h: Conscious Light ist eine preisgekrönte Doku über den spirituellen Meister Adi Da.Adidam Buchladen, Pestalozzistr.39, 106278 B.45087202, kostenlos, www.adidam.de

19.30h: Spirituelles Gespräch. Was verändert uns wirklich? Teil 1 einer 7-teiligen Reihe. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

DONNERSTAG 4.4.2024

18h: Friedensmeditation. AMORC-Die Rosenkreuzer | Westphalweg 30 | 12109 Berlin | Einlass: 17:30, Eintritt frei

SAMSTAG 6.4.2024

18h: Friedensmeditation. AMORC-Die Rosenkreuzer | Westphalweg 30 | 12109 Berlin | Einlass: 17:30, Eintritt frei

18h: Einlass: 17:30 Friedensmeditation. AMORC-Die Rosenkreuzer, AMORC-Haus Berlin | Westphalweg 30 | 12109 Berlin-Mariendorf | www.amorc.de, Eintritt frei

19.30h: Conscious Light ist eine preisgekrönte Doku über den spirituellen Meister Adi Da.Adidam Buchladen, Pestalozzistr.39, 106278 B.45087202, kostenlos, www.adidam.de

DIENSTAG 9.4.2024

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

MITTWOCH 10.4.2024

19.30h: Der Mensch in zwei Welten - Spirituelles Gespräch. Teil 2 einer 7-teiligen Reihe. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin



Tian Ai Qigong Meditation für die Erde

Jeden 1. Mittwoch im Monat lädt Tian Ai Qigong alle Freunde und Interessierten zur Meditation für die Erde und den Frieden in der Welt ein. An diesem Abend können Sie mit einer großen Gemeinschaft für Liebe und Frieden zwischen allen Lebewesen auf der Erde meditieren und ihre Heilung unterstützen. Sie können sich diesem Gruppenwerk online anschließen und im Livestream dabei sein.

**Tian Ai Qigong
Meditation für die Erde
Info: www.tianai-qigong.com**

DONNERSTAG 11.4.2024

20h: Sehnsucht - Heilungswege für alleingeborene Zwillinge Offener Abend im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

Freitag, 12.04.2024

20.00 h: Spiritueller Film: Im Feuer der tanzenden Stille - Reflexionen mit Vimala Thakar. Ein Dokumentarfilm über die indische Mystikerin, Philosophin und Graswurzelaktivistin Vimala Thakar. Die Regisseurin Renata Keller stellt in ihrem faszinierenden Film das Werk dieser außergewöhnlichen Frau und spirituellen Lehrerin vor. [HTTPS://imfeuertanzendenstille.de](https://imfeuertanzendenstille.de) Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SAMSTAG 13.4.2024

16h: WORKSHOP HEILTÖNEN - Deine Seele spricht über den Klängen. Elisabeth Heijenga. Infos/Anmeldung T.85075228. praxis-heijenga.de

SONNTAG 14.4.2024

10h: Lichtbahnen Selbstheilung. Harmonisiere Dein Meridiansystem. Tanja Feierabend www.spirit-in-the-city.de, T. 3049339

MITTWOCH 17.4.2024

19h: Der Mensch - ein Mikrokosmos, Spirituelles Gespräch, Teil 3 einer 7-teiligen Reihe, Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SAMSTAG 20.4.2024

10h: Lichtbahnenheilung Ausbildung. Meridiane und Chakren ausgleichen.3 WE, mit Urkunde. Tanja Feierabend www.spirit-in-the-city.de, T. 3049339

Walking-in-Your-Shoes-Erlebnistag! (20.04. von 11 - 18 Uhr) Verborgenes ins Sichtbare bringen. Beleuchten und heilen wir gemeinsam sowohl individuelle als auch kollektive Themen in angenehmer und geschützter Atmosphäre mit Gleichgesinnten.

Info: www.healingroombyspirit.com

15h: 15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GCMKS Remise, Grunewaldstr.85, 10823 soumaya-hiltmann.com 0163/1585066

DIENSTAG 23.4.2024

18h: 23.03.24 / 18:00 Neujahrsfest. AMORC-Die Rosenkreuzer, AMORC-Haus | Westphalweg 30 | 12109 Berlin, Einlass: 17:30, Eintritt frei

MITTWOCH 24.4.2024

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

19.30h: Der Schritt über die Grenze - Spirituelles Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SAMSTAG 27.4.2024

15h: WORKSHOP für Frauen: HEILUNG durch SELBSTLIEBE. Mit Hp Elisabeth Heijenga. Infos/Anmeldung : T.85075228. www.praxis-heijenga.de

18h: „Die Rosenkreuzer heute - AMORC und sein zeitgemäßer philosophisch-spiritueller Weg“ Vortrag von Alexander Wendt mit Diskussion | Westphalweg 30 | 12109 Berlin | Einlass: 17:30, Eintritt frei

18h: Einlass: 17:30 Kulturforum: „Die Rosenkreuzer heute - AMORC und sein zeitgemäßer philosophisch-spiritueller Weg“ Vortrag von Alexander Wendt mit Diskussion. AMORC-Haus Berlin | Westphalweg 30 | 12109 Berlin-Mariendorf | www.amorc.de, Eintritt frei

66

SONNTAG 28.4.2024

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

MONTAG 29.4.2024

18h: „Symbolbetrachtung“ – Austausch mit Dagmar Stübler, AMORC-Die Rosenkreuzer | Westphalweg 30 | 12109 Berlin | Einlass: 17:30, Eintritt frei

himmels-engel.de



DIENSTAG 30.4.2024

18.30h: Aktiviere Dein kreatives Potential aus den alten Kulturen als Heilerin, Priesterin, Lehrerin, Visionärin. WS mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643918279

MITTWOCH 1.5.2024

19.30h: Conscious Light ist eine preisgekrönte Doku über den spirituellen Meister Adi Da. Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 106278 B. 45087202, kostenlos, www.adidam.de

19.30h: Die Bedeutung der Persönlichkeit auf dem spirituellen Weg. Teil 5 einer 7-teiligen Reihe. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

DONNERSTAG 2.5.2024

19.15h: SELBSTheilen IN HERZraumagie mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr. 59, 2. OG (I), (S-Bhf. ICC) T. 030 485 6454

DIENSTAG 7.5.2024

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

Samstag, 04.05.2024

18 h: **Friedensmeditation.** AMORC-Die Rosenkreuzer | Westphalweg 30 | 12109 Berlin | Einlass: 17:30, Eintritt frei, www.amorc.de

MITTWOCH 8.5.2024

18.30h: Aktivierung der kristallinen Blaupause zur Regeneration und Heilung im Neumond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

19.30h: Die Lehre und der Weg. Teil 6 einer 7-teiligen Reihe. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

MITTWOCH 15.5.2024

19.30h: Das Gehen eines sehr individuellen spirituellen Weges in einer Gruppe. Wie kann das gehen? 7. Abend einer 7-teiligen Reihe. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SAMSTAG 18.5.2024

15h: 15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS Remise, Grunewaldstr. 85, 10823 soumaya-hiltmann.com 01631/1585066

MITTWOCH 22.5.2024

19.30h: Spirituelles Monatsgespräch. Nach Innen geht der Weg. Goldenes Rosenkreuz, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, www.rosenkreuz.de/ort/berlin

DONNERSTAG 23.5.2024

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

20h: Sehnsucht - Heilungswege für alleingeborene Zwillinge Offener Abend im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, mit Bettina Austermann (Autorin von „Das Drama im Mutterleib“) Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

SAMSTAG 25.5.2024

16h: WORKSHOP HEILTÖNEN - Was mag mein Herz an Töne ? HP Elisabeth Heijenga : Infos / Anmeldung T. 85075228. www.praxis-heijenga.de

SONNTAG 26.5.2024

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

Mittwoch, 29.05.2024

18 h: Symbolbetrachtung - Austausch mit Dagmar Stübler, AMORC-Die Rosenkreuzer | Westphalweg 30 | 12109 Berlin | Einlass: 17:30, Eintritt frei, www.amorc.de

Regelmäßiger Termin

Mediale Circle und mediale Heilcircle, online und Präsent im HealingRoom. www.healingroombyspirit.com



Ankündigung

Sehnsucht nach Erfüllung? Du bist eine Frau in den besten Jahren und hast Sehnsucht nach Erfüllung - Partnerschaft, Sexualität, Beruf(ung)...? Weitere Infos unter <https://carmen.berlin/>

Bewusstsein

feel. live. www.durchfuehlen.com Komm in deine Kraft!, Unterstützung. Begleitung. Sei wirklich hier!

Bildung

MuDuMa-Mut durch machen e.V., Umweltbildung, Kunstprojekte, Fairness-Cup <https://muduma.wixsite.com/mutdurchmachen>

Coaching

Job- und Lifecoaching in Oranienburg 100% förderfähig für Arbeitsuchende und Arbeitslose / wir beraten Sie dazu www.Jule.Team / Tel. 033012046967 Für ein Coaching ist immer der richtige Zeitpunkt. Online oder in Präsenz

Emotionalkörpertherapie

Unerwünschte Emotionen (Angst, Wut usw.) in Liebe annehmen & in positive verwandeln.. Erdmute Schlusnus 017637679372, e.schlusnus@energien-heilen.de

Energie Heilarbeit

NEXT LEVEL: Ein Leben in Fülle! Du darfst es erkennen und gestalten. Komm mit Deinen Themen und wir werden sie wandeln. Ich begleite Dich erfolgreich in Deine Kraft und Freude: 01781968735

Familienaufstellung

Aufstellungen und Traumalösung – Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di., 12.3, 9.4., 7.5., 20 Uhr, Seminar 16./17.3.24 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Infos: Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de



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

Feng Shui

Feng Shui Beratung. Space Clearing, Heil-anwendungen Live+ per Ferne, Tierheilung. Tanja Feierabend www.spirit-in-the-city.de T.3049339

Hochsensibilität

Textiles Gestalten für Hochsensible und Feinfühlige im Norden Berlins von Corona Maule. Kontakt & Info über <https://www.facebook.com/www.pagani.de> oder 0176 85562201 Termine nur auf Anfrage.

Interessantes

JÄGER UND SAMMLER-AUS MÜLL WIRD KUNST / www.jäger-sammler-und-müll.de/ / Unterstützung erbeten: www.ecocrowd.de/projekte/jaeger-und-sammler/



www.colibriyoga.de

Kinder & Jugendliche

Emotional-unterstützende Begleitung für Kinder & Jugendliche, Anjana Juliane Nauck Heilpraktikerin für Psychotherapie www.seelensilberfeder.de anjana@seelensilberfeder.de 0151/57740575

Mediale Beratung

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

Medizinrad

Verbundenheit erfahren, 27.-30.06.2024 im Hohen Fläming Schnupperabende: 29.02. +15.03.2024 Erfahre mehr: www.chimada.de

Ganzheitliche Kieferspezialistin



Pressen oder Knirschen Sie mit den Zähnen? Integrale Herangehensweise auch online möglich!
www.you-are-the-point.de
Termine: 030 23616217

Retreat

Schließe Freundschaft mit dir in der Natur in Brandenburg. Yoga, Meditation, Tanz, Natur, Rituale. www.ingabeek.com/retreat

Auszeit am Meer auf der griechischen Insel Lesbos. Deine Reise zu Dir selbst. Ganzheitliche Körperarbeit, eine tiefe Arbeit nach Innen, ein klares JA zu Dir. Individuelle Termine www.kotzamani.de



Adelheid Ohlig
Seminare, Aus- und Weiterbildung

Luna Yoga Erneuerung

Berlin
13. Juli 2024

luna-yoga.com

Urchristentum

Wie im Urchristentum offenbaren sich Gott und Christus heute wieder durch Propheten-mund. Info: Tel. 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de



Vermischtes
www.sein.de

JOBS

Musikaffiner Mensch mit Unternehmergeist als Betriebsnachfolger für Kreative KlangWerkstatt gesucht. www.deutz-klang-werkstatt.de

REISEN

Wandersingen mehrmals jährlich sowie Yoga- und Singreisen an die Ostsee: 22.7.-24.28.7.24/5.8.-11.8.24. Begrenzte TN-Anzahl. Yoga-des-Singens.de oder moni.goettlich@posteo.de

www.spirituelle-indienreisen.de, Gruppe mit max.7 Pers., heilige Kraftorte, Tempel, Ashrams, Yoga Lydia Reif, Tel 09566 253

RÄUME

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



SCHLOSS TORNOW
AM TORNOWER BERG IN NORDHAVEN DER LÄNDERSCHAFT MECKLENBURG-VORPOMMERN
ERHOLUNG und ENTSPANNUNG
HOCHZEITEN FIRMENFEIERN
KLASSENFAHRTEN SEMINARE
NACHSCHULUNG
KONFERENZ- und TAGUNGSRÄUMEN

Schöner Raum in Psychotherapie-praxis(TP/VT/integrativer Ansatz)mit großem Garten in Babelsberg Nähe S-Bahn u.Park ab April frei.Kontakt:0157/36526792

Vermiete Shiatsu-Praxis, nach Absprache 7.- Euro/h. Auch für andere Therapien geeignet. Spätere Übernahme Praxis und Kunden möglich. www.shiatsu-pankow.de Tel. 0178 3586497

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, T. 030-50345550, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de



Kleinanzeigen und Stopper für Juni/Juli/August 2024 bis zum 10.05.2024 auf www.sein.de oder kleinanzeigen@sein.de



NEU - MAZDAZANAN Artikel (Natron natürlich, Mandelöl, Mate etc.)
Bioladen Natur Pur am U-Bhf. Lichtenberg, 10365 Berlin · Frankfurter Allee 231
HAB SONNE IM HERZEN UND ALLES IST GUT!

DIES & DAS

Indianische Shamanin bietet Mediale Sitzung:Berufung,Queere Themen,Missbrauch(Narrzist),Krise,Trennung und mehr Tel.01797213636

Musikaffiner Mensch mit Unternehmergeist als Betriebsnachfolger für Kreative Klangwerkstatt gesucht. www.deutz-klangwerkstatt.de

Workshops

HELDENREISE - Einzigartiges tiefgründiges Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung. 5.-10.7.24 Breitenteicher Mühle (1h von Berlin). Leitung: Psychotherapeuten Judith Vogel-Weissingner und Dr. Peter Hofer. Anmeldung: vogelweissingner@gmail.com

THE WORK OF BYRON KATIE Seminar *Das Leben ist einfach* am 31.05.-02.06.24 in der Psychotherapie Praxis Nordbahnstr.3, 13359 Berlin. Erlerne und vertiefe die geniale Selbstbefragung THE WORK, mit der Du deine Stressgedanken über Dich und andere untersuchst. Löse Glaubenssätze auf und entdecke innere Freiheit und Leichtigkeit. Mit den Coaches Katharina Spindler (Wien) Alexander Just (Berlin). Melde Dich bei shalomajust@yahoo.com.

WOHNEN

Neuorientierung - Auszeit - Gemeinschaft auf Probe: Mitwohngemeinschaft-Biophilia.de

Oster Tanz Retreat
Stirb & werde
28.3.-1.4. 2024
Live Trommeln ♦ Sharings
Lange Tanznacht ♦ Rituale
Schwitzhütten
Tanz & Trance
zeigg.de/ostern **ZECC**



Sein-Redaktion

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

Handel

Lebensberatung Jutta Keitmeier
10435 Berlin
Landsberger Allee 208
10367 Berlin
0157 - 31 65 55 34
lebensberatung-keitmeier.de
Telegram: t.me/lebensberatungkeitmeier

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

Kleinanzeigen für die Juni/Juli/August-Ausgabe bis zum 10.05.2024 auf www.sein.de aufgeben.

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

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

Ausbildung

Tantra-Institut Jembatan
Tantraseminare
Ausb. Tantramasseur/-in
Ausb. Frauenheilmassage
München und bei Passau
www.Jembatan.de

Beratung

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

Frauen

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

Lara - Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
10963, Tempelhofer Ufer 14
Telefon: 216 88 88

Körperarbeit

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

HeilpraktikerInnen

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

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, Viktoriast. 10-18
Telefon: 75 50 30
U6-Ullsteinstraße
www.ufafabrik.de

SEIN Redaktion
Brandenburg

Ihre Plattform für
Inspiration, Kompetenz
und Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de
www.sein-brandenburg.de



12 Jahre SEIN
in Brandenburg

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

ANZEIGENREDAKTION:
Lieselotte Wertenbruch
formatanzeigen@sein.de
Tel.: 0172 820 14 10

KLEINANZEIGEN:
www.sein.de/kleinanzeigen

LAYOUT/SATZ:
Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS:
5.02.24

ANZEIGENSCHLUSS:
10.02.24

DRUCK: Druckerei Vettlers

Verteilte Auflage: 18.000 Expl.

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 11
vom 1.8.2023

Mediadaten unter:
www.sein.de

Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos
übernimmt der Verlag keine
Haftung. Es gelten die in den
Redaktionsräumen abhängen
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

Für eine friedliche und liebevolle Zukunft!

Geburt in Berlin

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

Anzeigenschluss für die
kommende Ausgabe
ist der 15. Mai 2024

www.geburt-in-berlin.de

Herausgeber: One World Verlag Ltd.

Auflage: 32.500 Exemplare

Infos und Werbemöglichkeiten:

info@geburt-in-berlin.de



Abb.: Mila Bell, www.bell-photography.de



Geburt.de
Bewusst Eltern werden