Sein Special

sein-brandenburg.de

sein.de

Brandenburg

Eine Kultur des friedlichen Miteinanders
Ein anderes Mann-Sein ist möglich – Achtsam Eltern sein
Miteinander auf Augenhöhe – In Liebe gemeinsam wachsen

SEIN SPECIAL NR.26

Abb.: © 25 Jahre ZEGG in Bad Belzig: Herzlichen Glückwunsch!

Inhalt

3 **Spurensuche. Eine Kultur des friedlichen Miteinanders** von Gabriele Küther-Staudler

4 **Are we family?** von Jutta Möhring

5 **Lieber doch nicht. Eine Ode an meine Fesseln** von Anja Kroschky

6 **Vater-Hunger, Vater-Kraft** von Sharan Gärtner

7 **In Liebe gemeinsam wachsen** von Kolja Güldenberg

12 **Achtsam Eltern sein** von Anne Hackenberger

13 **Miteinander auf Augenhöhe** von Barbara Stützel

14 **Mond in der Frau** von Izabela Brzowska
Ein anderes Mann-Sein ist möglich von Christian Bliss
Seelenbegegnung von Anette Dröge

15 **Glückselige Hände** von Ulrich Grahner, Beata und Sacha Pohnert, Rebekka Zimmermann

16 **Brandenburg - ein Patient mit guter Prognose** von Gregor Arzt

SPECIAL IMPRESSUM

Das Special „Brandenburg" zur SEIN-Ausgabe 248/April 2016 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

HERAUSGEBER & GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

REDAKTION:
Sein in Brandenburg: Lydia Poppe
lydia@sein.de, Tel. 0331-2731575
www.sein-brandenburg.de

ANZEIGEN/LAYOUT: Anja Walter
special@sein.de

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 35 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © Gajus - Fotolia.com

Edito

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wie wollen wir leben? In diesem Jahr stellt sich diese Frage nochmal auf neue und eindringliche Weise. Wie kann in Brandenburg in allen Lebensbereichen und Generationen eine Kultur des Miteinanders entstehen zwischen Männern, Frauen, Kollegen, Menschen – respektvoll und auf Augenhöhe?

Lasst uns, jeder auf seine Weise, zu der Vision beitragen, dass wir alle den richtigen Platz im Ganzen finden. Auch die Versöhnung mit unserer Herkunftsfamilie, innere „Entfesselung" sowie Achtsamkeit im Umgang mit unseren Kindern kann einen Samen legen für diese und die nächste Generation.

Die anklingenden Themen finden Sie in diesem Brandenburg-Special. Auf www.sein-brandenburg.de veröffentlichen wir die Texte in voller Länge sowie weitere, die wir nicht mit aufnehmen konnten.

Viel Freude beim Lesen und herzliche Grüße aus der Potsdamer Redaktion
Lydia Poppe

Anzeigen

BUCH NEUERSCHEINUNG

Problemefasten – Die etwas andere Fastenzeit

Würde eine Umfrage in Erfahrung bringen, wer gerne seine Probleme loswerden möchte – das Ergebnis wäre sicher eindeutig: Wer sehnt sich nicht nach einer Welt, in der die Dinge „wie von selbst" vonstatten gehen?

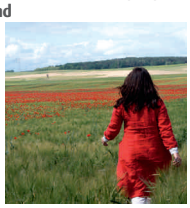
In ihrem Buch „Problemefasten" beschreibt die Autorin Ulrike Bleyl, was passiert, wenn man den Begriff des Fastens über Nahrung hinausgehend auf emotionale Gewohnheiten ausweitet – und damit das Abenteuer riskiert, eingebettet in ein kollektives Ritual für eine Weile auf etwas zu verzichten, was wir vielleicht bereits schon zu selbstverständlich in unser Selbstbild eingewebt haben.

Ulrike Bleyl
Problemefasten
143 Seiten, 14,95 €
ISBN 978-3- 95883-039-4
Auch als E-Book erhältlich
www.mondvogel.com

BARNIM

Seminar- und Gästehaus Ananda

Wohlfühloase in Schorfheide-Chorin für Einzelgäste und Gruppen nahe Berlin. Für alle, die eine ursprüngliche Lebensweise lieben, einen ruhigen Platz in der Natur, an dem sich Herzenswärme, Toleranz und Weltoffenheit finden lässt. Großer, verwunschener Garten mit alten Bäumen, Büschen, Feuerstellen, Sitzplätzen, Hängematten, Labyrinth. Individuell eingerichtete Zimmer (2-4er), 1 Seminarraum (60 qm), Zeltplätze, 3 Wohnwägen, 1 Zirkuswagen - vegetarisch, vegan, ayurvedische VP oder Selbstversorgung.
...und hinter uns das weite Land



Haus Ananda
Rahmana Dziubany
Alte Handelstr. 20
16230 Chorin OT Golzow
Tel. 03334 - 428 33, info@haus-ananda-brandenburg.de
www.haus-ananda-brandenburg.de

OBERHAVEL

Ausbildung in Gesprächs- und Focusingtherapie

Die Grundausbildung am igf ist offen für alle, die eine umfassende, kompetente Ausbildung in Gesprächs- und Focusingtherapie anstreben. Sie ist besonders geeignet für Personen, die in therapeutischen, beratenden, sozialen oder pädagogischen Bereichen tätig sind. Interessenten unterschiedlichster Berufsfelder nutzen diese Form der Aus- und Weiterbildung um ihre persönlichen und beruflichen Potentiale zu fördern sowie ihre Persönlichkeit zu stärken und auch um Ihre Team- und Führungskompetenz wirksam und nachhaltig weiter zu entwickeln.
Beginn 13.5.2016

Foto: THAM

Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie (igf)
Oliver Kreim, Waldstr. 11
16567 Mühlenbeck-Summt
Tel. 033056 - 28 50 46
oliver.kreim@focusing-igf.de
www.focusing-igf.de

Abb: © Gabriele Küther-Staudler

Spurensuche

Eine Kultur des Miteinanders aufbauen

von Gabriele Küther-Staudler

Unser Bauernhof im havelländischen Naturpark, wie wir ihn seit 23 Jahren bewohnen, entwickeln und vielfältig beleben, ist ein Spiegel für meine Art der Spurensuche. Vor vielen Jahren hatten wir uns auf den Weg gemacht, um alternative Lebensformen und neue Kulturen kennenzulernen. Doch nach einem anfänglichen Jahr in Portugal spülten uns das Leben und seine Schicksalspfade zurück in ein winziges Dorf ins Havelland unweit von dem Ort, in dem ich in den 60er Jahren in einer Flüchtlingsgroßfamilie aufwuchs. Hier in Parey bauten wir uns mit Hilfe vieler helfender Hände einen blühenden Hof auf. Es ist ein Ort, in dem über die Jahre viel Leben geteilt wurde von Menschen aus nah und fern, alten und neuen Freunden. In der Saison haben wir Feriengäste, seit zwei Jahren wohnen jüngere Mitbewohner am Hof. Auch gibt es einen regen Austausch durch Besucher, ökologisch Interessierte, die bei uns ein paar Wochen verbringen und mithelfen.

Mein Traum von einem Leben in der weiten Welt war nicht in Erfüllung gegangen – und gleichzeitig strömt zurzeit die weite Welt zu uns ins Land. Schaue ich mir meine Geschichte an, kann ich ganz ähnliche Ereignisse seit Generationen in meiner Familie wiederfinden. Immer wieder ging es um das Suchen und Neu-Beginnen, um die Spurensuche. Schon als Kinder waren uns diese Geschichten der Spurensuche vertraut. Es ging um die Suche nach der verlorenen, zutiefst vertrauten Heimat. Meine Großeltern mussten 1940 als Flüchtlinge ihre Heimat in Bessarabien am Schwarzen Meer verlassen. Dort hatten sie als ursprünglich Deutschstämmige mit Bulgaren, Rumänen, Russen, Juden und vielen deutschen Wirtschaftsflüchtlingen des frühen 19. Jahrhunderts friedlich nebeneinander gelebt. Ich ahnte beim Lauschen ihrer vielen Geschichten, was es nun bedeuten musste, einen solch fruchtbaren Hof mit Wein in vollen Trauben, Tieren und vielem mehr zurückzulassen. Nach fünf Kriegsjahren, in denen sie umherirrten, sind sie allmählich als Großfamilie in einem kleinen deutschen Dorf bei uns in der Nähe angekommen und wurden von der Bevölkerung zunächst widerwillig beherbergt. In diesen Zeiten lebten manchmal bis zu 30 Leute in den alten Bauernhäusern zusammen.

Schaffen wir es, eine mitfühlende Kultur aufzubauen?

Die Geschichte meiner Großeltern und all der Familien, die damals flohen, wiederholt sich gerade vor unseren Türen im ganzen Land. Menschen müssen ihre Heimat verlassen. Alles ist zerstört, es gibt kein Zurück. Schaffen wir es, eine Kultur des friedlichen Miteinanders von Völkern und Kulturen aufzubauen? Schaffen wir es, miteinander mitfühlend umzugehen? Gern bin ich Teil dieser Suche nach Lösungen und des voneinander Lernens. Ich träume davon, dass wir Menschen wieder eine Kultur des Miteinanders aufbauen und wir Frauen dabei einen ganz wesentlichen Anteil leisten. Nahrung, Handwerk, Gestaltung und Sinn für Schönheit im Innen und Außen sind neben der Fürsorge für die Kinder das, was uns Frauen verbindet. Wir sind uns meist so viel ähnlicher, als wir denken. In gemeinsamer kreativer Arbeit konnte ich bisher sehr viele berührende Erfahrungen mit Frauen aus verschiedenen Ländern machen. Wir alle kennen auf der ganzen Welt die gleiche Sehnsucht nach Frieden und wertschätzender Verständigung.

Intensive Erfahrungen der Verbundenheit, der gegenseitigen Wertschätzung und des einfühlsamen Miteinanders sammelte ich im Rahmen meiner kreativ-künstlerischen Arbeit und der Begleitung von Frauen in Phasen des Wandels, genährt aus dem Quell der natürlichen Umgebung unseres Hofes und der verschiedenen Landschaften am Fluss und am Meer. Die Natur unterstützt uns in den Kontakt mit unserem inneren Ruf zu treten und den ganz eigenen Ausdruck und den Wandel unseres Frauseins bewusst zu erleben und zu gestalten. Die Essenz dieser Arbeit fließt nun seit einigen Jahren auch in die Arbeit mit jungen Mädchen. Das Projekt Artemisia Mädchenzeit wuchs aus dem Wunsch heraus, Mädchen im Übergang zum Erwachsenwerden zu begleiten und die Verbindung zur Natur wieder zu bekräftigen.

Gabriele Küther-Staudler
Spurensuche - Filzatelier und Naturcoaching

3.-7.8.2016 Mädchencamps in der Natur (in Zelt und Jurte)
9.-13.8.2016 Frauenzeit auf der Havelarche (Ferienwohnung und Jurte)

Tel. 0163 - 1 80 64 21
gabriele-parey@gmx.net
www.havelarche.de

www.havelarche.de

Are we family?

von Jutta Möhring

Dieses Jahr habe ich den Winter anders erlebt als sonst. Ich habe morgens besorgter aufs Thermometer geschaut. Ich habe das Eis auf den Pfützen wahrgenommen, wenn ich aus der Tür trat. Ich habe Erleichterung empfunden, als der Schnee schmolz. Ich habe die Heizung aufgedreht und mich nachts tief in meine dicke Bettdecke gekuschelt und den Mond angestarrt, der scheinbar ungerührt über eine kalte Welt schien. Und bei all dem habe ich mir immer wieder Fragen gestellt – wie es „ihnen" wohl ergeht, denen da draußen, irgendwo in Europa, in Zelten, Notunterkünften, auf freien Feldern, vor Toren und Zäunen, die unterwegs sind in bitterer Kälte. Und auch denen, die vielleicht schon eine vorläufige Zuflucht gefunden haben in einem ihnen fremden Land, mit Zukunftsängsten und der Sorge um die fernen Angehörigen und Freunde. Ich habe versucht eine Vorstellung zu bekommen, von ihrer Zahl, von dem, wie sie sich fühlen, und es ist mir nicht gelungen. „Sie" waren ständig anwesend in den Gesprächen mit der Familie, unter Freunden, wurden in Gebete eingeschlossen und waren Anlass für Diskussionen.

Menschen haben mir erzählt, wie sie selbst sich als Flüchtende, als Heimatsuchende gefühlt haben, als die Kinder der Vertriebenen nach dem letzten großen Krieg, auf endlosen eisigen Wegen, die toten Geschwister am Wegrand zurücklassend, als Ankömmlinge in fremden Städten, als misstrauisch beäugte Fremde auf den Höfen der Glücklichen, die zufällig ihr Zuhause behalten hatten. Als DDR-Bürger auf dem Weg in den Westen. Als Aupair in einer ach so fremden Familie. Als Deutsche im Ausland lebend – und wie verrückt das gewesen wäre, wenn da einer gefordert hätte, du musst aber genau so sein wie wir, wenn du hier leben willst!

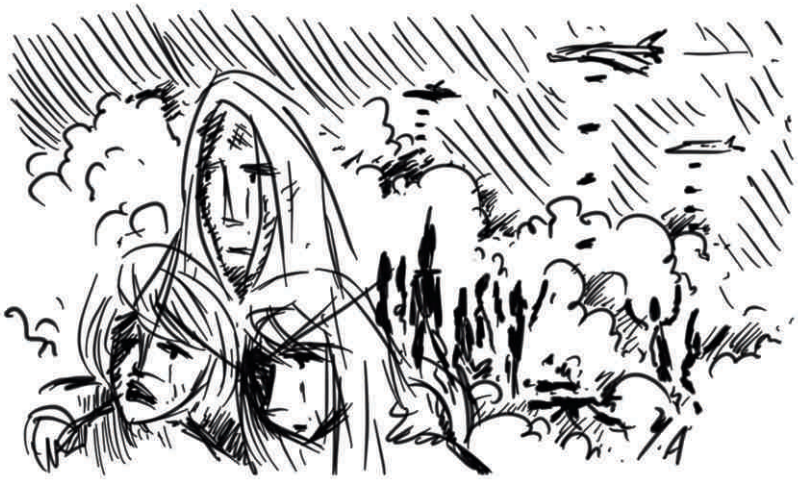
Die vorherrschenden Gefühle in mir und vielen, mit denen ich gesprochen habe, waren Sorge, Ratlosigkeit, Hilflosigkeit. Was kann ich tun? Was muss ich tun? Welchen Freiwilligendienst kann ich leisten? Was kann ich teilen, was hergeben, wie viel muss ich für mich behalten, damit ich genug habe? Voll Hochachtung schauend auf die unzähligen freiwilligen Helfer in den Unterkünften, auf den Ämtern, aber auch auf die professionellen, in deren Haut man lieber nicht stecken wollte – vom Sozialarbeiter, Heimleiter bis hin zu den Politikern, die diese riesige Arbeit in Angriff nehmen und unliebsame Entscheidungen treffen müssen. Und immer wieder Fragen, die niemand beantworten kann: wie kann das alles gehen, wie kann Europa so viele Menschen integrieren, und wie lange wird es dauern? Wie soll das überhaupt gehen, ohne Hass und Feindlichkeit hervorzurufen? Wer kann das alles lösen? Aber auch: Wer hat Krieg und Armut in den Herkunftsländern zu verantworten, und wer löffelt die Suppe aus?

Die Welt scheint kleiner geworden zu sein in diesem Jahr

Menschen, deren Leben und Leiden bis vor kurzem weit weg waren, erreichen uns nun, ganz physisch, sie leben in unserer Stadt, begegnen uns auf der Straße. Das Erstaunliche ist: Unendlich viele Hungernde, Kranke, Flüchtende gab es immer in den letzten Jahrzehnten auf der Welt, und das Fernsehen war in der Lage, uns ihre Gesichter ins Wohnzimmer zu tragen, von ihrem Leid zu berichten. Wir waren – man wagt es kaum auszusprechen – daran gewöhnt, es gab einen Aus-Knopf. So nah wie jetzt kamen sie noch nie. Und das hat auf jeden Fall viel verändert.

Wird jetzt endlich deutlich, dass wir auf dieser Welt alle in einem Boot sitzen, dass wir eine große Familie sind, in der auf die Dauer jeder nur gut leben kann, wenn es auch allen anderen gut geht? Ist der Mensch überhaupt in der Lage mit allen anderen Menschen zu fühlen, sich als Teil einer Weltgemeinschaft wahrzunehmen, die ihre Probleme nur gemeinsam lösen kann oder gar nicht? Oder kann er nur wenige Nahestehende überblicken, wird er weiter zuerst und vor allem sein eigenes Schäflein ins Trockene tragen wollen, und wird das wenigen auf Kosten vieler weiterhin gelingen?

Das Familienstellen ist für mich der Ort, wo ich auf leichte und zugleich zwingende Weise Verbundenheit in einem menschlichen System erlebe, wenn auch in einem kleineren. Wir sind zutiefst verbunden mit Menschen, die vor uns da waren, die mit uns da sind, selbst wenn wir sie gar nicht kennen. Und wir können nur wirklich gut leben, wenn alle, die dazugehören, ihren richtigen Platz im System einnehmen, in Liebe und Achtung gesehen und gespürt werden und mit ihrem Schicksal angenommen sind.



Kann das auf ein größeres System, auf die Weltfamilie übertragen werden?

Wahres Menschsein beginnt, dahin haben alle großen Weisheitslehrer gewiesen, wo die Getrenntheit überwunden und Einssein mit allen Wesen erfahren wird.

Menschlich-Sein bedeutet für mich, außerhalb dieser Erfahrung zu leben und trotzdem sein Herz einem Mitmenschen zu öffnen, bei aller Begrenztheit und quasi auf dem Weg dorthin.

Abb: © Ya-graphic - Fotolia.com

Jutta Möhring leitet Familienaufstellungen in Potsdam-Babelsberg (Nähe S-Bhf.), Berlin- Friedrichshain und Brandenburg an der Havel (Termine immer am 3. Wochenende im Monat).

Sie ist Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie) und leitet Eltern-Baby-Gruppen nach Emmi Pikler

www.heilpraxis-jutta-moehring.de

www.heilpraxis-jutta-moehring.de

Freiheit ist in Deutschland ein hohes Gut. Mehr noch, es ist das Grundrecht eines jeden Bürgers, frei zu sein, festgesetzt im Artikel 2 unseres Grundgesetzes. Dieser garantiert uns das Recht auf eine freie Entfaltung unserer Persönlichkeit, auf unser Leben, auf körperliche Unversehrtheit. Er schützt die Freiheit eines jeden Einzelnen. Doch will ich diese Freiheit? Sie ist ungemütlich. Sie zwingt mich zum Nachdenken. Sie verlangt mir Konsequenz und Entscheidungen ab, die meiner Bequemlichkeit ein Ende setzen. Will ich diese Freiheit wirklich in Anspruch nehmen?

Abb: © kevron2001 - Fotolia.com

Lieber doch nicht...

Eine Ode an meine Fesseln

von Dr. Anja Kroschky

Als Therapeutin habe ich viel Zeit damit verbracht, mich kennenzulernen, Altes und Schmerzhaftes zu hinterfragen und es loszulassen. Ich wollte frei sein.
Freier bin ich jetzt. Nun aber ist es genug. Die Wahrheit ist: Ich will kontrollieren, ich will bestimmen, ich will festhalten. Mein Leben und das meiner Mitmenschen. Der tosende Fluss des Lebens, von dem ich nicht weiß, wo er mich hintragen wird – andere können ihn gern erleben. Ich bleibe lieber in meinem warmen Wohnzimmer. Hier weiß ich, was passieren wird. Im Endeffekt nämlich nicht viel.

Ich will nur von der Freiheit träumen

Den einen oder anderen Glaubenssatz habe ich mir für diese Zwecke noch aufgehoben und lege ihn mir wie Schlingen um den Hals. Zugegeben, diese Schlingen um Hals und Brust sind eng. Sie ketten mich ein und ziehen mich mit ihrer Schwere hinab. Doch mit ihnen kann ich mich spüren. Ein schmerzhaftes Spüren, wohl wahr. Doch ein Spüren, wie ich es kenne. Sicher, ich könnte mich auch in Lust und Freude spüren. Doch deren ungezähmte Grenzenlosigkeit macht mir Angst.
Ganz und gar frei sein? Nein, das will ich gar nicht. Ich will kontrollieren, dirigieren, die Fäden in der Hand halten. Während ich das tue, träume ich davon, frei zu sein.

Ich träume von meinen Möglichkeiten

Ich weiß, was ich kann. Ich könnte es tun, wenn ich wollte. Ich bin eine gute Therapeutin. Menschen finden bei mir Ruhe und Frieden. Ich könnte Bücher schreiben. Oh ja, ich kann schreiben. Ein Heilhaus auf dem Land, was für ein Traum!
Gelegentlich fange ich an. Spezialisiere mich, vertiefe dieses Talent, arbeite an jenem Potential.
Meine Möglichkeiten sind real, ich weiß das. Doch lieber bleibe ich im Winterschlaf und tue gelegentlich so, als wolle ich aufwachen. In Wirklichkeit träume ich. In meinen Träumen erschaffe ich neue Wirklichkeiten, bin glücklich und erfüllt.

Strategien, um mich festzuhalten

Um dieses Leben aufrechtzuerhalten, mache ich Folgendes:
Ich liefere mich meinen Gedanken aus. Immer wieder erlaube ich meinen Gedanken, mich zu verletzen. Dann leide ich an ihrem dunklen Morast.
Ich esse zu viel Zucker, Koffein und Zusatzstoffe. Kaffee und Schokolade putschen mich auf, vernebeln meine Sicht und stellen mich ruhig. Auch trinke ich zu wenig. Würde ausreichend Wasser durch mich hindurchfließen, würde sich einiges bewegen. Drei Liter am Tag wären gut. Doch ich bleibe bei einem Liter. Ich bin nicht bei mir. Ich nutze meine Talente für die Projekte anderer. Meinen eigenen Ziele gehe ich lieber aus dem Weg. Ich fühle mich in andere ein, erforsche ihre Bedürfnisse und Stimmungen. Freilich, das ist wertvoll im menschlichen Miteinander. Doch ich lenke mich damit von mir selbst ab, kontrolliere den anderen und trachte danach, jeden seiner Schritte nachzuvollziehen. Ich binde ihn an und mich gleich dazu.
Ich halte meine Liebe fest. Ich liebe die Liebe. Für die Liebe gehe ich Wagnisse ein und begebe mich aufs Glatteis. Freigelassen wäre meine Liebe unzähmbar. Doch ich halte mich zurück. Will ich meine Ketten behalten, muss ich gut auf die Liebe achtgeben. Deshalb verschließe ich ab und zu mein Herz und spüre die Liebe einfach nicht mehr. Dann sind sie wieder da, meine Fesseln. Kraftvoll wie eh und je.

Der wilde Hauch des freien Lebens

Manchmal, still und leise, weht ein anderer Wind. Ein Wind, dessen Duft seltsam frisch und verheißungsvoll anmutet. Er wispert mir Geschichten ins Ohr, malt mir Bilder, setzt mir schillernde Flausen in den Kopf. Er lüftet die Schleier meiner Welt und schenkt mir eine Ahnung, was noch alles möglich ist. Ich bin frei. Frei, die Düfte einzuatmen, den Geschichten zu lauschen und meinen Blick zu heben. Frei, das Leben zu tanzen, barfuß auf der Wiese. Frei, es zu singen, eine Ode an meine Freude. Frei, dem wilden Hauch meiner Lebendigkeit zu folgen.
Ich bin auch frei, weiter vor mich hinzudämmern und davon zu träumen, wie mein Leben wohl sein könnte, wenn ich endlich frei wäre. Ich kann mich entscheiden. Ich bin frei.

Dr. Anja Kroschky
Gestalttherapeutin
Stärkung von Körperkraft und Lebensfreude
Ich führe dich zu deiner Schönheit, deinem Feuer, deiner Lebendigkeit. Ich begleite dich, konfrontiere dich, enttarne sanft, aber bestimmt deine Komfortzonen. Dabei halte ich dich mit allem, was sich zeigen will. Sei mir willkommen!
Info und Kontakt:
Tel. 0331 - 951 38 27,
0163 - 256 78 50
Anja.Kroschky@mail.de
www.klarheitundlebensfreude.com

www.klarheitundlebensfreude.com

Vater-Hunger, Vater-Kraft:

Kraftvoll Mann sein durch Aussöhnung mit dem Vater

von Sharan Thomas Gärtner

Männerseminar
„Vater-Hunger, Vater-Kraft“:
21.-24.4.2016 und
8.-11.12.2016

Sharan Thomas Gärtner
Männer-Coach, Jahrestrainings, Einzelseminare, Einzel- und Paarcoaching, Begleitung von Männergruppen. Vater zweier Töchter.
www.liebe-zum-mannsein.de
g.sharan@t-online.de
Tel. 0173 - 6 06 37 94

www.liebe-zum-mannsein.de

Ich war 19 und mit meiner Freundin an einem Wochenende in die Eifel gefahren. Es wurde gerade dunkel, als ein offenbar etwas angetrunkener Mann, wohl ein einheimischer Landwirt, uns auf der Straße anhielt und um etwas Benzin bat. Zum Dank klopfte er mir, etwas bierselig, ziemlich kräftig auf die Schulter. Als ich wieder im Auto saß, geschah etwas Merkwürdiges: Zum einen tat meine Schulter richtig weh. Und zugleich war ich zutiefst glücklich… Der ziemlich grobe, männliche Dank dieses Eifler Bauern hatte eine tiefe Sehnsucht in mir berührt: die nach dem Kontakt zum Vater, nach seiner Berührung und Anerkennung. Damals verstand ich zum ersten Mal, was Vater-Hunger bedeutet. Mir wurde bewusst: ich kann nicht einfach „meinen Vater hinter mir lassen“, wie ich es zuvor versucht hatte.

Im Idealfall wachsen Söhne mit einem präsenten und liebevoll fordernden Vater auf und in einer männlichen Gemeinschaft, die sie ins Mannsein hineinführt. Denn „nur Männer können aus einem Jungen einen Mann machen.“ (Robert Bly, „Eisenhans“). Für viele Männer ist der Vater stattdessen der große Unbekannte geblieben. Der Vater war bedrohlich für den Sohn, weil er eifersüchtig war auf die mütterliche Zuwendung oder weil ihn die kindliche Lebendigkeit an sein verschlossenes Herz erinnerte. Er war abwesend und signalisierte: „Du bist mir egal!“ Oder er schenkte „Liebe“ im Tausch gegen Höchstleistungen.

Manche von uns haben dann entweder versucht, so zu werden wie dieser Vater, um seine Liebe doch noch zu gewinnen. Oder wir gaben alles, um ganz anders zu werden als er. Vielleicht war das auch die Botschaft der Mutter: „Werde bloß nicht wie dein Vater!“ – im Klartext: „werde kein Mann!“ Dann fühlte der Sohn sich verraten vom Vater und lebenslang von ihm allein gelassen mit der Mutter. Ein typischer innerer Satz des „vaterlosen“ Jungen in uns ist: „Ich habe mir meine Sehnsucht nach dir nie wirklich eingestanden.“

Meine eigene Männerarbeit begann mit diesem „Vater-Hunger“. Mein aus dem Krieg heimgekehrter Vater konnte mir den Weg ins Mann-Sein nicht zeigen. Meine Mutter suchte im Sohn den Halt, den sie bei ihrem Mann nicht fand. Und mein Vater resignierte in diesem subtilen Machtkampf. So wurde auch mein Mann-Sein geprägt von einem eigenartigen Gefühl der mangelnden Verwurzelung. Die Einsicht in meinen ganz persönlichen „Vater-Hunger“ stand am Beginn meines eigenen Weges als Mann.

Die Vater-Wunde transformieren

Männer brauchen Männer, um den erheblichen inneren Widerstand aufzugeben, sich wirklich auf dieses Thema einzulassen. Wenn wir uns aber dem Schmerz stellen und dem „inneren Jungen“ in uns Raum geben, werden unsere Wunden zu einem Teil unserer Kraft.

Was zumeist als „männlich“ abgelehnt wird wie Gewaltbereitschaft, Gefühllosigkeit, Bindungsschwäche, sind keine Merkmale von Männlichkeit, sondern Ausdruck von Verletzungen. Deswegen muss jeder Mann zum einen seine destruktiven Muster konfrontieren: die Einsamkeit, das verschlossene Herz, die entfremdete Sexualität, die Trennung von Lieben und Begehren, das Gewaltpotenzial, den Flirt mit Süchten aller Art. Und jeder Mann muss sich zum anderen ebenso seinen eigenen Wunden zuwenden: dem grundlegenden „Vater-Hunger“, aber auch der emotionalen Übergriffigkeit von Frauen, der kollektiven Verletzung durch die patriarchale Kriegskultur und auch der zum Teil feindseligen Abwertung des Männlichen im Diskurs der vergangenen fünfzig Jahre.

Viele Jahre nach der Begegnung mit dem Eifler Bauern brachte ich meinen Vater zum Flughafen nach Düsseldorf. Nach fünfzig Jahren hatte er zu dem lettischen Piloten Kontakt bekommen, mit dem er 1944 als deutscher Jagdflieger in Kurland Einsätze geflogen war. Da sah ich meinen Vater das erste Mal in meinem Leben weinen. Er konnte nicht mehr aufhören, er war einfach überwältigt von dieser Erfahrung: am Ende seines Lebens, fünfzig Jahre nach dem Krieg, kehrte er dorthin zurück, wo er als junger Mann für den Rest seines Lebens geprägt worden war.

Wenn wir heute unser männliches Herz öffnen und uns erlauben, aufrichtig, verletzlich, weich und berührbar zu sein, durchbrechen wir eine jahrhundertealte Kette des Leids. Um so voll und ganz Ja zu uns selbst und unserem Mann-Sein sagen zu können, müssen wir innerlich den Weg zum Vater gehen und mit ihm ins Reine kommen.

Diese Klärung ist möglich, unabhängig davon, ob der Vater noch lebt oder nicht. Viele Männer gehen diesen Weg und dieser Mut wird belohnt durch ein viel größeres Spektrum, mit dem wir Männlichkeit heute leben können.

Abb.: © IStock-Fotografie-ID:66493299 / laflor

In Liebe gemeinsam wachsen

Abb: © ZEGG

Das Aufweichen alter Rollenbilder ermöglicht uns in unserer Kultur eine immense individuelle Freiheit und vielfältige Wahlmöglichkeiten, unsere Beziehungen zu gestalten. Aber wie frei sind wir innerlich und äußerlich tatsächlich? Und wie liebes- und beziehungsfähig?

von Kolja Güldenberg

Es ist eine wahre Kunst, in sich die Voraussetzungen für eine Partnerschaft zu schaffen, in der Nähe und Distanz, Freiheit und Bindung harmonisch balanciert sind. Und zwei Menschen allein sind damit oft überfordert. Die beiden Anthropologen Nena und George O´Neil beschreiben in ihrem Buch „Die offene Ehe“ bereits 1972 die Grundlage für eine reife Beziehung als ein „offenes, sich ausdehnendes Energiesystem“, welches andere mit einbezieht und „durch Gemeinschaft mit anderen wächst“.

Wie kann das praktisch aussehen und welches sind die Voraussetzungen für eine solche Partnerschaft?
Ich selber lebe seit fünf Jahren in einer offenen Ehe. Wir sind verheiratet und haben gemeinsam eine kleine Tochter, die ich über alles liebe. Unsere Partnerschaft erfüllt mich mit Zärtlichkeit und nährt mich tief. Gleichzeitig stellen wir uns diversen Herausforderungen und wachsen gemeinsam an unseren Auseinandersetzungen: Wer bekommt wie viel Raum und Zeit für seinen Beruf, seine Freunde, seine spirituelle Praxis und seine Hobbies? Wie teilen wir uns sinnvoll und gerecht die Fürsorge für unser Kind auf? Bei diesen Fragen kann es schnell mal grundsätzlich werden und auch zwei Trainer für gewaltfreie Kommunikation können da leicht mal den Humor verlieren.

Die wichtigsten Zutaten zum Gelingen einer erfüllenden Partnerschaft
Vertrauen & Commitment: Für mich ist es vor allem die Gewissheit, dass wir uns gegenseitig nicht mehr verlassen, die mir eine tiefe Ruhe gibt und mein Vertrauen stärkt.
Selbstliebe & Selbstverantwortung: Das bedeutet, die eigenen Muster und Schmerzpunkte zu kennen und liebevoll für sich selber da zu sein. Gut mit mir allein sein zu können und mich so anzunehmen und zu mir zu stehen, wie ich bin. Dadurch kommt eine tiefe Würde zurück und die eigenen Wunden im Selbstwert können heilen. Ich übernehme selber die volle Verantwortung für mein Genährtsein und werde kreativ im Erschaffen von Möglichkeiten, Perspektiven und Freundschaften, um für die eigenständige Erfüllung meiner Bedürfnisse zu sorgen.
Anteilnahme & Unterstützung: Es ist Ausdruck meiner Liebe, dass ich mich freue, wenn es meiner Partnerin gut geht. Die Basis unserer Beziehung ist Freundschaft und gegenseitige Unterstützung im persönlichen Wachstum.
Ehrliche, empathische Kommunikation und die Bereitschaft unsere auch unangenehmen Gefühle zu fühlen und diese in den Kontakt zu bringen: „Ich bin nicht verantwortlich für deine Gefühle, aber ich bin dir ein Gegenüber und bleibe in Verbindung.“ Das schafft Raum und lässt alte Wunden und Verletzungen heilen. Ich kann den anderen sehen und mir gleichzeitig selber treu bleiben.
Gemeinschaftliches Umfeld: Verschiedenste Bezugspersonen, Freunde und geliebte Menschen, die ebenso wie wir an innerer Heilung und Alltagstauglichkeit (mit Kindern) offener Beziehungsformen forschen und mit denen wir im intensiven Austausch stehen.
Als Mann brauche ich andere Männer. Der Austausch und die Freundschaft mit anderen Männern nährt in mir Seiten, die mir Frauen nicht erfüllen können: eine tiefe Sehnsucht nach Heimat im Gleichgeschlechtlichen, nach liebevoller und herausfordernder „Bruderschaft“, Väterlichkeit und gegenseitiger Solidarität.
Durch die oben beschriebenen Punkte hat sich auch unsere Eifersucht auf andere Bezugspersonen weitestgehend aufgelöst oder sogar in Anteilnahme und Mitfreude verwandelt.
Wir folgen beide temporär unserer erotischen Anziehung zu anderen und bauen auch hier verbindliche und intime Beziehungen auf. Das bereichert unsere Beziehung. Gleichzeitig haben wir beide immer wieder aktiv den Fokus auf gemeinsamer Zeit und der Pflege unserer erotischen und geistigen Verbindung.
Letztendlich erleben wir unsere Beziehungsreise als eine wunderbare Reise zu uns selber.
In unseren Eheringen ist der Satz „In Liebe und Freiheit“ eingraviert. Eine gute Erinnerung, wenn doch mal die (innere) Verbindung verloren geht.

Kolja Güldenberg
Jg. 1970, lebt seit 2002 in der ZEGG- Gemeinschaft bei Berlin, ist Coach, Trainer für gewaltfreie Kommunikation und Seminarleiter www.konfliktspezialisten.de
Leitet gemeinsam mit Dolores Richter die Reihe „Liebeskunstwerk“ in der ZEGG-Gemeinschaft Bad Belzig: 31.3.-3.4. Selbstliebe und das erotische Selbst, 8.-12.6. Klarheit in Beziehungen, 8.-11.9. Liebe, Sex und Intimität, 12.-16.10. Symposium: Liebe als soziales Kunstwerk www.doloresrichter.com
Zusammen mit Sharan Gärtner: Männerjahrestraining „Bewusst Mann sein - eine Reise durch die männlichen Archetypen“ sowie 7.-10.7. „Sex & Spirit“ www.liebe-zum-mannsein.de

www.konfliktspezialisten.de

POTSDAM-MITTELMARK

Kraftvoll Mann-Sein 2016 Männertrainings & Coaching

- ZEGG-Männer-Jahrestraining
- Jahrestraining Integrales MannSein
- „Aussöhnung mit dem Vater“
- „Schwertweg für Männer“
- „Lebendige Liebe“: Innere-Kind-Arbeit
- Männer-Einzelcoaching
- Paar-Coaching

„Ein wichtiger Teil unserer Reise hin zu einer reifen Männlichkeit ist nur unter Männern möglich!“

Sharan Thomas Gärtner
Alle Termine 2016:
www.liebe-zum-mannsein.de
info@mann-sein.com
Tel. 0173 - 6 06 37 94

POTSDAM-MITTELMARK

Carlos Castanedas Tensegrity®-Workshop

Zurückkehren zur Flexibilität, Durchbrechen der Routinen, Zugang finden zum Geistführer aus dem Tierreich und vielfältige Ebenen der Wahrnehmung simultan erleben durch alte schamanische Praktiken des Nichttuns und des Wachträumens.

Workshop „Die Vielfältigkeit unseres Selbst erforschen“ vom 1.-3. Juli 2016, angeleitet von Nyei und Renata Murez, Schüler von C. Castaneda.

Nyei und Renata Murez
BBIS in Kleinmachnow

Tel. 0152 24344 962
seminar@tensegrity-berlin.de
www.cleargreen.com/de/events
www.tensegrity-berlin.de

POTSDAM-MITTELMARK

„Am Alten Weinberg“ Gasthof & Seminarhotel

Ich bin dann mal kurz weg... Unweit von Berlin und Potsdam den Alltagsstress vergessen und sich kulinarisch verwöhnen lassen.

Unsere Angebote für Sie:
- Übernachtungen in 17 DZ und 7 FeWo ab 23 €/Person
- Essen à la carte jeden Freitag bis Sonntag ab 12 Uhr
- Veranstaltungen in- & outdoor von 20 bis 100 Personen
- 3 Tagungs- und Seminarräume von 8 bis 40 Personen
- Wellness in Sauna und Outdoor-Pool

Pension Am Alten Weinberg
Jan Teut und Grit Wellnitz-Teut
Am Alten Weinberg 2
14542 Werder (Havel) OT Töplitz

Tel. 0152 - 53 16 76 32
pension-am-alten-weinberg
@email.de, www.pension-
am-alten-weinberg.de

POTSDAM-MITTELMARK

Kunst- und Kulturtreff „Alte Schule“ Wiesenburg

Unser Seminar- und GalerieHaus
– gelegen am KunstWanderWeg des Hohen Flämings –
ist offen für Sie und Ihre kreativen Ausflüge ..

.. Schreiben, Malen, Singen ..

.. oder einfach Ausspannen ..

.. oder FreundinnenKurzurlaube ..

Übernachten in künstlerisch gestalteten Zimmern – ideal für Kleingruppen mit max. 10 Personen

„Alte Schule“ Wiesenburg
Hermann-Boßdorf-Str. 14
14827 Wiesenburg

Tel. 033849 - 16 44 55
info@alteschule-wiesenburg.de
www.alteschule-wiesenburg.de

POTSDAM-MITTELMARK

BERLIN/POTSDAM-M.MARK

Praxis für Psychosomatik und ganzheitliche Heilung

Seelenbegegnung - mit der Weisheit des Körpers heilen
- Körperorientierte Psychotherapie
- individuelles Coaching
- Coaching mit Pferden

- Auszeit auf dem Land
  neben der Praxis biete ich eine mehrtägige Auszeit auf dem Land an, für eine besonders intensive Heilungs- und Erholungsphase.

Annette Dröge, HP
Praxis Berlin: Xantenerstr. 6
10707 Berlin
Auszeit und Pferdecoaching:
in Körzin, 14547 Beelitz

Tel. 0172 - 3 00 45 11
www.anette-droege.de

ADRESSEN

POTSDAM

Astrid Schütte, Empathietraining & Zuhörzeiten, Sellostraße 11, 14471 Potsdam, Tel. 0331-7308400, info@herzohrraum.de, www.herzohrraum.de
Dr. Anja Kroschky, Praxis für Klarheit & Lebensfreude, www.klarheitundlebensfreude.com, Tel. 0331-9513827, Anja.Kroschky@mail.de
Elysium, Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung, Margareta Gögdün, Tel. 0331-2370420, www.elysium-potsdam.de
G. Henriette Stärk, lebenlernen, „Bewusst ElternSein“, www.lebenlernen-potsdam.de, Tel. 0331-2017532
Geomantie & Naturtherapie, Wahrnehmungsspaziergänge, Retreats, Aufträge und Einzelarbeit, mit Gisela Braß, Potsdam & Umgebung, www.leb-dein-leben.net, Tel. 0160-96638911
Gilda Lehnert & Uwe Steiner, Heinrich-von-Kleist-Str. 1B, 14482 Potsdam, Tel. 0331-7047141, 0160-5444818, www.stimm-bar.de
Heilpraxis Sabrina Kläffling, Lessingstraße 47, 14482 Potsdam, Infos: Tel. 0331-2354661, natur@heilpraxis-babelsberg.de, www.heilpraxis-babelsberg.de
Hypnosetherapie, Anja Lechle, Hypnosezentrum, Schopenhauerstraße 35, 14467 Potsdam, Tel. 0163-2798963, www.die-hypnosetherapeutin.de
Hypnose- und Naturheilpraxis, Marion Krönert, K.-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam und in 14476 Fahrland, Tel. 033208-217854, www.heilpraxis-in-potsdam.de
Katrin Hensel, Praxis für achtsamkeitsbasierte Psycho-, Trauma- und Körperpsychotherapie (HPG), 14471 Potsdam, www.mbsr-kurse-berlin.de, www.bodyflow.net, Tel. 0172-3817422
Praxis „Namaste“, Körpertherapie, Ausbildungen, Detox-Reisen, Jana Regner, Tel. 0178-9397075, www.body-mind-detox.de
SchreibRaum Potsdam, Inh. Gabriele Gäbelein, Friedrich-Engels-Straße 23, 14473 Potsdam, Tel. 0331-27336785, www.schreibraum-potsdam.de, gaebelein@schreibraum-potsdam.de
Tierkommunikation & Alternative Therapien für Tiere - mobil & in meiner Praxis seit 2002, Infoabende, Übungsabende & Kurse, Iljana Planke, Tel. 0331-704 6600, www.Mit-Tieren-kommunizieren.de

POTSDAM-MITTELMARK

„Alte Schule“ Wiesenburg, Hermann-Boßdorf-Straße 14, 14827 Wiesenburg, Tel. 033849-164455, info@alteschule-wiesenburg.de, www.alteschule-wiesenburg.de
Annette Dröge, HP, Praxis Berlin: Xantenerstraße 6, 10707 Berlin, Auszeit und Pferdecoaching: in Körzin, 14547 Beelitz, Tel. 0172-3004511, www.anette-droege.de
Carlos Castanedas Tensegrity®-Workshop, BBIS in Kleinmachnow, Tel. 0152-24344962, www.cleargreen.com/de/events, www.tensegrity-berlin.de, seminar@tensegrity-berlin.de
Liebesakademie, Roger Balmer und Susanne Kohts, Rosa-Luxenburgstr. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595446, roger.balmer@liebesakademie.org, www.liebesakademie.org
Sharan Thomas Gärtner, Alle Termine 2016: www.liebe-zum-mannsein.de, info@mann-sein.com, Tel. 0173-6063794
Michael Heinen, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 0176-76108905, m.v.heinen@web.de, www.michael-heinen.de
Pension Am Alten Weinberg, Am Alten Weinberg 2, 14542 Werder (Havel) OT Töplitz, www.pension-am-alten-weinberg.de, Tel. 0152-53167632, pension-am-alten-weinberg@email.de
Zegg, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, empfang@zegg.de, Tel. 033841 595-100, www.zegg.de

HAVELLAND

Gutshof Ketzin, Rathausstraße 3, 14669 Ketzin/Havel, info@gutshof-ketzin.de, www.gutshof-ketzin.de, Tel. 033233-734270
Hof der Stille, Kirchplatz 1, 14715 Gülpe OT Havelaue, www.hofderstille.de, Tel. 033875-30888, 0177-6240620
Institut für Geomantie, Dr. Gregor Arzt, Undinenhof, Bauernende 25, Barnewitz, 14715 Märkisch Luch, Tel. 033876-90147, 0179-5463511, gregorarzt@hotmail.de, www.undinenhof.de

OBERHAVEL

Helga Faust, Reiki-Meisterin/-Lehrerin, Hessenstr. 11, 16547 Birkenwerder, Tel. 03303-215676, 0176-45774548, licht@reiki-meisterin-berlin.de, www.reiki-meisterin-berlin.de
Lebenbogen.de, Heilerin, Lebensberatung, Reiki, Kartenlegen, Michaela Schröers, Veltener Str. 54, 16727 Oberkrämer, weitere Infos: www.Lebenbogen.de
Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie (igf), Oliver Kreim, Waldstr. 11, 16567 Mühlenbeck-Summt, oliver.kreim@focusing-igf.de, www.focusing-igf.de, Tel. 033056-285046

BARNIM

Nicola Cordes, Heilpraktikerin, 3.-5. Juni 2016, Haus Lebenswiese, Brodowin, www.dielebenswiese.de
Seminar- und Gästehaus Ananda, Informationen: kontakt@haus-ananda-brandenburg.de, www.haus-ananda-brandenburg.de

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Roter Eintrag siehe auch gestaltete Anzeige

Wildpark Schorfheide, Prenzlauer Straße 16, 16244 Schorfheide OT Groß Schönebeck, Tel. 033393-65855, geöffnet ganzjährig ab 9 Uhr, www.wildpark-schorfheide.de

UCKERMARK

LewBio Bäckerei & Naturkost, Krämer&Schulz, Neustadt 30, 17291 Prenzlau, Tel. 03984-832583, www.lewbio.de, mail@lewbio.de
Seminarhaus Zichow, Weg zum Fischpfuhl 9, 16306 Zichow, www.seminarhauszichow.de, Tel. 030-92372178
Tanzsalon Zippel, Tel: 0178 8900603, andreas@tanzsalonzippel.de, www.tanzsalonzippel.de

MÄRKISCH-ODERLAND

Eleonore Gliewe, Wildpflanzen und Naturerfahrung, Yoga, Vegetarisches Catering mit Wildkräutern, Infos: Tel. 0177-4604698, info@eleonore-gliewe.de, www.eleonore-gliewe.de
Wildnisschule Wildniswissen, Tel. 0511-5199680, info@wildniswissen.de, www.wildniswissen.de, Ort: www.dreichen.de
Zentrum für Bewusstheit, C. und H. Janssen, Birkenweg 16 OT Küstrin-Kietz, 15328 Küstriner Vorland, Tel. 033479-309002, 0178-8011326, www.ja-bewusstheit.de

FRANKFURT (ODER)

Karayoga - Zentrum für Yoga und Lebenskunst, Susanne Karafiat, Humboldtstraße 3, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335-5001453, info@karayoga.eu, www.karayoga.de

DAHME-SPREEWALD

Petra Hinze, Heilpraxis – Seminare – Rituale, Tel. 030-42806948, hinzepetra@web.de, www.petra-hinze.de
Sabine Pniower, Jin Shin Jyutsu, Wihelmkorso 13, 15754 Heidesee OT Prieros, Tel. 0172-3030037, sabine-pniower@gmx.de
Wohlfühlleben. Tanja Fischer - Feng Shui, Die Fünf Elemente, Reiki, Bemer, Veganes Leben, EFT, Hochsensitivität, Workshops und Inspiration, Tel. 033762-461368, www.wohlfuehlleben.de
VALETUDO, Haus für Gesundheit, Familie und Bildung, Friedrich-Engels-Str. 25, 15711 Königs Wusterhausen, Tel. 03375-209151, kontakt@valetudo-haus.de, www.valetudo-haus.de

BERLIN & ÜBERREGIONAL

Heilpraxis Jutta Möhring, für klass. Homöopathie & Familienstellen, Alt Nowawes 66, 14482 Potsdam, Tel. 0331-7452974, www.heilpraxis-jutta-moehring.de, heilpraxis.moehring@web.de
Heilungswege in Heiligensee, Messe für ganzheitl. Wohlbefinden, 16./17.4., 14-19 Uhr, freier Eintritt, Saal der Diakonie am Marktplatz, Dambockstr. 76, 13503 Berlin, www.Heilungswege-in-heiligensee.de
Sharan Thomas Gärtner, Männerseminar bei Göttingen, www.liebe-zum-mannsein.de, info@mann-sein.com, Tel. 0173-6 063794
TRANSPARENT HEART, Izabela Brzozowska, Moon Mother, Meditationstrainerin, Stubbenkammer Straße 3, 10437 Berlin und Eberswalde, Tel. 0176-98539624, www.transparent-heart.com
Ulrike Bleyl, Problemefasten, 143 Seiten, 14,95 €, ISBN 978-3-95883-039-4, Auch als E-Book erhältlich
www.NatuerlichBesserSehen.de, Tel. 0163-7580023, Silvia Pinter, seit 29 Jahren Sehschulung & Kinesiologie, Systemische Arbeit, Kurse, Einzelarbeit, Firmentraining, Coaching, Ausbildung zur Sehpädagogin

BERLIN / BRANDENBURG

Die heilende Bewegung – Familienstellen

...in Potsdam, Berlin und Brandenburg

Monatliche Workshops und jederzeit Einzelberatungen. Ich arbeite mit den Bewegungen der Seele, also den Bewegungsimpulsen der Stellvertreter im Raum. Emotionale Vorgänge bekommen in den Aufstellungen viel Raum und Zeit ans Licht zu kommen, voll ausgedrückt zu werden, sich zu lösen und letztlich Platz zu machen für neue Lebendigkeit...

Heilpraxis Jutta Möhring
Familienstellen & Homöopathie
(Empfindungsmethode)
Alt Nowawes 66
14482 Potsdam-Babelsberg
Telefon 0331 7452974
www.heilpraxis-jutta-moehring.de
telefonische Sprechzeiten:
Mo, Di, Mi, Fr, 9-10 Uhr

BARNIM / BERLIN

Bewusstseins-Coaching & Female Empowerment

Was bedeutet es wieder GANZ zu sein als FRAU? Wie aktiviert Frau ihre Kraft für den eigenen Lebensweg? Den Weg frei machen, blockierende Gedanken- und Gefühlsmuster lösen und die eigenen Ressourcen & Lebensfreude aktivieren.

- Bewusstseins-Coaching & Female Empowerment (Emotionale Prozessbegleitung, Potenzialentfaltung und Heilarbeit)
- Goddess Gift Retreat: Tanzrituale für Frauen, 20.-22. Mai 16 in Grüntal bei Berlin
- Worldwide Womb Blessing: 21. Mai 16, 19-21 Uhr

TRANSPARENT HEART
Izabela Brzozowska, ang. HP
Psychologie, Moon Mother,
Meditationstrainerin
Stubbenkammer Str. 3
10437 Berlin & Eberswalde
Tel. 0176 - 98 53 96 24
www.transparent-heart.com

BARNIM

Weibliche Hausapotheke: Homöpathie & Pflanzen-WE

Im Seminar geht es um die Stärkung weiblicher Kraft.

Homöopathie und Heilpflanzen bieten einen wertvollen Schatz zur Behandlung körperlicher und seelischer Beschwerden für ein ganzes Frauenleben, den die Teilnehmerinnen kennenlernen und später gut zuhause anwenden können.

Wichtige homöopathische Frauenmittel werden in Text, Ton und Bild im Vortrag lebendig. Dazu laden Garten, See und Lagerfeuer zum Seelenbaumeln ein.

Nicola Cordes
Heilpraktikerin

3.-5. Juni 2016
Haus Lebenswiese, Brodowin
www.dielebenswiese.de

BARNIM

Wildpark Schorfheide

Ein Familienerlebnis besonderer Art stellt der Wildpark Schorfheide dar. Bei uns gibt es u.a. Wölfe, Luchse, Wisente. Unser Park umfasst eine Fläche von ca. 105 ha und verfügt über ein 7 km langes Wanderwegsystem. Für Kinder wird der Aufenthalt im Wildpark zum Erlebnis. Der große Abenteuerspielplatz, die Lagerfeuerstelle und das Streichelgehege sind besonders beliebt.

Veranstaltungen: Seminare Heilpraxis Petra Hinze, Termine: www.petra-hinze.de sowie Kindertag am 5.6., Hirschfest am 9.10., Tierbescherung 4.12.

Wildpark Schorfheide
geöffnet ganzjährig ab 9 Uhr
Prenzlauer Straße 16
16244 Schorfheide
OT Groß Schönebeck
Tel. 033393 - 6 58 55
www.wildpark-schorfheide.de

UCKERMARK

Bioladen im Grünen Bäckerei & Bistro

Per Pedes, Bike oder Kanu?

Am Tor zum Uckersee in Prenzlau, direkt am Radweg Berlin-Usedom, findet ihr uns in bester Lage.

Proviant für unterwegs, Vollversorgung für den UM-Urlaub oder ein Mittagessen im Garten? Klar, alles da.

Und natürlich immer gutes Brot.

P.S. Alles gerne auch für Auto- und Bahnfahrer von hier...

LewBio Bäckerei & Naturkost
Suitbert Krämer & Beate Schulz
Neustadt 30
17291 Prenzlau

Tel. 03984 - 83 25 83
mail@lewbio.de
www.lewbio.de

UCKERMARK

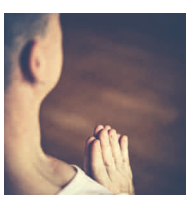
Yoga-Auszeit in der Uckermark

Dieses Seminar in der Abgeschiedenheit der Breitenteicher Mühle bei Angermünde/Uckermark umfasst unterschiedliche Morgen- und Abendmeditationen, täglich 2 Yogaeinheiten, auch sanftes Yin Yoga, eine Mantrayogastunde, einen Saunaabend (inkl. Baden im Open-Air-Badezuber!), Kirtansingen etc.

Yoga-Pfingst-Retreat 12.-16.5.2016
Yoga-Sommer-Retreat 27.-31.7.2016

Mit Vasishtha Andreas Gläßer (Yogalehrer BYV). Er unterrichtet Yoga seit 4 Jahren.

Tanzsalon Zippel
Tel. 0178 - 8 90 06 03
andreas@tanzsalonzippel.de
Anmeldung:
www.tanzsalonzippel.de



UCKERMARK

Seminarzentrum und Gästehaus

In der wunderbaren Weite und Schönheit der Uckermark entsteht ein Seminar- und Gästehaus für Gruppen bis 30 Personen und ein Rückzugsort für Privatgäste. Es wird ein Haus für alle, die die Stille, die Lebendigkeit und die Berührung mit sich und der Natur suchen. In diesem Jahr wird ein jurtenförmiges Strohballenhaus gebaut und der Gartenbereich gestaltet. Im Sommer finden Seminare (z.B. Strohballenbau, Selbstliebe) sowie ein Symposium zum Thema „Fülle“ statt. Wir heißen alle herzlich willkommen.

Seminarhaus Uckermark
Weg zum Fischpfuhl 9
16306 Zichow

Tel. 030 - 92 37 21 78
info@seminarhausuckermark.de
mehr Infos:
www.seminarhausuckermark.de

MÄRKISCHE SCHWEIZ

Wildniswissen in Drei Eichen

Familie & Ferien
Familiencamps 13.-16.5. und 22.-26.8.16
Jugend Scout Feriencamp 31.7.-6.8.16

Seminare
Wildniswissen Basis 19.-21.7.16
Wildniswissen Intensive 19.-24.7.16
Felle gerben 9.-11.9.16
Natürlich gerben 30.9.-3.10.16

Lehrgang
Wildnispädagogik Start 11.3.16

Wildnisschule Wildniswissen
Tel. 0511 - 5 19 96 80
info@wildniswissen.de
www.wildniswissen.de

Veranstaltungsort
www.dreichen.de

Wildnis Wissen
NATUR ÖKOLOGIE MENTORING

MÄRKISCH-ODERLAND

Zentrum für Bewusstheit

- transmediale Ausbildung – bei Interesse: Anmeldungen für 2017 unbedingt schon jetzt tätigen!
- Akasha-Lesung
- artgerechte Ernährung
- Familien-System-Strukturaufstellung
- Meditation
- energetische Heilbehandlung

Leib- und Seele-Programm 2016: www.ja-bewusstheit.de

Cornelia und Henning Janssen
Birkenweg 16 OT Küstrin- Kietz
15328 Küstriner Vorland

Tel. 05821 - 9 92 63 16
0178 - 8 01 13 26
Weitere Infos, Termine und Anmeldung:
www.ja-bewusstheit.de

MÄRK.-ODERLAND/BARNIM

Das grüne wilde Wunder für Körper, Seele und Geist

Wildpflanzen & Naturerfahrung
- Frühlingskur – Reinigung und Vitalisierung mit Wildpflanzen
- Kochen und Schlemmen – mit den wilden Grünen durch das Jahr, 4 WE in Grüntal mit Exkursion und Vollverpflegung

Yoga
- Kurse in Bad Freienwalde und Eberswalde
- Yoga-Intensiv-Wochenenden in Grüntal

Vegetarisches Catering mit Wildkräutern
- individuelle liebevolle Seminarversorgung
- kreative grüne Küche mit Bodenhaftung
- vegetarisch, vegan & saisonal

Eleonore Gliewe
Wildpflanzen & Naturerfahrung
Yoga, Vegetarisches Catering
mit Wildkräutern
Tel. 0177 - 4 60 46 98
info@eleonore-gliewe.de
www.eleonore-gliewe.de

DAHME-SPREEWALD

Jin Shin Jyutsu® – tausende Jahre alte Heilkunst

...ist die Kunst, mich selbst zu erkennen, mir selbst zu helfen, ist die Kunst des Loslassens. Alles, was sich manifestiert hat, kann sich durch die Anwendungen der heilenden Berührung mit den Händen auflösen. Der Mensch ist nicht nur Körper allein, er ist auch individuelle Seele und Geist. Da die Lebensenergie alle Dimensionen, alle Schichten unseres Seins durchströmt, kann sie uns auch auf allen drei Ebenen helfen. Intensivwochen im Haus am See – in Prieros „Perle des Dahmelandes". Biete auch Einzelsitzungen, Selbsthilfekurse und Selbshilfegruppen an.

Jin Shin Jyutsu® Sabine Pniower
Wilhelmkorso 13
15754 Heidesee OT Prieros
Tel. 033768 - 5 04 28
0172 - 30 300 37
sabine-pniower@gmx.de
www.aquariana.de/praxisseiten/pniower.html

HAVELLAND

Schweigewochen und meditativer Urlaub

Der Hof der Stille liegt am Rande des Naturparks Westhavelland, 80 km nordwestlich von Berlin.

Dort kann man etwa eine Woche lang in kleinen Gruppen schweigen, meditieren und die Fülle der Natur erleben. Oder man kann sich einen selbstbestimmten Urlaub gönnen, mit Zeit zum Malen, Lesen, Wandern oder Baden. Und man kann eintauchen in die Stille, den weiten Himmel und die Sonnenuntergänge am Wasser genießen.

Hof der Stille
Kirchplatz 1
14715 Gülpe OT Havelaue

Tel. 033875 - 3 08 88
0177 - 6 24 06 20
www.hofderstille.de

HAVELLAND

Geomantie, Spirituelle Erdwissenschaften

Für alle, die gerne unterwegs sind: Geomantie - der geistige Schulungsweg mit der Erde. Intensives Wahrnehmungs- und Meditationstraining in Arbeitskreisen, offenen Seminaren und Ausbildungsgruppen.

Herbst 2017 Start neuer Ausbildungskurs
„Spirituelle Erdwissenschaften - Geomantie"
in Berlin-Brandenburg.

Institut für Geomantie
Dr. Gregor Arzt
Undinenhof, Bauernende 25
Barnewitz, 14715 Märkisch Luch

Tel. 033876 - 901 47
0179 - 546 35 11
gregorarzt@hotmail.de
www.undinenhof.de

DAHME-SPREEWALD

Wohlfühlleben.

Die ganzheitliche Lebensart.

Die Fünf Elemente · Feng Shui
Reiki · Bemer · Veganes Leben
EFT · Hochsensitivität · Workshops

www.wohlfuehlleben.de

ÜBERREGIONAL

Seelenheilkunde in Luckau, Berlin, Altthymen

In meiner Praxis biete ich ganzheitliche Heilmethoden zur Gesunderhaltung und Stärkung an. Heilzeremonien, Lebensfeste, Übergangsrituale, Pflanzenkunde, ganzheitliche Seminare und Reisen sind persönlich oder jahreszyklisch ausgerichtet.

Kurse:
- Schamanisches Heilwissen ab 15. April, mit Zertifikat
- Wolfseminar im Juli
- Mädchencamp im August
- Frauenreise Toskana im September

Petra Hinze
Heilpraxis – Seminare – Rituale
angewandtes Heilwissen &
ganzheitliche Frauenkunde
Tel. 030 - 428 06 948
hinzepetra@web.de
www.petra-hinze.de

ÜBERREGIONAL

Vater-Hunger – Vater-Kraft: Aussöhnung mit dem Vater

Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater:
- Wer war dein Vater für dich?
- Die Vaterwunde
- Der innere Junge
- Die Rolle der Mutter
- Wut und Trauer ausdrücken
- Selbst-Ermächtigung
- Nachnähren
- Klärung und Versöhnungsritual

Männerseminar
21.-24. April 2016
Parimal Gut Hübenthal
bei Göttingen

Sharan Thomas Gärtner
www.liebe-zum-mannsein.de
info@mann-sein.com
Tel. 0173 - 6 06 37 94

Abb: © istock | ID 66493299/laifar

POTSDAM

Praxis für Hypnosetherapie

Lösungs- und erfolgsorientiert für (fast) jedes Problem

Jede Krankheit – jedes Problem hat eine Ursache. Egal ob es um die Klassiker Gewichtsreduzierung oder Rauchentwöhnung geht oder um Probleme von A wie Angst bis Z wie Zahnarztphobie – es gibt eine Ursache. Erst wenn diese Ursache gefunden wurde, kann es Ihnen wieder besser gehen. Mit Hilfe der Hypnose kann vieles auf eine sanfte und effiziente Art und Weise gelöst werden.

Vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Hypnose- und Naturheilpraxis
Marion Krönert, Heilpraktikerin
K.-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam
& Hasensteg 20, 14476 Fahrland
Tel. 033208 - 21 78 54
www.heilpraxis-in-potsdam.de

POTSDAM

Stimmstudio in Babelsberg

Die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Ihr Klang hat vielfältige Auswirkungen auf unser Gegenüber.

Als Atem-, Stimm- und Sprechtrainer und als Therapeuten begleiten wir Sie bei allen Fragen rund um die Stimme, ihrer Entwicklung, Entfaltung und Gesundung. Wir schulen ihre Sprech- oder Gesangsstimme. Wir beraten Pädagoginnen und Dozenten, Erzieherinnen und Schauspieler. Auch Inhouseseminare können bei uns gebucht werden. Wir kommen in die Schule, den Kindergarten, das Seniorenheim, Ihre Firma.

Sie wünschen eine Beratung?
Rufen Sie uns an!

Gilda Lehnert & Uwe Steiner
Heinrich-von-Kleist-Str. 1B
14482 Potsdam
Tel. 0331 - 7 04 71 41
Mobil 0160 - 5 44 48 18
www.stimm-bar.de

STIMMBAR

POTSDAM

POTSDAM

Körperzentr. Herzensarbeit nach Safi Nidiaye

Als Eltern, Partner... sind es die unverdauten Emotionen, die uns davon abhalten unser Herz, gerade in schwierigen Situationen, offen zu halten. Diese Emotionen liegen schon lange vor unserer Herzenstür und stauen sich in unserem Körper. Sie warten nur darauf endlich entdeckt, gehört und verstanden zu werden. Meist wehren wir uns gegen sie, ignorieren sie oder fallen auf sie herein und verwickeln uns in ihnen, weil wir nie gelernt haben, sie bewusst, liebevoll und achtsam zu behandeln und sie dabei endlich einzulassen in unseren kostbarsten und heiligsten Ort – in unser Herz. Mit dem Einlassen verlieren sie ihre Dramatik: sie „entspannen", kommen in Fluss und heilen.

G. Henriette Stärk
lebenlernen
„Bewusst ElternSein"
Tel. 0331 - 2 01 75 32
www.lebenlernen-potsdam.de

POTSDAM

Heilpraktiker-Ausbildung ab September 2016

Lust auf kreatives, interaktives Lernen in kleiner Gruppe?

Vermittelt werden die schulmedizinischen Grundlagen entsprechend den Anforderungen der amtsärztlichen Überprüfung und Ihrer späteren Praxisarbeit.

Erfahren Sie die Faszination und Freude an Ihrem eigenen physischen Körper und lernen Sie, Symptome und Krankheitsbilder zu erkennen und logisch herzuleiten.

Heilpraxis Sabrina Kläffling
Lessingstraße 47
14482 Potsdam

Tel. 0331 - 235 46 61
natur@heilpraxis-babelsberg.de
www.heilpraxis-babelsberg.de

POTSDAM

Praxis für achtsamkeitsbasierte Psychotherapie

Einzel-, Paar- und Gruppenangebote:
- MSC - Mindful Self Compassion - achtsames Selbstmitgefühl entwickeln
- MBSR - Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung
- MBCT - Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bei Depression und Ängsten
- traumaspezifische Gruppenangebote zur Stabilisierung und Selbstregulierung bei PTBS und Komplextrauma
- Meditationsabende
- Esalen Bodywork

Katrin Hensel
Psychotherapie (HPG)
Traumatherapie,
Körperpsychotherapie
14471 Potsdam
Tel. 0172 - 381 74 22
www.mbsr-kurse-berlin.de
www.bodyflow.net

POTSDAM

Klarheit & LebensFreude Gestalttherapie

Alleingeborener Zwilling · Elternsein · Essstörungen · Körperlichkeit · Lebenslust · Liebe
FrauSein & MannSein
Nähe & Distanz, Partnerschaft
Sexualität & Sinnlichkeit
Spiritualität & Seelenzauber

Ich höre Dir zu. Ich berühre Dich.
Ich konfrontiere Dich. Ich halte Dich.

Gemeinsam entfalten wir Deine Möglichkeiten.

Dr. Anja Kroschky
Praxis für Klarheit
& Lebensfreude

Tel. 0331 - 951 38 27
Anja.Kroschky@mail.de
www.klarheitund
lebensfreude.com

POTSDAM

Natürliche Entgiftung mit Chi Nei Tsang

Heilung, die durch den Bauch geht

Mich hat diese Bauch-/Organbehandlung extrem unterstützt mit meinen Gefühlen anders umzugehen, sie zu erlauben und sie zu beinhalten. Vor allem meine Angst, Unruhe und Druck im Solarplexus und Bauchraum konnte sich dadurch einfach entspannen. Vielleicht unterstützt es dich ja auch! Chi Nei Tsang kümmert sich auch um alle Störungen des Verdauungssystems und der inneren Organe.

Praxis „Namaste"
Körpertherapie, Ausbildungen
Detox-Reisen nach Indien/Goa
Jana Regner
Gesundheitsberater
Yogatherapeut

Tel. 0178 - 9 39 70 75
www.body-mind-detox.de

POTSDAM

Empathietraining und Zuhörzeiten

Auf der Basis der Gewaltfreien/Einfühlsamen Kommunikation nach Marshall Rosenberg:

- Empathische Einzelbegleitung, um die Beziehung zu sich selbst und anderen verbindend zu gestalten
- Paarcoaching für einen offenherzigen Dialog
- Teamtrainings für ein unterstützendes Miteinander
- Workshops, Jahreskurse & Übungsgruppen

Astrid Schütte
Empathietraining & Zuhörzeiten
Sellostraße 11, 14471 Potsdam

Tel. 0331 - 7 30 84 00
info@herzohrraum.de
www.herzohrraum.de

Achtsam Eltern sein

Die Elternschaft ist eine Zeit, in der wir die Weichen neu stellen können. Stellen wir sie auf Achtsamkeit. Dabei geht es nicht darum, gute Meditierende zu werden. Es geht darum, wie wir Eltern sein wollen. Viele fühlen sich schlicht überfordert, gepaart mit Schuldgefühlen dem Nachwuchs gegenüber, weil wir eben nicht die perfekten Eltern sind, die wir so gerne wären. Aber was brauchen Kinder wirklich? Und was brauchen Eltern? Was brauchen Familien heute, um ein lichtvoller Raum zu sein, in dem Eltern wie Kinder gemeinsam wachsen und ihr volles Potential entfalten können?

von Anne Hackenberger

Abb: © Linda Schnagel

Anne Hackenberger ist 1981 in Nordhessen geboren, kam 2002 nach Eberswalde und ist Mutter von zwei Söhnen. Ihr Fachgebiet ist die achtsamkeitsbasierte Familienbegleitung. Seit 2013 leitet sie das Zentrum für Achtsamkeit und Familie in Eberswalde. Sie ist eine von drei MBCP (Mindfulness-based Childbirth and Parenting)-Lehrerinnen in Deutschland, die direkt von Nancy Bardacke ausgebildet wurden.

Veranstaltungen:
Achtsamkeitsbasierte Geburtsvorbereitung (MBCP): Intensiv-Kurs 30.6.-3.7.2016 in Berlin-Mitte
9-Wochen-Kurs 24.5.-19.7.2016 in Eberswalde
EntdeckungsRaum: Die achtsame Eltern-Kind-Gruppe Di und Mi vormittags
Mehr Infos www.achtamkeit-und-familie.de

www.achtamkeit-und-familie.de

Was Kinder & Eltern wirklich brauchen

Es gibt verschiedenste pädagogische Ansätze, die sich meist auch noch widersprechen. Vielleicht brauchen wir die aber gar nicht. Und mit Sicherheit brauchen Kinder auch keine perfekten Eltern. Dafür aber solche, die wirklich präsent sind. Die anwesend sind im gemeinsamen Familienleben. Wirklich anwesend mit einem offenen Herzen. Mit jedem Kind wird auch ein neuer Achtsamkeitslehrer geboren. Kinder sprechen beständig die Einladung aus: Komm mit mir ins Jetzt. Entdecke all die kleinen und großen Wunder. Wir Erwachsenen hingegen sind oft nur körperlich anwesend. Unsere Gedanken haben uns längst weggetragen. Wir sind absorbiert von unseren Smartphones und To-Do-Listen, vom Wunsch getrieben, unseren Kindern die bestmöglichen Startchancen zu geben in einer Welt, die immer schneller und unüberschaubarer wird. Wir arbeiten viel, suchen pausenlos nach Lösungen für unsere Probleme in und mit dem Leben. Oft bis an den Rand der Erschöpfung. Dabei verpassen wir nicht selten etwas ganz Wesentliches: das Leben selbst! Und nicht nur unser eigenes, sondern auch das unserer Kinder. Achtsamkeit ist ein Weg, uns wieder zu verbinden: mit unseren Kindern, unseren Partnern und uns selbst. Achtsamkeit bedeutet, bewusst den gegenwärtigen Moment zu erleben, egal, ob er angenehm oder unangenehm ist. Und mit Mitgefühl für uns selbst und unsere Kinder zu antworten, anstatt automatisch zu reagieren.

Den Alltag meistern

Kinder merken sehr schnell, wenn wir nicht wirklich da sind. Und reagieren, indem sie quengeln, nörgeln, uns (scheinbar) herausfordern. In Wirklichkeit fragen sie einfach nur: Ist da jemand zu Hause? Nur wenn wir wirklich im Hier und Jetzt sind, können wir wissen, was unsere Kinder und wir selber gerade brauchen. Dann wird es leicht(er), das gemeinsame Familienleben. Eltern zu sein ist eine Art Katalysator für persönliches Wachstum. Wir werden auf allen Ebenen ge-(und oft auch über-)fordert über uns selbst hinauszuwachsen. Kinder brauchen es, „sich gefühlt zu fühlen“ (Daniel Siegel). Das können wir nur, wenn wir achtsam sind.

Es ist sinnvoll, eine Achtsamkeitspraxis bereits in der Schwangerschaft aufzubauen, denn ist das Baby einmal geboren, ist es für die meisten Eltern nur schwer realisierbar, Zeit für Meditation zu finden. Aber wir können auch im Elternalltag immer wieder die kleinen Momente für uns nutzen. Die, in denen wir ungeduldig darauf warten, dass die Kinder endlich fertig werden. Dazu gehört auch, sich nicht nur um das Wohl des Kindes zu sorgen, sondern auch um das eigene.

Achtsame Selbstfürsorge ist für Eltern kein Luxus. Sondern überlebenswichtig. Denn wenn wir „nicht gut beieinander“ sind und es noch nicht einmal bemerken, dann wirkt sich das dramatisch auf unsere Kinder aus. Achtsamkeit ist also fast schon eine Schlüsselkompetenz, wenn es um das Familienleben geht. Und ganz sicher ist es eine innere Haltung, die vor allem die neue Generation unbedingt brauchen wird, um in dieser Welt, die so stark im Wandel ist, die nötige Resilienz zu besitzen, um das Licht und die Liebe weiterzutragen, die wir ihnen als Kinder geschenkt haben.

Abb: © Arun Hackenberger

Miteinander auf Augenhöhe

Kommunikation ohne Sieger und Verlierer ist gar nicht so einfach

Abb: © ZEGG

Die meisten Beziehungen sind so strukturiert, dass einer dem anderen über- oder unterstellt ist. Die Chefin gibt Anweisungen, der Lehrer bestimmt über die Schüler, und es ist noch nicht so lange her, da waren wir Frauen den Entscheidungen der Männer ausgeliefert. Unsere Zellen wissen dies noch, und immer wieder unterwerfen sich eher Frauen unbewusst den Männern als umgekehrt. In all diesen Strukturen gibt es eine Hierarchie, die in Konfliktsituationen entscheidet, wessen Bedürfnisse letztendlich Vorrang haben. Diese Klarheit vereinfacht das Leben. Und vermeidet Intimität und Kontakt.

von Barbara Stützel

Welche Art von Beziehungen wünschen wir uns?

Unsere Gesellschaft wandelt sich und baut Hierarchien ab, und immer mehr Menschen erkennen, dass es konstruktivere Wege gibt, Konflikte zu lösen als durch Machtpositionen. Und dass Lösungen, die verschiedene Bedürfnisse verbinden, nachhaltiger sind als die, bei denen sich eine Partei durchgesetzt hat. Wenn Beziehungen auf Augenhöhe gelebt werden, entsteht mehr Kontakt und tieferes Verständnis.

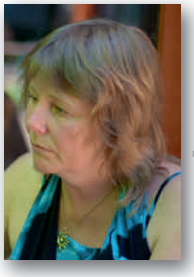
Aber dieser Weg auf Augenhöhe ist nicht einfach. Wir müssen ihn üben: Komplexität aushalten. Dem anderen zuhören. Nicht sofort eine Rechtfertigung parat haben. Keine Antwort wissen, sondern in der Spannung ausharren. Den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten und gleichzeitig bereit sein, ihn loszulassen. Und gemeinsam das Wunder einladen, dass es Lösungen geben kann, in denen beide Parteien Sieger sind. Im Wissen, dass es nicht mehr darum geht, den anderen zu besiegen, sondern für alle das Beste zu erreichen.

Ein offensichtliches Übungsfeld sind Liebesbeziehungen. Zwischen Mann und Frau besteht der größte Wunsch nach wirklicher Beziehung. Die Zeiten, in denen der Mann automatisch für beide entschieden hat, sind in unserer Gesellschaft Gott sei Dank vorbei. Doch jetzt folgt die verblüffende Erkenntnis, dass alleine der Wunsch nach Augenhöhe nicht ausreicht. Es braucht ein bewusstes Üben. Sonst geben im Zweifelsfall die einen lieber nach, statt dass sie sich um verbindende Lösung bemühen. Und die anderen setzen sich immer noch durch, obwohl sie eigentlich wissen, dass „siegen" auf Kosten des Gegenübers sich in der Liebe nicht auszahlt. Denn wenn einer verliert, verlieren beide. Es braucht Übung, Kommunikation, Transparenz. Authentische Mitteilungen, auch wenn es mal schmerzt. Respekt vor dem anderen, auch wenn der innere Vulkan kurz vor dem Explodieren ist. Leichter als zu zweit ist dies gemeinsam in einer Gruppe von Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, diesen Weg der „Augenhöhe" zu gehen.

Sich von Herz zu Herz begegnen, den anderen unterstützen

In manchen Lebensgemeinschaften haben sich Menschen bewusst für ein Leben ohne Hierarchien entschieden. So experimentiert die ZEGG-Gemeinschaft in Brandenburg seit 25 Jahren mit Beziehungen auf Augenhöhe. 100 Menschen leben hier ohne Chef zusammen – und finden immer neue Wege, alle Mitglieder gleichberechtigt einzubeziehen und trotzdem ihren Alltag zu strukturieren, gemeinsam Entscheidungen zu treffen und Visionen einzelner Mitglieder ins Leben zu bringen. Die Basis dafür ist immer wieder: jeden Menschen als Ganzes sehen, sich von Herz zu Herz begegnen, den anderen in seiner Entfaltung unterstützen. Je mehr dies praktiziert wird, desto inniger wird der Zusammenhalt der Gruppe. Je klarer und herzlicher die Kommunikation, desto lebendiger wird die Gemeinschaft. Und es braucht immer wieder Übung, Aufmerksamkeit, Einsatz. In der Gemeinschaft nehmen sich Untergruppen und die Gemeinschaft als Ganzes mehrere Zeiten im Jahr, in denen Beziehungen, Gefühle und Konflikte im Mittelpunkt stehen. Dabei lernt jede(r) Einzelne, selbstverantwortlich mit Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

Da das ZEGG nicht nur eine Lebensgemeinschaft, sondern auch ein Bildungszentrum ist, erwachsen aus diesen Intensivzeiten Festivals mit dem besonderen Gemeinschafts-Flair. Hier führen die gemachten Erfahrungen zu Angeboten für Gäste. Dieses Jahr geht es z.B. beim Pfingstfestival um das Thema Beziehungen – zwischen Mann und Frau, im Beruf oder im Umgang mit Kindern – und wie wir in uns die Grundlage schaffen können, Beziehungen wirklich auf Augenhöhe zu führen. Denn wenn immer mehr Menschen auf der Welt aus dem Spiel der Sieger und Verlierer aussteigen und fähig werden, verbindende Lösungen zu erschaffen, dann steigt die Hoffnung auf Frieden.



Barbara Stützel
Dipl. Psychologin und Sängerin, lebt seit 2001 in der ZEGG-Gemeinschaft. Ihr chronisches „Recht haben wollen" hat sie erst dort als Behinderung anerkannt. Seither schreitet der Heilungsprozess voran. Um ihn zu beschleunigen, organisiert sie mit anderen zusammen das Pfingstfestival „beziehungsWeise!" vom 13.-18. Mai.
www.pfingsten.zegg.de

www.pfingsten.zegg.de

Glückselige Hände

von Ulrich Grahner, Beata & Sacha Pohnert, Rebekka Zimmermann

Was nehmen Menschen wirklich wahr, wenn sie berührt werden? Verändert unsere Intention die Qualität des Berührens? Es scheint so zu sein, dass die Hände nicht nur die Außenwelt wahrnehmen und berühren, sondern auch ein stilles Werkzeug unseres Inneren sind.

Die Hand eines Pianisten scheint direkt mit seinem Musiksinn verbunden zu sein. Über Jahre trainiert, folgt sie ihm bis hin zu einer unerwarteten, beflügelten Improvisation – so wie auch die Hände eines Zeichners, der in einem Moment eine perfekte Linie zieht, so als wären seine Hände mit seiner Vision eins… Mit welcher Kraft verbinden sich die Hände des Shaolin-Meisters, wenn sie Undurchdringliches durchdringen und zerbrechen?

Können sich unsere Hände mit unserem Herz verbinden? Mit unserer Seele?

Womit haben sich die Hände Jesu verbunden, als er sie auflegte um zu heilen, zu segnen?

Es ist dieses Geheimnis, dem viele Menschen nachgehen, vor allem jene, für die Berührung Teil ihres Lebens und ihrer Arbeit ist. Es ist ein Weg voll glückseliger Erfahrungen, den man nur in Stille und Achtsamkeit wahrnehmen und verfolgen kann.

Wie wäre es, einmal aus der Perspektive der berührenden Hände zu schauen und in sie hineinzuhorchen...?

....*Meine Hände* sind kostbar. Sie sind voller Respekt dem Menschen gegenüber, den sie gerade berühren. Sie haben kein konkretes Ziel am Anfang. Sie wollen nichts erreichen, sie wollen erst einmal ankommen dort – an der Stelle, wo sie gerade den ersten Kontakt aufgenommen haben. Sie ruhen mit voller Präsenz und sind einfach nur da. Sie strahlen Ruhe aus und Klarheit, der Kontakt ist freundlich und einladend. Sie passen sich der Oberfläche des Körpers an, folgen der Form und berühren klar, eindeutig und absichtslos. Wenn es an der Zeit ist, sich zu bewegen, tun sie dies mit großer Selbstverständlichkeit. Sie folgen der Spur des Körpers und vermitteln ein tiefes Wohlgefühl. Sie bewegen sich geschmeidig und laden ein, ihren Bewegungen zu folgen und Gewicht abzugeben. Sie umschmeicheln die Oberfläche und die Gelenke. Sie umspülen den Körper wie warmes Wasser, sind spielerisch leicht und bewegen den ganzen Menschen. Sie berühren von oben bis unten, von außen und im Inneren. Sie geben Sicherheit, sie sind offen für diese neue Begegnung, sie sind neugierig, sie sind in Beziehung, aber sie sind nicht aufdringlich. Sie achten die Grenzen. Der Mensch, den sie berühren, spürt das und beginnt, in sie hinein zu vertrauen.

Meine Hand ist Gott.
Grenzenlos glückselig
ist meine Hand.
Diese Hand bewahrt
alle heilenden Geheimnisse,
die ganz machen mit
ihrer sanften Berührung.

aus dem Rigveda

Meine Hände horchen, sie lauschen dem Geheimnis hinter den Strukturen, die sie gerade berühren. Sie ertasten forschend dieses Schulterblatt, erfühlen es in seinen Verhärtungen, Verklebungen, vielleicht auch in seiner Furcht, sich selbst ganz frei zu lassen. Sie locken, liebkosen, eventuell provozieren sie gar – dass dieser Flügel hier mehr loslässt, sich traut, wieder mehr zu fliegen... Gleichzeitig wissen sie, dass es nicht in ihrer Macht liegt, ob dies wirklich geschieht. Aber wenn meine Hände am Lauschen bleiben, wenn es ihnen gelingt, während sie mit dieser Schulter spielen, anwesend zu bleiben und in Kontakt mit dem Wesentlichen hier zu sein, dann werden sie vielleicht das wundervolle Geschenk erfahren, wie immer mehr Angst aus diesem Menschen weicht – und auf einmal wieder alles möglich wird. Meine Hände vertrauen in das, was durch sie zum Klingen kommt. Immer wieder verschwinden die Grenzen zwischen Innen und Außen. Sie laden ein, dass sich dieser Mensch durch die Berührung in seinem ganzen Wesen gemeint fühlt, dass er sich traut, tiefer zu atmen, sich selbst mehr auszufüllen und wieder Heimat in sich selbst zu erfahren.

Meine Hände haben viel Erfahrung und wissen viel – und doch sind sie zurückhaltend in ihrer Interpretation. Sie lassen das innere Erleben bei den Menschen, die sie gerade berühren, und vertrauen darauf, dass Veränderung genau dort stattfindet wo sie gebraucht wird. Sie machen Angebote und fordern nichts ein. Sie wollen nichts erzwingen. Sie geben Raum für Freiheit, Weite und für neue Möglichkeiten. Sie sind Kanal für die Energie, die durch uns alle hindurchfließt. Sie sind verbunden mit dem Zentrum und berühren mehr als nur die Oberfläche. Sie sind voller Liebe und sind verbunden mit der Quelle. Meine Hände sind voll freudiger Dankbarkeit für dieses kostbare Geschenk.

„Hände-Lausch“ der vier Dozenten der Ganzheitlichen Massage Akademie GAMA in Potsdam. (Beata und Sacha Pohnert, Rebekka Zimmermann, Ulrich Grahner,) www.massage-ausbildung-potsdam.de

Abb: © GAMA

Abb: © GAMA

www.massage-ausbildung-potsdam.de

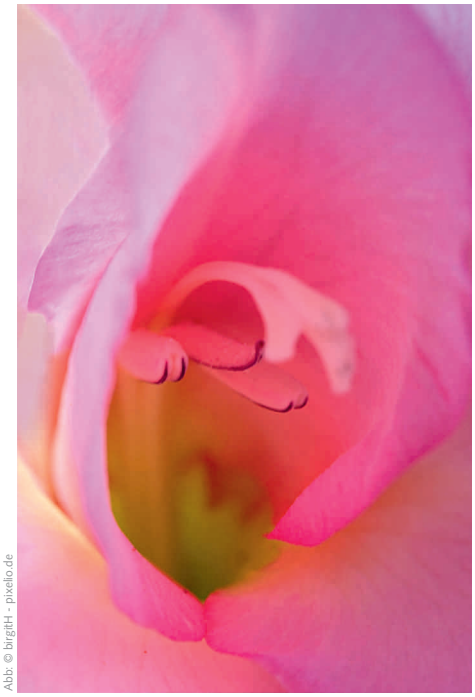
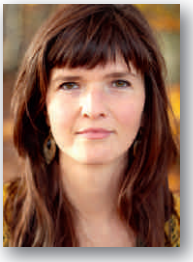


Abb: © birgitH - pixelio.de

Mond in der Frau

Die Bilder von „Frau-Sein“ bekommen wir über die Medien jeden Tag gezeigt. Und ob wir wollen oder nicht, beeinflussen diese Bilder das Selbstbild als Frau, das Körperbild, die Sexualität, die Berufsentscheidungen, die Beziehungen und die Lebensweisen. Diesen äußeren Schablonen nachzueifern, erfüllt nicht von innen. Stattdessen braucht es Vorbilder und Wissen, die uns mit unserer eigenen Weisheit verbinden. Was bedeutet es, wieder ganz Frau zu sein? Wo sind die Orte, an denen wir uns mit authentischer Weiblichkeit verbinden können? Miranda Gray, Begründerin der Weltweiten Womb Blessings, schreibt in ihrem Buch “Roter Mond“ über die Kraft, die wir aus der Verbindung mit unserem Zyklus schöpfen können. Seine Phasen basieren auf vier Archetypen der Frauen. Jede Phase unterstützt unterschiedliche Potenziale in der Frau. Die jeweiligen Archetypen weisen wie innerliche Wegweiser, auf die wir uns ausrichten und die Weisheit in ihnen für uns nutzen können. Diese Weisheit ist in jeder Frau. Wir müssen dafür nicht im Außen suchen. *„Es ist Zeit! Die Welt braucht Frauen, die sich mit ihrer inneren Wahrheit verbinden und in ihrer weiblichen Kraft stehen.“*



Izabela Brzozowska
Bewusstseins Coaching
& Female Empowerment
Goddess Gift Retreat: Tanzrituale
für Frauen, 20.-22. Mai
www.transparent-heart.com

Abb: © Christian Bliss_shutterstock_j quendag

Ein anderes Mann-Sein ist möglich

Die meisten Männer bewegen sich in der Zone der *Gemäßigten Männlichkeit* – angepasst, fleißig, hilfsbereit und vielleicht etwas angespannt. Was hält uns davon ab, über dieses Mittelmaß hinauszugehen und uns in unsere wirkliche Größe hineinzuwagen? Tatsächlich hat es zunächst etwas Bedrohliches, wenn wir in Kontakt mit unserer *Archaischen Männlichkeit* kommen. Doch wenn wir es wagen, stellt sich schon bald ein Gefühl ein: pulsierend, wärmend, zentrierend. Wir werden langsamer und spüren, wie das Herz in unserer Brust klopft und unser Blut rauscht. Wie wir durchströmt werden von einer sehr präsenten Ruhe und Glut. Und es fühlt sich total lebendig an. *Sensitive Männlichkeit* zu leben erfordert Mut. Wenn wir uns tiefer darauf einlassen, werden wir wie ein subtiler Weltempfänger, der die feinen Strömungen des Lebens erfasst, die wir nutzen können – für uns, für andere. Sensitive Männlichkeit bedeutet Tiefe. Vertrauen. Intimität. Alle Männer haben einen potenziellen Zugang zu Archaischer und Sensitiver Männlichkeit. Doch wir haben Angst vor den Schattenseiten: Wer will schon so ein niveauloses Raubein sein? Oder ein abgehobenes Weichei? Das Gegenmittel: Um unser Gewaltpotenzial zu einer lebensdienlichen Qualität zu transformieren, brauchen wir Sensitivität und Achtsamkeit. Und gegen Realitätsverlust und Passivität hilft die geerdete Kraft der Archaischen Männlichkeit. Wenn wir so an uns arbeiten, werden diese scheinbar widersprüchlichen Seiten einander immer mehr durchdringen zu der neuen Qualität einer *Integralen Männlichkeit*. Ein unerschütterlicher Streiter zu sein. Ein einfühlsamer Vater. Ein Mann der klaren Worte. Ein beherzter Kollege. Ein Chef mit der Visionskraft eines Königs. Ein Liebhaber, der wild und trotzdem zärtlich ist. Erlaube dir, einen Unterschied zu machen! Es wird andere ermutigen.

Christian Bliss
Dreiteiliges Männertraining
Archaisch-Sensitiv-Integral
Beginn: 26.-29. Mai 2016
www.männlichkeit-leben.com

Abb: © Foto: Anette Dröge - Bild von Andrea Insel

Seelenbegegnung

Unsere ursprünglichen tiefsten Sehnsüchte können uns leiten und verleihen uns, wenn sie gelebt werden, die Kraft sie zu verwirklichen. Die Abwendung von der inneren Wahrheit macht uns krank und gibt uns das Gefühl im Mangel zu leben. Natürlich gibt es „gute Gründe“ sich zusammenzureißen und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Im Seelenkontakt mit uns selbst sind wir ruhiger, verbunden mit unserer Intuition und leistungsfähiger.

In der Natur hilft uns die Verbindung mit den Kräften der Landschaft, den Pferden und Wildvögeln, mit Feuer und meditativer Ruhe, den Kontakt mit unserer eigenen inneren Natur wieder aufzunehmen. Wir können innerlich weit werden und unser inneres Feuer wieder spüren. Bussarde und Milane bei ihrem Flug zu beobachten, erinnert uns daran, die Dinge einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wir kommen in Kontakt mit dem, was uns zurückhält. Wenn wir am Feuer sitzen, können wir darüber reflektieren, welche Gewohnheiten wir loslassen wollen. Die reinigende und transformierende Kraft des Feuers unterstützt unseren Prozess, indem wir aufschreiben und verbrennen, was wir schon längst nicht mehr brauchen, und um das Neue bitten, das wir uns schon so lange wünschen.

Anette Dröge HP
Praxis für Psychosomatik
& Ganzheitliche Therapie
Frauen & Kraft: 23./24.4.2016
www.anette-droege.de

Brandenburg - ein Patient mit guter Prognose

von Gregor Arzt

Seit 14 Jahren lebe ich hier und bin seitdem hauptberuflich Geomant. Ich bilde Menschen in der übersinnlichen Wahrnehmung der Natur aus, gebe jährlich vierzig Seminare in Deutschland. Meist bin ich drei bis vier Tage pro Woche unterwegs. Natürlich könnte ich mich fragen, warum ich dann immer noch im Land Brandenburg lebe. Das ist ganz einfach: ich glaube an dieses Land und liebe es. Ich glaube, dass seine seit Jahrhunderten traumatisierten Bewohner sich aus ihrer Angst und Lethargie befreien werden. Für mich als Erdheiler ist Brandenburg ein Patient mit guter Prognose, dem ich mich hingebungsvoll widme. Ich bin sehr stolz darauf, dass in Brandenburg als dem ersten deutschen Bundesland ein Volksbegehren gegen Massentierhaltung durchgekommen ist. Zu dem Engel des Landes unterhalte ich gute Beziehungen. Er liebt sein Land und seine Leute sehr.

Noch ist vieles hier gehemmt. So fürchten manche immer noch die erste Begegnung mit Polen, dem nächstgelegenen Nachbarland, von dem sie so viel Herzlichkeit und Gelassenheit lernen könnten. Anlässlich der letztjährigen BUGA an der Havel hatte ich im Vorfeld ein Konzept für geomantische Führungen entwickelt, das interessierte Besucher bis zu Begegnungen mit Pflanzenwesenheiten führen sollte. Die lokalen Macher der Ausstellung verstanden es noch nicht, obwohl sich die Seelen der Menschen und der Elementarwesen so sehr nach einander sehnen.

Nachdem ich viele Teile des Landes Brandenburg in den letzten Jahren schon intensiv erdheilerisch beackert habe, habe ich für die Region Cottbus meinen Lehrer Marko um Hilfe gebeten.

Dr. Gregor Arzt, Märkisch Luch

8. April öffentlicher Vortrag von Marko Pogacnik, am 9./10. April Seminar.
Weitere Termine online: www.undinenhof.de

www.undinenhof.de

Atmosphäre, die verbindet!

Gemeinsam erholen, tagen, feiern, spielen zu Lande und auf Wasser.
Besuchen Sie uns in Ketzin/Havel im schönen Havelland

Gästehaus

Marina Paretz

Boulebahn Gutshof Ketzin

Bistro mit Gartenhof

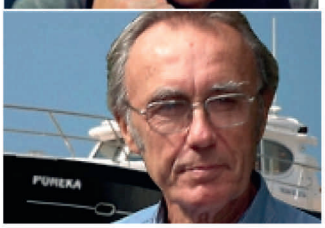
Baden vom Schiff

Fontane Zimmer

GUTSHOF KETZIN
Gästehaus & Cantina
www.gutshof-ketzin.de
Tel. 033233/ 734270

Reederei
Poreka
Yacht Charter
www.poreka-yachtcharter.de
Tel. 033233/ 799 590

11 individuell eingerichtete Zimmer: Sie wohnen bei Fontane, Humboldt, Gilly, Lilienthal und anderen.

Liebe Gäste,
das Neue sucht sich Orte und Menschen, wo es auf die Welt kommen kann.
Bei uns dient Wirtschaft den Menschen.
Wir arbeiten auf Augenhöhe zusammen und laden Sie ein, sich an unseren Orten zuhause zu fühlen.

Ihre Gastgeber
Helga Breuninger & Volker Donath