Sein

Bewusstsein intelligent leben

mit Ayurveda Special

kostenlos

sein.de

EGO

Vom Ego zum Mitgefühl: Aufbruch in eine neue Welt

Leben oder Überleben: Trauma und die Entstehung des Egos

Leben ohne Ego: Wie sieht ein Leben ohne Ich-Zentriertheit aus?

11
2018
NO. 279

Heilberater
Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!
www.heilberater-berlin.de

Entdecke in Workshops
und Ausbildungen die
Kraft deiner Seele
Einklang von Seele,
Geist und Körper
16. - 18. November | 18. - 20. Januar
MASTER SHA TAO CENTER
Akazienstr. 27 • 10823 Berlin • Tel. 030 - 64 09 89 88
www.mastersha-taocenter.de

Eröffnungskonzert mit den 'Love Keys'
Yogalehrer Ausbildung
mit Stefan Datt & Team
Qualifizierte Ausbildung an 11 Wochenenden mit Zertifikat
26.01. - 05.05.2019
Kursgebühr: ab 1.230,- € · Frühbucher bis 23.11.2018
(Bildungsprämie möglich)
LERNEN IN BEWEGUNG · BERLIN
LERNEN IN BEWEGUNG · WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN
T: 030 -38 10 80 93 · YOGA@YOGA-BERLIN.DE · WWW.YOGA-BERLIN.DE

THERAPEUTISCHES INSTITUT BERLIN
Seit 1986
Spirituelle und therapeutische Ausbildung
unter Leitung eines tibetischen Meditationsmeisters
und Psychotherapeuten mit jahrzehntelanger
Ausbildungserfahrung
Ausbildungsbeginn im Januar 2019
Psychologisch- Spiritueller Berater
2 Jahre
Integrativer Gestalttherapeut
4 Jahre
Rygtsin Gyaltsen
Larampa Geshe (Tibet. Meditationsmeister)
von der Klosteruniversität Sera
Nessim Behar-Kremer
Facharzt für psychotherapeut. Medizin
Bärbel Behar-Kremer
Körpertherapeutin, Heilpraktikerin,
Gründerpaar des tibetisch-buddhist. Zentrum, Bln. www.tibetzentrum-Berlin.de
030 / 8335051 www.tib-gestalt.de

4ananda
INDOOR YOGA FESTIVAL 2018
17. & 18. Nov 2018
STATION Berlin
am U-Bahnhof Gleisdreieck
YOGA ◈ MEDITATION ◈ MANTRA KONZERT
HEALING AREA ◈ YOGI BASAR ◈ FOOD MARKT
All Night Gong
KLANGMEDITATION
17. Nov 2018
23:00 – 06:00
GUTSCHEINCODE
15% Ermäßigung
bei deinem Ticketkauf!
Rabattcode:
4anandaxSein
Tickets unter 4ananda.com

Abb: © denys_kuvaiev - Fotolia.com

Abb: © jozsitoeroe - Fotolia.com

Abb: © psdesign1 - Fotolia.com

INHALT

4 **Global News: Der Staat im Staate**
Über rechte Netzwerke im Verfassungsschutz und anderen Behörden – von Fabian Scheidler

8 **Das Ego**
Machtgeiler Herrscher oder liebender Diener?
von Mariananda

13 **Leben oder Überleben?**
Die traumatische Spaltung und die Entstehung des Egos
von Gabriele Rudolph

18 **Komm nach Hause, Ego!**
Holm Andree Jochmanns Betrachtungen einer Menschheit auf der Suche nach sich selbst

20 **Leben ohne Ego**
Wie sieht ein erwachtes Leben ohne Ich-Zentriertheit aus?
von Ludmilla und Roland

24 **Von Ego zum Mitgefühl**
Aufbruch in eine neue Welt – von Sabine Lichtenfels

28 **Schönheit, Heilung und die Kunst des Träumens**
Über eine bewertungsfreie Verbindung zur Wirklichkeit, die die Kraft hat, uns zu verwandeln – von Milena Kraft

30 **Zeitansage**
Alles schwingt vor Freude – von Robert Ender

31 **Schwimmende Solaranlagen**
Ideen für die Zeit nach der Braunkohleförderung – von Aman

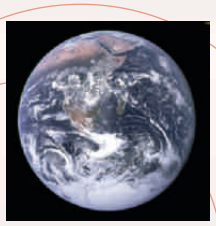
34 **Essenziell: Die erfolgreichste WG der Welt …**
… mit einem Untermieter namens Mitochondrium

36 **Diagnose Down-Syndrom**
Wie geht man mit einer Situation um, die das eigene Leben vollkommen verändern kann? – von Katharina Pommer

RUBRIKEN

6-7 Zu Gast in Berlin
17,23,32 Portrait
22 Online-Vorschau
40 Neptunium muriaticum – das Ende des Selbstbetrugs – Homöopathie von Werner Baumeister
42-43 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
44 Astrologische Betrachtungen für November– von Mona Riegger
45-52 Programm
53-60 Forum
61-63 Termine
63 Regelmäßige Termine
64 Impressum
64 Wer macht was
65 Vermischtes
66 Adressen

Abb: © Marharyta Pavliuk - Fotolia.com



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Ayurveda-Special
zum Herausziehen
in der Heftmitte

Titelbild Hauptheft:
© steschum - Fotolia.com

EDITO

Das Ego ist ein Produkt der Trennung vom Göttlichen, von dem Gefühl, getragen, geborgen, sicher und geliebt zu sein. Je mehr wir – vor allem in den prägenden Jahren der Kindheit – Schmerz, Angst und Verzweiflung erlebt haben und davon überfordert wurden, so dass wir sie wegdrücken mussten, desto stärker leben wir getrennt von Freude und Lebendigkeit. Weil das Ego aus Verlust entstanden ist, heißt Ego auch Mangel. Ein Ego braucht immer. Wenn es einmal gibt, möchte es darum auch etwas dafür zurück haben – zumindest Dankbarkeit. Daran ist letztendlich nichts Negatives, wenn man versteht, dass unser Ego aus kleinen inneren Kindern besteht, die einfach nicht das bekommen haben, was sie für eine heile harmonische Entwicklung gebraucht hätten. Da wir das aber leider nur in den seltensten Fällen verstehen und diese kleinen Kinder dann in uns therapeutisch nachnähren und damit heilen, fühlen sie sich vergessen, verlangen lautstark nach Aufmerksamkeit und verhalten sich dann oft wütend, trotzig, gewalttätig und gemein. Sie sind so lange im Widerstand gegen uns als Erwachsene, die sie vergessen haben, bis sie endlich beachtet werden und liebevolle Aufmerksamkeit bekommen. Jede Egostruktur ist daher auch eine selbsterzeugte Schutzfunktion für so ein inneres Kind und hat damit ihre positive Seite. Ein Ego fühlt sich beispielsweise ganz in der Tiefe immer falsch und unecht, weil es nicht wirklich lieben (= bedingungslos geben) kann, sondern letztlich immer haben will. Doch wir können uns nur dann richtig fühlen, wenn wir lieben. Alles andere ist Selbstbetrug. Lieben fängt daher damit an, diese inneren Strukturen (gleich innere Kinder) nicht mehr abzulehnen und zu bekämpfen – und wenn wir diese Strukturen verstehen, ist das oft gar nicht so schwer. Arroganz ist in diesem Sinne einfach ein Versuch des Ausgleichs gegen das tiefe Gefühl von Minderwertigkeit, das wir in uns tragen, weil wir uns an der Wurzel falsch fühlen. Und Scham ist ein Wegweiser, der uns davon abhält, eine Situation aufzusuchen, die potenziell Ablehnung und Schmerz für uns bereithält – auch wenn das heute vielleicht gar nicht mehr zutrifft. Haben wir es geschafft, den Kontakt zu so einem inneren Kind herzustellen und mit ihm Frieden zu schließen, indem wir es nicht mehr wegdrücken, ist das glücksbringender, als jede Aktion im Außen, unseren inneren Mangel aufzufüllen und unser Gefühl des Falschseins aufzuhübschen …

Jörg Engelsing

Abb: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

Der Staat im Staate

Über rechte Netzwerke im Verfassungsschutz und anderen Behörden

von Fabian Scheidler

In Deutschland gibt es nicht nur ein Problem mit rassistischen Demonstrationen und einem Rechtsruck in der Parteienlandschaft. Die Indizien mehren sich, dass staatliche Organe bis in Führungspositionen hinein mit Sympathisanten und Unterstützern der rechten Szene durchsetzt sind. Wenn jüngst der Präsident des Bundesamtes für Verfassungsschutz, Hans-Georg Maaßen, öffentlich mutmaßte, dass Videos gefälscht seien, die rassistische Übergriffe in Chemnitz zeigen, und zwar ohne Belege oder Indizien dafür vorweisen zu können, dann greift er nicht nur den Ermittlungen vor, sondern fördert aktiv rechte Propaganda. Dass Maaßen möglicherweise die AfD dabei beraten hat, wie sie einer Überwachung durch den Verfassungsschutz entgehen kann, passt ins Bild.[1]

Der Fall Maaßen ist allerdings nur die Spitze des Eisbergs. Die NSU-Untersuchungsausschüsse und der Prozess gegen Beate Zschäpe haben gezeigt, dass sowohl das Bundesamt für Verfassungsschutz als auch einige Landesämter die rechte Szene durch V-Leute zu großen Teilen finanzieren, ihre Aktivitäten decken und Ermittlungen massiv behindern.[2] Der Verfassungsschutz ist keineswegs auf dem rechten Auge blind, wie immer wieder gesagt wird, sondern im Gegenteil im rechtsextremen Milieu bestens informiert und aktiv. Bereits seit 1998 wusste das Bundesamt für Verfassungsschutz von der Existenz des Trios Mundlos-Böhnhardt-Zschäpe als gewaltbereiter rechtsterroristischer Gruppe. Auch das Bundeskriminalamt und das Landeskriminalamt Thüringen waren informiert und besaßen sogar eine Adressliste von Uwe Mundlos mit dem Who-is-Who der ultrarechten Szene. Ein Verhaftungsversuch des LKA wurde laut Zeugenaussagen vom Verfassungsschutz vereitelt. Im Frühjahr 2000 war das Terrornetzwerk auch dem Generalbundesanwalt bekannt.[3] Nicht nur haben alle diese Organe nichts dagegen unternommen, der Verfassungsschutz hat sogar dabei zugesehen, wie mithilfe der eigenen V-Leute aus dem Umfeld des Trios weiter Waffen gekauft wurden.[4] Wenige Monate später begann die Mordserie des „Nationalsozialistischen Untergrunds", dem zehn Menschen zum Opfer fielen.

Beweisvernichtung

Als der NSU dann elf Jahre später aufflog, begann der Verfassungsschutz eine monatelang andauernde Schredderung von mehr als 200 Akten, die Aufschluss über die Verstrickung des Nachrichtendienstes in die rechte Szene hätten geben können – ein Vorgang, der auf den höchsten Ebenen des Amtes mindestens bekannt, wenn nicht abgesegnet war.[5] In einer solchen Lage hätte die Bundesregierung sofort eine Durchsuchung des Verfassungsschutzes und eine Sicherstellung der Akten in Gang setzen müssen. Aber weder Angela Merkel noch der damalige Innenminister Hans-Peter Friedrich (CSU) intervenierten.

Als im Jahr 2006 Halit Yozgat durch den NSU in seinem Internetcafé in Kassel ermordet wurde, war der hessische Verfassungsschutzbeamte Andreas Temme zum Tatzeitpunkt vor Ort. Als einziger Anwesender meldete er sich nicht als Zeuge. Rein zufällig sei er dort gewesen, gab er später an, von dem Schuss habe er nichts gehört, und beim Hinausgehen sei ihm der tote Yozgat, der direkt in Eingangsnähe lag, nicht aufgefallen. Trotz dieser unglaubwürdigen Behauptungen nahm ihn der damalige hessische Innenminster und heutige Ministerpräsident Volker Bouffier (CDU) im hessischen Parlament kurze Zeit später mit den Worten „Der Mann ist unschuldig" in Schutz.[6] Woher wollte Bouffier das wissen? Wenn er doch, wie er vorher behauptet hatte, Temme gar nicht kannte, und wenn die Ermittlungen noch gar nicht ernsthaft angelaufen waren?

Da die deutsche Justiz unwillig oder unfähig war, Licht in den Fall Temme zu bringen, beauftragte das bundesweite Aktionsbündnis „NSU-Komplex auflösen" ein kriminalistisches Institut in London, den Ablauf zu rekonstruieren. Das Internetcafé wurde dort in Original-

größe nachgebaut. Ergebnis: Temme muss sowohl den Schuss gehört, als auch den Toten gesehen haben.[7] Obwohl Temme mindestens der Beihilfe zum Mord verdächtig ist, wurde er nie belangt, ein Verfahren wegen Falschaussage wurde 2017 eingestellt. Warum wird ein Mann wie er bis hinauf in die höchsten politischen Ebenen geschützt und eine Aufklärung behindert?

Behinderung der Aufklärung durch Polizei und Justiz

Die Verfassungsschutzämter sind nicht die einzigen Staatsorgane, die offensichtlich ein Problem mit rechten Netzwerken haben. Der Fall Oury Jalloh zeigt auf bestürzende Weise, wie Teile von Polizei, Justiz und Politik die Aufklärung von rassistischer Gewalt behinderten. Der in Deutschland lebende, in Sierra Leone geborene Jalloh war 2005 in einer Polizeizelle in Dessau verbrannt, zwei Polizisten des Reviers stehen im Verdacht, dafür verantwortlich zu sein. Auch hier wurden wieder zahlreiche relevante Akten vernichtet.[8] Ein von der Justiz in Auftrag gegebenes Brandgutachten zu dem Fall war so fehlerhaft und offensichtlich verzerrt, dass erst ein unabhängiges britisches Gutachten Klarheit darüber verschaffte, dass eine Selbsttötung Jallohs ausgeschlossen werden muss.[9] Einmal mehr brauchte es den Umweg über die britischen Inseln, um der widerwilligen deutschen Justiz auf die Sprünge zu helfen. Der Staatsanwaltschaft Dessau-Roßlau, die daraufhin den Fall neu aufnahm, wurde allerdings prompt die Zuständigkeit wieder entzogen, das Verfahren anschließend von der Staatsanwaltschaft Halle eingestellt. Sachsen-Anhalts Justizministerin Anne-Marie Keding (CDU), weisungsbefugt gegenüber der Staatsanwaltschaft, hat die Aufklärung des Falls nachhaltig behindert, indem sie entscheidende Akten dem Rechtsausschuss des Parlaments vorenthielt. Beunruhigend an all dem ist nicht nur, dass möglicherweise Polizisten einen rassistisch motivierten Mord verübten, sondern vor allem, dass sie durch ein weites Netzwerk von Ämtern, Behörden und Regierungsvertreten geschützt werden.

All das ist weit mehr als „Behördenversagen". Wenn den rechten Netzwerken in staatlichen Institutionen weiter freie Hand gelassen wird, dann droht zumindest in Teilen dieses Landes eine schleichende Übernahme durch eine Zangenbewegung von rechts: Auf der einen Seite eine erstarkende AfD im Parlament, die irgendwann nach dem Modell Österreich mit einer nach rechts gerückten Union eine Regierungskoalition bilden könnte; zum andern eine Unterwanderung von Ämtern und Behörden. Beschwörungen von Toleranz und Rechtsstaatlichkeit helfen da nichts, sondern nur eine gründliche Entnazifizierung des Staates. Eine Abwicklung der Verfassungsschutzämter wäre ein Anfang.

[1] Die AfD-Aussteigerin Franziska Schreiber hatte Anfang August eidesstattlich erklärt, Maaßen habe 2015 die damalige Parteivorsitzende Frauke Petry dabei beraten, wie die AfD einer Beobachtung durch den Verfassungschutz entgehen kann.
[2] Allein der V-Mann Thomas Richter alias „Corelli", einer der führenden Köpfe in der Neonazi-Szene Thüringens, erhielt über die Jahre knapp 300.000 Euro vom Verfassungsschutz. Vgl: WDR, 11.9.2016 www1.wdr.de/archiv/nsu/offene-fragen-corelli-100.html
[3] Micha Brumlik, Hajo Funke: Auf dem Weg zum „tiefen Staat?", in: Blätter für deutsche und internationale Politik 8/2013, S. 78 f.
[4] ebd.
[5] ebd., S. 80
[6] Taz, 19.12.2016, www.taz.de/!5365072/
[7] Aktionsbündnis „NSU-Komplex auflösen: www.nsu-tribunal.de/wir. Das Institut heißt „Forensic Architecture Institute". Vgl. Süddeutsche Zeitung 6.4.2017 www.sueddeutsche.de/politik/nsu-mord-nsu-mord-modernste-methoden-werfen-...
[8] Mitteldeutsche Zeitung, 10.2.2018, www.mz-web.de/dessau-rosslau/fall-oury-jalloh-warum-ein-verfahren-gegen-...
[9] Taz, 12.11.2013, www.taz.de/Neues-Brandgutachten-im-Fall-Jalloh/!5055138/

Fabian Scheidler
ist Mitbegründer des unabhängigen Nachrichtenmagazins Kontext TV und freischaffender Autor. Zuletzt erschien von ihm „Das Ende der Megamaschine. Geschichte einer scheiternden Zivilisation".
www.megamaschine.org

Dieser Text ist ein Ausschnitt aus dem Buch „Chaos. Das neue Zeitalter der Revolutionen".
www.revolutionen.org

Christian Schilling: Familienstellen

Christian Schilling, der bekannte Familiensteller aus Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera-Posterstein, Leipzig, Meran-I, München, Plauen, Plettenberg, Radebeul, Zwickau jetzt wieder in Berlin.

Nutzen Sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann Von 2004 bis 2017 war ich bei Bert Hellinger [www.hellinger.com] als Familiensteller gelistet. Ich biete Ihnen meine Erfahrung von über 7000 Aufstellungen an. Bei mir bekommt jeder so viel Zeit, wie es braucht – bis zum Schluss stelle ich lösungsorientiert.

Am 17.-18.11.2018, 10-18 Uhr.
ProPHYSIOnell, Weinbergsweg 5, 10119 Berlin [Mitte]
Aufsteller 120 €, Darsteller 20 € an beiden Tagen zusammen

Tel.: 03447 51 34 97 / 0174 836 79 45, anmeldung@familienstellen.org
www.familienstellen.org

Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

30.11.-2.12.2018 in Berlin Kreuzberg

Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation üben (group of all leaders), mit den Kommunikationsempfehlungen, den 4 Phasen der Gruppenbildung:

- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

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

Siehe auch: 14.-16.12.2018 im Ökodorf Siebenlinden

Ya Shafi – Das Heilende in uns

Heilung und Verwirklichung im Feld von Sufismus

Events mit Anja Habiba Engelsing

„Ya Shafi – Das Heilende in uns – Heilung und Verwirklichung im Feld von Sufismus“
Vortrag und Gespräch
Freitag, 16. November, 17.30-18.30 Uhr
Zenit-Buchhandlung, Pariser Straße 7,
10719 Berlin, kostenlos

„Sufi-Zikr – Feier der Erinnerung des Göttlichen in uns“ am **Samstag, 17. November,** ab 15 Uhr
Nähere Info und Anmeldung: Hamdi Alkonavi, Tel.: 0176-54 21 97 36. Teilnahme kostenlos.

Intensiv-Tag „Ya Shafi – Das Heilende in uns.
Heilung und Verwirklichung im Feld von Sufismus“
Schulung im Gewahrsein des Heilenden in uns, Arbeit an persönlichen Anliegen. Teil einer fortlaufenden Reihe von Veranstaltungen mit Habiba im Feld von Sufismus und Persönlichkeitsarbeit.
Sonntag, 18. November, 10-17 Uhr (+ Folgetag Sonntag, 27. Januar 2019, ebenfalls im Aquariana)
Seminar- und Therapiezentrum Aquariana, Tempelhofer Berg 7D, Berlin-Kreuzberg, Kosten: 60 € / nach Selbsteinschätzung

Infos: www.open-space-embodied.com
Anmeldung erbeten: anja.habiba@hotmail.com oder **Tel.: 0179-696 32 51**

Dr. Anja Habiba Engelsing ist Frauenärztin, Systemaufstellerin und Kräuterkundige. Als Lehrerin des New Yorker Sufi-Ordens der Nur-Ashki-Jerrahis vertritt sie eine undogmatische Spiritualität und verkörpert universelle Religion, die Religion der Liebe, das Geheimnis vollendeten Menschseins.

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

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

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

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

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

Infos: **www.yagercode.de/sein**
Tel.: **0391 - 543 01 32**

Liebe Anzeigenkunden,
Das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu ... Wir bitten Sie, den vorgezogenen **Anzeigenschluss** für die Januar-Ausgabe zu beachten. Dieser ist am **7. Dezember 2018** (Kleinanzeigen/Termine bleibt 10. Dez.) Die Januar-Ausgabe erscheint am 20.12.2018.

Die Redaktion

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:
- Musik ist komplex und schwierig zu erlernen
- Man braucht Jahre, um das zu lernen
- Man braucht Talent dazu
- Musikausbildung ist teuer.

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

Gesangs-Seminar
23.-24. April 2019

Musik-Verstehen-Seminar
26.-28. April 2019

Infos: **www.musik-verstehen.de**
Anmeld.: bernd-jaeger@freenet.de
Tel.: **030 - 821 17 36**

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

Shri Prakash Ji in Berlin!

Dipavali-Fest, Persönliche Gespräche und Satsang mit dem spirituellen Lehrer

Dipavali, das Lichterfest, ist ein hinduistisches Fest, das den Sieg des Lichtes über die Dunkelheit feiert. In diesem Jahr findet Dipavali am 7. November statt, und wir laden Sie herzlich dazu ein, dieses Fest gemeinsam mit dem Sadguru Shri Prakash Ji auf traditionelle indische Art zu feiern.

An weiteren Tagen wird es gemeinsame Meditationen sowie Yoga-Vorträge, in denen der Lehrer wahres geistigesWissen auf der Grundlage des Sanatana Dharma vermittelt, geben.

In persönlichen Gesprächen besteht die Möglichkeit, einen Rat für individuelle Lebenssituationen zu erhalten und auf Wunsch auch eine Einweihung in die Mantra-Meditation.

Termine:

5. u. 11. Nov.	Gruppen-Meditation
7. Nov.	Dipavali-Fest
9., 11. u. 12. Nov.	Persönliche Gespräche
10. Nov.	Satsang

Ort: Shri Prakash Dham e.V., Türrschmidtstr. 2, 10317 Berlin

Info/Terminvereinbarung
Tel.: 0176-22 25 77 62,
info@yoga-shri.de
www.yoga-shri.de

Soham (Samarpan)

Satsang in Berlin 22.-26.11.2018

„Du bist! Du bist wenn der Verstand beschäftigt ist, und du bist wenn der Verstand still ist. Sobald du bereit bist, alle Ideen loszulassen, erwartet dich das Göttliche mit offenen Armen." Soham

Im Satsang können wir in uns das erkennen, was nicht dem Wandel der Zeit unterworfen ist. Die Gespräche mit Soham lassen uns diese innere Freiheit erfahren und in Frieden mit dem sein, was ist. In der Stille des Augenblicks kommen wir in Kontakt mit dem, was wir sind: ungeteiltes ewiges Sein.

Ort: Zeltinger Str. 23 (S1-Bhf-Frohnau)
Täglich um 19.30 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr
Info: 030 - 401 59 24
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Weitere Infos unter www.soham.one

Tipp: Weihnachts- und Neujahrsretreat Hof Oberlethe (Nähe Oldenburg) / auch wochenweise möglich 21.12.18 – 2.1.2019

Info und Anmeldung Retreat:
Tel.: 0700-738 732 87,
retreats@soham.one

Darshan mit Prembuddha

„Beende die Suche als Jemand, denn Du selbst bist das, was gefunden werden möchte. Beende die Suche als eine Idee, als Glaube, als persönliches geschichtenerzählendes Ich. Was bleibt ist Stille, Friede, und das Ende der Sehnsucht." Prembuddha

Termine:

Fr. 2.11.	Abend-Darshan, 20-21.30 Uhr
Sa. 3.11.	Tages-Darshan, 13-15.30 Uhr und 16-18.30 Uhr
Sa. 3.11.	Abend-Darshan, 20-21.30 Uhr
So. 4.11.	Tages-Darshan, 13-15.30 Uhr und 16-18.30 Uhr
So. 4.11.	Abend-Darshan, 20-21.30 Uhr

Achtung, anderer Ort:
Praxis Spiegelherz, 10967 Berlin, Körtestraße 4, Remise im HH

Preise:
Abend-Darshan: 15 €
Tages-Darshan: je 25 €

Alle Infos unter:
www.prembuddha.com
Padma mobil 0041 (0) 78 708 78 95
padmaji@gmx.net

Das Ego – machtgeiler Herrscher oder liebender Diener?

Das Ego und der plappernde Mind

von Mariananda

Das „Ego“ im engeren Sinne ist ein neuerer Begriff für das, was wir als die „Persona“, als „ich“ bezeichnen. Diese Person, unser Name, der Beruf, unsere Beziehungen, unsere Ahnenreihe, unser Land, unser Universum werden landläufig als die Identität eines Menschen angenommen. Person leitet sich ab vom Lateinischen „persona“, die Maske, verbunden mit dem Verb „per-sonare“, welches: hindurch-tönen, erklingen bedeutet. Es waren in der klassischen griechischen Tragödie die Masken, die die Darsteller des Tragödientheaters trugen, um allgemein menschliche Charaktere darzustellen – keine Individuen im heutigen Sinne. Vor den wirklichen, den wahren oder echten Gesichtern tragen wir also Masken, durch die das Selbst hindurchtönen muss.

Damals war es den Dichtern schon deutlich, dass Menschen einander nicht direkt, unmittelbar begegnen, sondern dass sie sich so präsentieren, wie sie gesehen werden wollen oder wie sie meinen, dass die anderen sie sehen wollen und sollen. Das heißt, sie versteckten – und sie tun es bis heute – ihr wahres Sein hinter einem Schleier, hinter einer Maske.

Eine erste Bewusstwerdung dieser Tatsache findet statt, wenn wir erkennen, dass wir unser wahres Gesicht, unser SEIN, fast immer hinter einer „Ego-Maske“ verstecken.

Sehr selten zeigen wir „unser wahres Gesicht“. Das Gesicht, das sich dir offenbart, wenn du durch radikale Selbsterforschung an das Ende aller Furcht vor dem, was ist, gelangt bist. Wenn du an das Ende aller Daseins-Fragen gekommen bist und zu einer bedingungslosen Bejahung dessen, was du erkannt hast. Dann wird dein Gesicht den Ausdruck reiner, unschuldiger Gegenwärtigkeit zeigen, weil du gelernt hast, wahrhaftig und frei zu sein und zu leben.

Wir sind nicht unsere Masken

Wir haben nicht gelernt, zu wissen und zu erkennen, dass wir diese Masken tragen. Es hat uns niemand gesagt. Wir konnten es nicht erkennen, weil alle anderen Menschen um uns herum auch diese Masken trugen und meistens immer noch tragen.

Es ist wie die alte, weise Geschichte, die der indische Weisheitslehrer Ramakrishna erzählt: „Vom Löwen, der unter Schafen aufwächst und sich dort verhält wie alle anderen Schafe auch. Anstatt zu brüllen, wie es seine natürliche Art wäre, blökt er mit den Schafen wie ein Schaf. Bis er eines Tages einen anderen Löwen trifft. Der Schaf-Löwe erschrickt sich fürchterlich vor ihm und fängt vor Angst ganz jämmerlich zu blöken an. Der alte Löwe lacht schallend, aber das verstärkt die Angst des anderen umso mehr. Schließlich packt der alte Löwe ihn, schleppt ihn an einen See und brüllt ihn an: Was hast du solche Angst vor mir, und was blökst du wie ein Schaf, du bist doch genau wie ich! Und er zwingt ihn, in den Spiegel des Sees zu gucken und dort sein eigenes Löwen-Gesicht zu erblicken. Da erst erkennt der Schaf-Löwe endlich seine wahre Natur. Und freudig staunend brüllt er sein schönstes Löwengebrüll ins Universum.“

„Wake up and roar“, wie Poonjai (Papaji) es sagt.

Je älter wir werden, desto mehr identifizieren wir uns mit den Eigenschaften, die diese Maske ausmachen. Nicht alle sind uns bewusst. Oft passiert es erst durch Misserfolge, durch Krankheiten, durch Unglücke, durch existen-

Abb: © Marharyta Pavliuk - Fotolia.com

zielle Veränderungen, dass wir mit „Schatten-Seiten“ in uns konfrontiert werden, von deren Existenz wir bis dahin nichts geahnt hatten. Schattenseiten können beides, sowohl sogenannte gute wie schlechte Seiten sein. Was dabei als „gut“ oder „schlecht“ erachtet wird, entscheiden die gesellschaftlichen, religiösen oder ideologischen Systeme, in deren Umfeld du dich gerade befindest.

Das Wertesystem des Egos

Das Ego denkt, fühlt, bewertet und erlebt sich selbst, seine Mitmenschen und seine Umwelt immer in Gegensatz-Behauptungen. „Ja oder nein“, „einerseits oder andererseits“, „gut oder böse“, „richtig oder falsch“, „angenehm oder unangenehm“, „erwünscht oder unerwünscht“. Die meisten Menschen in der westlichen Zivilisation orientieren sich – überwiegend allerdings vollkommen unreflektiert, unwissend und blind – an diesen Maßstäben. Von diesem Wertesystem werden unser Selbst-Wert-Gefühl und unser Selbst-Bild, welches eigentlich besser „Ich-Bild“ heißen müsste, sowohl bewusst als auch unbewusst weitgehend gebildet, bestimmt und geprägt. Belohnung und Strafe, Wohlbefinden ebenso wie Unwohlsein erfolgen innerhalb dieses Wertesystems.

Das Ego besteht entwicklungsgeschichtlich aus einer genau zu definierenden und erkennbaren Struktur. Seine emotionale und intellektuelle Funktionsweise ist immer dual, das heißt, das Ego wägt immer ab zwischen Für und Wider.

Das Ego ist aber keine frei denkende unabhängige Instanz, es bezieht seine Inhalte immer aus vergangenen Erfahrungen bzw. aus seiner interpretierenden Erinnerung an diese Erfahrungen. Durch deren Erkennen, Strukturieren, Bewerten und Einordnen versucht es Schlüsse zu ziehen für eine konfliktfreiere Zukunft. Es ist ständig bemüht, „Lust zu erleben und Unlust zu vermeiden“, wie Freud es formulierte. Dieses Erkennen, Bewerten, Einordnen findet auf verschiedenen Ebenen innerhalb des Systems Ego statt: auf der Ebene des Körpers, der Ebene der Gefühle und der Ebene des Denkens. Die Ausrichtung erfolgt vor allem nach den vorherrschenden gesellschaftlichen Idealen und Anforderungen und fokussiert sich auf das, wodurch wir Annahme oder Ablehnung seitens unserer Mitmenschen erfahren können. Auf der körperlichen Ebene geht es beispielsweise um dick/dünn, geschminkt/ungeschminkt, Kleidung, Essgewohnheiten usw.. Auf der Ebene der Gefühle (aber auch des Denkens) darum, ob „man“ laut oder leise zu sein hat, ob öffentlich geweint, geschimpft, geklagt werden darf, was erwünscht oder als pathologisch abzulehnen ist.

Der strafende innere Richter

Wichtig ist, dass wir uns der dualen Funktionsweise der Ego-Struktur bewusst werden, ohne dass wir dabei in die Falle eines wertenden, urteilenden oder strafenden inneren Richters (Super-Ego) geraten – das immer gern zur Stelle ist.

Jede Ego-Wahrnehmung beinhaltet an sich schon eine Beurteilung oder eine Bewertung, da sie nie die Erfahrung selber wiedergibt, sondern immer bereits eine „sicherinnernde“, also von der Vergangenheit gefärbte und gebildete Interpretation der Erfahrung ist. Jede dieser an sich bereits beurteilenden, bewertenden und annehmenden oder ablehnenden Ego-Wahrnehmungen wird automatisch innerhalb des Systems selber sofort wiederum einer Art übergeordneten, noch höheren Ego-Überwachungs-Instanz, einer Art innerem Richter dargebracht. Dort wiederum findet nun erneut Zensierung, Bewertung, Belohnung oder Bestrafung statt. Dieser Prozess kann sich bis ins Unendliche fortsetzen. Was den Vorstellungen des Ego-Systems nützt, wird beibehalten, was schadet, verworfen.

Am Schluss endet jede Ego-Wahrnehmung entweder mit einer Verurteilung oder einer erneuten, vergleichenden Überprüfung aller bisher zur Verfügung stehenden Fakten. Der ewige Kommentator,

Neue Weiterbildung „Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting“ ab Januar 2019

Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin

Für wen:
- für Interessenten aus begleitenden, beratenden und therapeutischen Berufen als ergänzende effektive Methode im Beruf sowie
- für den eigenen Erkenntnis- und Heilungsweg. Werden systemische Verstrickungen gelöst, werden Freude, Erfolg, liebevolle Beziehungen, Vertrauen und Kreativität möglich.

Inhalte:
Systemische Dynamiken, Familienaufstellungen, Themenaufstellungen (Beruf, Ziele, Erfolg, Geld ...) Symptomaufstellungen, Organisationsaufstellungen

Eine Weiterbildung für jeden.

Beginn: 25. 01. 2019
8 Wochenenden im Block und 2 Reflektingseminare, 3.450 € inkl. MwSt., kostenl. Infoabende im Akkadeus

Leitung, Infos, Anmeldung:
Dr. Renate Wirth im Akkadeus Praxis für Systemaufstellungen, Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin

Tel. 030 - 30 10 46 57
Mobil 0172 - 18 32 635
renate.wirth@aufstellungstage.de

Bei Interesse sende ich Ihnen gern die Weiterbildungsmappe zu.

www.aufstellungstage.de

ALEXANDER KNEBEL

LEBENSAUFGABE:
HALTUNG BEWAHREN

Selbstverantwortung ist der Schlüssel zu ALLEM und ermöglicht Dir ein authentisches Leben in Freiheit durch Haltung Bewahren.

Frei von erlerntem Wissen und Systemen, auf der Basis verlernten Wissens, wirst Du Deine Vision in Freude und Leichtigkeit erLEBEN! ...

Du erreichst mich unter: 0175-794 00 81

Ich habe meine Lebensaufgabe von meiner Seele durch **Stephan Möritz** benannt bekommen und bin einer der Experten der LEBENSAUFGABEAKADEMIE. Wir alle arbeiten auf Basis unserer ganz eigenen authentischen Fähigkeiten für Dich!

Nutze uns für DEINEN WEG zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Zuversicht.

5% Akademie Rabatt*

Alle Experten und weitere Infos: Tel. 033230-203 91
www.LebensaufgabeAkademie.com

* Alle Experten gewähren 5 % AkademieRabatt auf ihre Angebote.

LEBENSAUFGABEAKADEMIE

der Kritiker, ist immer dabei. Eine Art Ego-Big-Brother-Is-Watching-You-System. George Orwell lässt grüßen.
Welche Ermüdung sich schon beim Lesen und der Beschreibung dieses Ego-Prozesses einstellt, kann jeder Leser an sich selber leicht feststellen. Kein Wunder, dass wir es manchmal so ungeheuer leid sind, so einem System zu folgen und uns seinen Forderungen unterzuordnen. Aber meistens reicht es statt zu einer echten Befreiung nur für einen kläglichen Ausbruchsversuch am Wochenende, zu einer Saufpartie, zu einem Fremdgehen, einer rotzigen Antwort gegenüber unserem Chef. Sogleich folgt der schlimme Kater, wenn wir am nächsten, ernüchterten Morgen bemerken: Oho, der Richter steht schon samt Richterstab am Bett, ehe wir überhaupt richtig wach werden konnten. Noch mehr Frustration, nun auch noch Ängste, Schuldgefühle und dazu unerträgliche Denk-Kopf-Schmerzen. Ein hilfloser Versuch, das System auszutricksen, wieder einmal gescheitert.

Schier zum Verrücktwerden: der plappernde Mind

Abb: © Tierney - Fotolia.com

Innere Stimmen

Diese inneren Richterstimmen („Es ist richtig, …. zu tun/zu unterlassen, sich für … oder dagegen zu entscheiden") werden nun in spirituellen Kreisen fälschlicherweise allzu oft als eine „Stimme Gottes", eines „Engels" oder eines „Höheren Selbst" interpretiert oder damit verwechselt. Oder, was meistens noch verwirrender erscheint, man verwechselt diese sich immerzu einmischende, kommentierende Stimme des vielstimmigen inneren Super-Egos mit der Stimme des objektiven, ruhenden, gleichmütigen Beobachters.
Soweit dieser Auswahlprozess sich auf alle materiellen Ebenen bezieht, ist dieses Verfahren bis zu einem gewissen Grad zur Erhaltung des Lebens sicher äußerst sinnvoll und nützlich gewesen. Wenn aber dabei nicht ALLE Aspekte des Daseins beachtet werden, äußere wie innere, führen beispielsweise sich daraus entwickelnde Erfindungen unweigerlich in die Katastrophe: Die Rodung des Urwaldes (vor allem durch Abbrennen der Bäume) bringt so zwar neue Anbauflächen, vergiftet aber auch die Atemluft, vernichtet die Artenvielfalt und führt letztlich zur Zerstörung der ökologischen Kreisläufe. Spätestens seit der Erfindung und der Anwendung der Atombombe sind die Schmerz-Grenzen eines solchen auf „Verbesserung" ausgerichteten Systems deutlich sichtbar geworden.
Es gibt nun auf den ersten Blick grundsätzlich zwei Möglichkeiten, mit diesem „Ego" umzugehen. Entweder ihm schlicht und ergreifend zu folgen, es für „wahr" zu halten – oder es einfach als „illusionär" zu leugnen. Das eine ebenso wie das andere wird von vielen Menschen unreflektiert gehandhabt.
Die These vom illusionären Charakter des Ego wird in sogenannten esoterischen und auch fälschlicherweise sich als „spirituell" bezeichnenden Kreisen einfach mental nachgeplappert, um sich der schmerzhaften und oft beschämenden Erkenntnis zu widersetzen, dass wir einem Betrüger aufgesessen sind, der sich zum obersten, alleinigen Gesetzgeber „des Lebens" erklärt und sich als individueller, getrennter Sieger über die naturgegebenen Zusammenhänge erhoben hat, weil er meint, dass es solche nicht gäbe (Zum Beispiel heute Donald Trump). Doch auch das ist noch eine Projektionsebene.
Wenn wir genau hinsehen, können wir erkennen, dass wir alle „Deals", alle „Verträge" mit dem Ego – fast – freiwillig unterzeichnet hatten. Heißt: weil wir das, was uns das Ego versprochen hatte, wollten und uns Vorteile davon erhofft haben. Das Geschenk im Erkennen dieser Ego-Lügen: Wir können endlich unsere Schulden bezahlen und einen Neuanfang machen. Denn jeder Einzelne als Teil des Gesamt-Daseins Natur ist nicht durch Bösartigkeit, sondern durch seine Konditionierungen wie Unwissenheit, Blindheit, Gier, Bequemlichkeit, Hass, Furcht sozusagen „schuldlos" schuldig geworden am desolaten Zustand sowohl seines individuellen als auch des kollektiven Lebens.
Es ist im Grunde so einfach und in der Realität doch so schwer, schuldlos und frei zu leben, indem wir unsere Schuld-en annehmen, das heißt, wenn wir durch das ERKENNEN und ANERKENNEN aller unserer Egokräfte diese Schulden zugeben und „Buße tun" würden – und damit – im Beenden des Ego-Vertrages –

die Erlösung erlangen könnten. Wir wären endlich wirklich „Schuld"- en-frei.
Aber vorher müssen wir die bittere Pille der Eigen-Lüge vollkommen schlucken, um die Wahrheits-Gesundung zu erlangen. Der Eigen-Lüge, die darin besteht, dass wir zu all dem „ja" gesagt haben, was wir heute ablehnen und gerne verändern würden, weil es uns einen Vorteil verschafft hat, den wir haben wollten. Anders geht es nicht, egal, was verführerische „Bestellungen beim Universum" oder Ähnliches uns auf dieser Stufe der Entwicklung vorgaukeln wollen, um unser Leben besser und leichter zu machen. Als die Sünderin in der Bibel Jesus fragt, wie sie denn Buße tun solle, antwortet er: „Erkenne, und sündige hinfort nicht mehr." Kein Strafgericht, keine Verdammnis wird angedroht, nur dieses barmherzige, tröstliche „und sündige hinfort nicht mehr" angeboten. In der Beichte der katholischen Kirche taucht es in etwas anderer Form noch immer auf.

Der reflektierte Umgang mit unseren Ego-Strukturen

Wir müssen also zuallererst die Realität des Ego anerkennen, selbst dann, wenn wir meinen, seinen illusionären Charakter intellektuell (!) verstanden zu haben. Wir können jederzeit damit beginnen, das Ego infrage zu stellen, es zu erforschen und zu untersuchen. Aber nicht mehr seine Inhalte, seine Erfahrungen werden nun unser Untersuchungs-Gegenstand sein – das tun schon alle Wissenschaften. Unser Anliegen ist es hier, seine Ingangsetzung, seine Entstehung, seine wahren Motivationen zu untersuchen und zu durchschauen. Um dann, am Ende jeder Untersuchung, seines illusionären Charakters gewahr zu werden. Wenn zum Beispiel jemand sagt „Ich bin wütend, weil ich nicht gehört wurde", dann können wir uns fragen: Was liegt darunter (vielleicht die Unsicherheit, etwas Falsches gesagt zu haben)? Was verbirgt sich unter der Unsicherheit (möglicherweise eine tiefe Angst oder ein Schmerz, nicht gewollt zu sein)? Was dahinter (eine tiefe Verzweiflung, vollkommen allein zu sein und zu bleiben)? Was geschieht, wenn wir diesen Zustand nun vollkommen annehmen? Fast immer breiten sich dann innerer Frieden, Weite, Klarheit und Dankbarkeit aus. Allerdings ist es auch häufig so, dass dieses Erkennen noch nicht nachhaltig ist, weil größere oder kleinere Ego-Begehrlichkeiten noch nicht durchleuchtet wurden.

Wie Eckhardt Tolle sagt: „Der Verstand an sich ist ein hervorragendes Instrument, wenn er richtig benutzt wird. Bei falschem Gebrauch kann er allerdings sehr destruktiv werden. Genauer gesagt, ist es nicht so, dass du deinen Verstand falsch gebrauchst – du gebrauchst ihn normalerweise überhaupt nicht. Er gebraucht dich. Das ist die Krankheit (oder: die Lüge): Du hältst dich für deinen Verstand. Das ist die Wahnidee. Das Instrument hat die Macht über dich gewonnen."
Sri Aurobindo, der endlose, unendliche Meister, ein westlich erzogener indischer Hindu, nennt ihn, den Verstand, schlicht „den Widersacher". Er sagt: „Diesen Widersacher, verankert in der menschlichen Brust, muss der Mensch besiegen lernen oder er verfehlt sein höheres Schicksal. Das ist der unentrinnbare innere Krieg."
Chögyam Trungpa, der große buddhistische Lehrer, sagt allerdings dazu: „Viele Menschen machen den Fehler zu glauben, da das Ego die Wurzel des Leides ist, müsse das Ziel der Spiritualität darin bestehen, das Ego zu überwältigen und zu vernichten. Sie kämpfen darum, die schwere Hand des Ego auszuschalten, aber wie wir bereits festgestellt haben, ist

dieser Kampf lediglich eine andere Ausdrucksform des Ego."

Und Llewellyn Vaughan-Lee, der wundervolle Sufi-Meister und Nachfolger Irina Tweedies, sagt kurz und bündig: „Das Ego kann nicht sterben."

Feind des Lebens

Wann aber wird aus einer rein materialistischen Funktion „ein Feind" deines Seins, deines Lebens und des Lebens schlechthin? Erst und nur dann, wenn du dich fälschlicherweise mit seinen Inhalten zu identifizieren beginnst. Wenn du glaubst, dass du dieses Ego und seine Inhalte, dass du diese sich selbst immer wiederholenden Geschichten bist. Ego an sich ist leer, illusionär, einfach eine wirkende Funktion des Systems „Materie". Ein komplexer, arbeitender, ausführender, vernünftiger Diener der einen großen, unendlichen Intelligenz. Der „kleine" Intellekt, welcher der großen Intelligenz in ihren mannigfaltigen Erscheinungs-Formen gewissermaßen als Vereinfacher und funktionsgerechter Übersetzer dient. Der „kleine Geist" der Endlichkeit als Erscheinung im „großen Geist" der unendlichen Unsterblichkeit.

Das Ego kann schlau und frech, kombinierend und erinnernd, urteilend und bewertend, lobend und strafend und vieles andere mehr sein. Was es aber nicht kann, ist: aus sich selbst heraus ursprünglich, kreativ, wahr, weise, wirklich, intelligent und mitfühlend sein. Das, was also stirbt und definitiv sterben muss, ist die falsche Identifizierung mit dem Ego und das Verhaftet-Sein mit dem Ego. Der falsche „Glaube", dass ich sei, was das Ego behauptet: Ich sei der Körper, ich sei die Gedanken, ich sei die Gefühle und ich sei der Verstand und seine Wahrnehmungen. Dieses muss durchleuchtet und als „Aberglaube" erkannt werden.

Das allein ist die große Illusion, ist der große Gaukler, ist der Wahn-Sinn, dem das Ego selbst, wie jeder andere „ganz normal Wahnsinn-ige" Sinn verleihen möchte.

Tolle fährt fort: „Die Freiheit beginnt, wenn du erkennst, dass du mit dem Verstand, dem Denker – dem Ego – nicht identisch bist. Diese Erkenntnis befähigt dich, den Denker zu beobachten."

Ab diesem Zeitpunkt bist du erst einmal mit dem beobachtenden Beobachter identifiziert. Die Art seines Beobachtens ist: „Ohne Schuld, ohne Urteil, ohne Strafe, ohne Vergleich" (Black Elk).

Nicht mehr das, was der Mind, was das Ego, was der Verstand dir inhaltlich erzählen will, erweckt nun dein Interesse, sondern das, was die Motivationen hinter den unendlichen Geschichten sind. Das, was die Ursache für den Erzähler ist, andauernd seine Geschichten zu erzählen. Anders gefragt: „Wieso plappert der plappernde Mind eigentlich andauernd?" Nun endlich beginnst du dich dafür zu interessieren, was sich hinter den jeweiligen, in tausend Variationen sich immer wiederholenden Gedankenketten verbirgt und was diese sich daran anschließenden, unendlichen Gefühlsketten hervorruft.

Wenn du Glück hast, beginnst du zu erkennen, dass du versuchst, einem der drei Grund-Gefühle menschlicher Existenz zu entkommen: einer Ur-Wut, einer Ur-Angst oder einer Ur-Scham. Du willst hinter die Vorhänge der Materie schauen. Die EINE wirkliche Wirklichkeit beginnt, deine Aufmerksamkeit immer mehr zu erregen und anzuziehen.

Es ist der Beginn des Erkennens der einzigen, riesengroßen existenziellen Lüge, des Gefühls, von deinem UR-SPRUNG, deiner wirklichen Existenz, getrennt zu sein – von dem, was du bist, immer warst und immer sein wirst, egal, ob du es weißt oder nicht.

Und irgendwann wirst du erkennen, dass du wahrhaft ein „Kind Gottes" bist, dass das, was du wirklich bist, immer schon gelebt hat, immer schon unsterblich war. Und dass dies eine unglaublich frohe Botschaft ist und die Befreiung aus einer schrecklichen, beängstigenden, grauen Todeszelle hinein in das ewige Leben.

Mariananda arbeitete Jahrzehnte als Malerin und Bildhauerin, als Jungianische Psychoanalytikerin, als Enneagrammforscherin und -lehrerin und als Buchautorin. Sie lehrt die Meditation der Achtsamkeit im Alltag, gibt Satsangs und führt seit Jahrzehnten Workshops und Stille-Retreats mit Gruppen durch.

Erwachen-Satsang mit Mariananda in Berlin am 3. November und 8. Dezember 2018 und am 12. Januar 2019.
Weitere Termine für 2019 auf der website
Ort: Akazienhof, Akazienstraße 27, Berlin Schöneberg, jeweils ab 17 Uhr (Einlass 16.30)

Frühlings-Retreat im Schlüsshof/Lychen am 21.-24. März 2019
Sommer-Retreat auf Fanö in Dänemark am 6.-20. Juli 2019
Herbst-Retreat im Schlüsshof/Lychen am 24.-27. Oktober 2019

Info und Kontakt über Heike Krups-Tischer unter **Tel.: 030-772 068 39** oder supervision.h.krups-tischer@t-online.de
www.enneagramtraining.de
youtube: mariananda
Face Book: Mariananda
Buch/book Kindle: Der Pfad des Lebendigen

www.enneagramtraining.de

Die traumatische Spaltung und die Entstehung des Egos

von Gabriele Rudolph

Um eine traumatische Situation zu überleben, dissoziieren wir uns von den überwältigenden Gefühlen, Erinnerungen und Körperempfindungen und spalten uns in traumatisierte, Überlebens- und gesunde Anteile.
Die gesunden Anteile sind natürlich. Sie waren schon immer da. Denn ein Mensch ist von Natur aus gesund. Wenn aber sogar die durch eine tatsächlich oder scheinbar bedrohliche Situation ausgelösten Stressreaktionen, die unser Leben retten sollen, eine Gefahr für unser Überleben darstellen, sind wir restlos überfordert und treten auf die Bremse.
Mit anderen Worten: Da unsere natürlichen Überlebensmechanismen nicht mehr hilfreich, sondern sogar lebensbedrohlich sind, fühlen wir uns dazu gezwungen, sogenannte Trauma-Notfallprogramme zu fahren, um zu überleben. Diese spalten einen gesunden Menschen in verschiedene Anteile, die gewöhnlich kaum oder wenig miteinander kommunizieren. Die traumatisierten Anteile erkennen wir vor allem an ihren Auswirkungen: nahezu unerträgliche psychische wie körperliche Schmerzen, stockender, rasender oder angehaltener Atem, Verdauungs-, Gelenk-, Haut-, Herz- und hormonelle Probleme, eine erstarrte oder zusammengebrochene Muskulatur, Todes-, Verlust- und Verlassenheitsängste. Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein auf der einen, rasende Wut auf der anderen Seite, Schuld-, Scham- und Ekelgefühle ebenso wie ein tiefes Verlust-, Verlassenheits- und Leeregefühl. Man könnte hier auch vom verlassenen, ungeliebten inneren Kind sprechen.

Veraltete Überlebensmuster

Die Überlebensanteile hatten die Aufgabe, uns in einer für uns zutiefst bedrohlichen, existentiellen Situation zu schützen – indem sie die traumatisierten Anteile, unseren Schmerz, unsere Bedürftigkeit und Angst unterdrückten. Und das tun sie noch heute – obwohl die bedrohliche Situation nicht mehr existiert und diese Strategien nicht nur destruktiv für uns selbst, unser Wohlbefinden und unseren Körper sind, sondern auch Beziehungen im besten Fall schwierig und unbefriedigend gestalten, im schlimmsten Fall sogar unmöglich machen.
Sie sind gewissermaßen „veraltet", sehen das aber ganz anders, ja, kämpfen weiterhin um ihr Überleben. Diese Anteile sind oft auch der Kern einer neuen, falschen Identität – in spirituellen Kreisen oft Ego genannt –, die wir oft ein ganzes Leben lang aufrechterhalten – auf Kosten unseres wahren Selbst.
So trennen sie uns weiterhin von den Traumagefühlen und -empfindungen, verhindern jegliches Mitgefühl mit ihnen und uns, lassen uns nicht nur weiter, sondern oft immer tiefer erstarren, verbergen die Wahrheit vor uns, gewährleisten, dass wir funktionieren wie eine gefühllose, unbeteiligte Maschine, und trennen uns immer mehr von der Wirklichkeit, unserer direkten, klaren Wahrnehmung des Moments, unseren Gefühlen, Bedürfnissen und dem Körper ab. Teile des Körpers werden betäubt oder schlecht durchblutet, der Atem

Abb.: © jozsitoeroe - Fotolia.com

SHOU ZHONG

Chinesische Medizin lernen in Berlin

Werden Sie bei uns **Therapeut*in für Akupunktur oder Arzneimitteltherapie** in praxisorientierten Ausbildungen.

Kursbeginn
Februar 2019

Tag der Chinesischen Medizin
10. November 2018
von 10–17 Uhr

Kontakt
Belziger Str. 69/71
10823 Berlin
Tel.: 030 29 04 46 03
abz-ost.de

auf ein Minimum reduziert, die Verdauung gebremst oder eingeschränkt.

Da das von ihnen erzeugte falsche Ich nicht unserer unmittelbaren Wahrheit und das Unterdrücken von Gefühlen nicht unserer Natur entspricht und uns zudem von unserer natürlichen Lebendigkeit, Lebensfreude und dem Gefühl der Liebe, Unschuld und Zugehörigkeit, des tiefen Verbundenseins mit allem abtrennt, entstehen daraus unendlich viele innere wie äußere Konflikte, die ebenfalls abgespalten, unterdrückt, geleugnet, verharmlost und entemotionalisiert werden müssen. Denn eine Lüge zieht viele Lügen, ein Tabu viele weitere, neue Tabus mit sich. Kurz: Das Aufrechterhalten eines konstruierten Selbst- und Weltbildes verbraucht Unmengen an Energie, die dem Organismus dann nicht mehr für die Gegenwart zur Verfügung stehen. Um diese Realitätsverzerrung aufrechterhalten, müssen diese Anteile sich einreden, dass das Trauma nie geschehen ist, oder

- sich einreden, dass das alles gar nicht so dramatisch war und dass unfreundliche Situationen uns stärken, nicht schwächen („Was uns nicht umbringt, macht uns stark“)
- sich und ihre Mitmenschen unter Kontrolle halten, damit die Wahrheit nicht ans Tageslicht kommt
- sich betäuben mithilfe von Alkohol, Nikotin, Ess-, Brech-, Drogen-, Arbeits-, Beziehungs-, Sexsucht und vielen anderen Süchten
- sich mithilfe von Beschäftigung, Musik, Zerstreuung, Konsum und Gesellschaft von den Traumagefühlen, -erinnerungen und ihrer Sehnsucht nach Heilung ablenken und somit alles tun, um nicht still, einfach nur da zu sein, zu fühlen, sich zu spüren
- zu allem greifen, was hilfreich ist, um ein falsches Selbst- und Fremdbild aufrechtzuerhalten. Hierzu zählen auch sogenannte „schnelle Therapie- und Lösungsangebote“, die das Problem nicht nur nicht lösen, sondern oft noch verstärken bzw. nur die Symptome kurzfristig reduzieren.

Ohne Mitgefühl

So sind es auch die Überlebensanteile, die den Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten zu einer Art Autorität machen, willig alles über sich ergehen lassen, auch wenn es nicht hilft und enorm zeitaufwändig und/oder schmerzhaft ist bzw. nur weitere, noch sinnlosere Eingriffe nach sich zieht. Diese inneren Ego-Anteile lassen sich – ohne jegliches Mitgefühl mit ihrem Körper – Körperteile wegoperieren, lasern, ersetzen oder verändern, nur um ihre Ruhe vor den ungeliebten brennenden, stechenden oder ziehenden Symptomen, Entzündungen, Schmerzen und Behinderungen zu bekommen. Sie sehen lieber weg als hin, stehen gerne über den Dingen, machen einen auf dicke Hose, veranstalten ein großes Drama um jede Kleinigkeit, spielen jemand Besonderes oder ziehen sich auf einen fernen, scheinbar sachlich-unbeteiligten Beobachterposten zurück, um ja nicht zu sehen, was wirklich geschehen ist oder gerade geschieht.

Sie geben auch gerne die Verantwortung an unfreundliche Partner, korrupte und/oder gewalttätige Politiker usw. ab und re-inszenieren so ihr Opfersein.

Ein typisches Merkmal von Überlebensanteilen ist auch die Identifikation mit einem falschen Ich, einer Rolle (Geschäftsführer, Präsident, Vorstandsvorsitzender, Mutter, Vater, Familienoberhaupt, Frau, Mann, Tochter, Sohn, Helfer, Lehrer, Opfer, Täter etc.), einem Image (besonders gut, großzügig, lieb, brav, korrekt, hilfreich, gehorsam, fleißig, schön, reich, mächtig etc.) oder einem größeren Ganzen (Familie, Verein, Religion, Staat, Nation, Vision etc.). Diese Rolle gibt dem Anteil das Gefühl, etwas bzw. jemand Besonderes zu sein, das Recht zu haben, über andere zu bestimmen, sie zu kontrollieren und zu manipulieren.

Festhalten am falschen Selbst

Stellt ein anderer diese Identifikation in Frage, sind die Reaktionen darauf oft unangemessen heftig, aggressiv, überheblich, bestrafend oder sanktionierend, da das darunter liegende Selbst-, Welt- und Fremdbild nicht in Frage gestellt werden darf. Dies würde das falsche Ich entlarven oder sogar seine Auflösung bedeuten. Dies muss unter Aufbietung aller Kräfte verhindert werden.

Typisch ist deshalb auch der Einsatz großer Willenskraft. Ein Überlebensanteil kann nicht mit dem Leben mitfließen, lebendig, flexibel, bedürfnisorientiert, still, einfach, freundlich, wohlwollend, empfänglich, respektvoll, menschlich oder mitfühlend sein, denn er ist an der Aufrechterhaltung einer Vorstellung, nicht an der Wahrheit, Wirklichkeit oder an Bewusstsein interessiert. Er ist zutiefst narzissistisch, unflexibel, gefühllos, starr und verbohrt. Du erkennst ihn auch daran,

- dass du scheinbar heldenhaft etwas zu ertragen versuchst, was im Grunde unerträglich und vollkommen sinnlos ist und dir keine Freude macht,
- dass du gegen dich und andere ankämpfst,
- dass du dich vollkommen aufgibst, unterwirfst, deine Bedürfnisse leugnest oder sogar versuchst, gar nicht da zu sein,
- dass du dich nicht fühlst, spürst, deinen Körper gar nicht wahrnimmst,

Lesen Sie weiter auf der über nächsten Seite >>>

Keiner von uns kommt
lebend hier raus.

Also hört auf,
Euch wie ein Andenken
zu behandeln.
Esst leckeres Essen.
Spaziert in der Sonne.
Springt ins Meer.
Sagt die Wahrheit und tragt
Euer Herz auf der Zunge.
Seid albern.
Seid freundlich.
Seid komisch.

Für nichts anderes ist Zeit.

Anthony Hopkins (Schauspieler)

Abb: © fabdrone - Fotolia.com

HEIKE DUPSLAFF

LEBENSAUFGABE:
ICH BIN, ALL-SO SPRECHE ICH.

Entwaffnend ehrlich!

In der Beratung bringe ich dich dazu, die Wahrheit in dir zu sehen und auszusprechen. Eine Initialzündung, die dich deinen Weg klar erkennen und mutig gehen lässt.

Lass dich sprechen - ruf mich an!
01577-190 80 24

Ich habe meine Lebensaufgabe von meiner Seele durch **Stephan Möritz** benannt bekommen und bin eine der Experten der LEBENSAUFGABEAKADEMIE. Wir alle arbeiten auf Basis unserer ganz eigenen authentischen Fähigkeiten für Dich!

Nutze uns für DEINEN WEG zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Zuversicht.

5% Akademie Rabatt*

Alle Experten und weitere Infos: Tel. 033230-203 91
www.LebensaufgabeAkademie.com

* Alle Experten gewähren 5 % AkademieRabatt auf ihre Angebote.

LEBENSAUFGABEAKADEMIE

Neuerscheinung

Sebastian Stranz
Bedingungslos glücklich
Der Anti-Erfolgsratgeber

...die simple und radikale Konsequenz aus dem spirituellen Weg, die das ganze Leben auf den Kopf stellt...

Paperback, 80 Seiten, 6,90 €
im Buchhandel erhältlich
auch als E-Book

Vom Leben nach dem Tode

Zwölf Verstorbene berichten über ihre Heimkehr in die jenseitige Welt. Diese Berichte sind auf ungewöhnliche, aber doch erklärbare Weise zustande gekommen. Ein eindrückliches Dokument.

Was uns erwartet
Beatrice Brunner
297 Seiten, **€ 9,50**
ABZ Verlag Zürich
ISBN 978-3-85516-010-5

EROS · LIEBE · MEDITATION

Lieben lernen ...

ARUNA INSTITUT

Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

TANTRA-BODY
16.-18.11.18 bei Schwäbisch Hall

DER KREIS DER FRAUEN
21.-25.11.18 bei Schwäbisch Hall

FEUER, HERZ UND STILLE
25.12. -1.1.19 Tantra-Silvestergruppe, bei Ulm

TANTRA-BODY
1.-3.3.19 mit B. Rettenbacher & . Hartwig, bei Ulm

DER KREIS DER MÄNNER I
1.-5.5.19 bei Ulm

DER KREIS DER FRAUEN
1.-5.5.19 bei Schwäbisch Hall

DER KREIS DER MÄNNER II
& FRAUEN-UNTERSTÜTZUNGSGRUPPE
7.-12.5.19 bei Ulm

SYSTEMISCHES FAMILIENSTELLEN
27.-30.6.19 mit Claudia Haarmann, bei Ulm

HERZMOND
5.-12.7.19 Frauencamp über innere weibliche Qualitäten, am Ortasee/Italien

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

Haus Lebenskunst

Das Haus Lebenskunst ist ein Ort und eine Oase mitten im pulsierenden Kreuzberg, in dem der Verein Lebenskunst und das Institut für Lebenskunst ein vielfältiges Abend- und Seminarprogramm anbieten.

6. & 20. November ab 18 Uhr
Biodanza mit Marianne und Team
danach ab 19.45 Uhr
come together mit 3 DJs
und neuem Team

14. November um 18 Uhr
Meine Alternative
zu Gast: Anne Söller
Emotionalkörpertherapie

26. November ab 19 Uhr
Breathing Heart, Sufi Meditation
mit Leyla und Djamshid

www.lebenskunst-verein.de

Telefon: +49 - (0)30 - 64499319
Mehringdamm 34, 10961 Berlin

• dass du nur oder hauptsächlich im Kopf bist,
• dass du etwas durchzusetzen versuchst, was gerade nicht geht,
• dass du dich ständig ablenkst oder beschäftigst, ungemein viel redest, dich unruhig, rastlos, unter Druck fühlst und/oder ängstlich bist,
• dass du gegen deine oder die Natur anderer vorgehst und dir dabei sagst, du solltest dich nicht so haben, du seist nicht gut genug, du würdest nicht genügend leisten, du dürftest nicht bedürftig, zart, verletzlich und schwach sein,
• dass du nicht einfach nur du selbst, nicht schwach, zart oder hilflos sein darfst, sondern jemand Besonderes sein musst,
• dass du krampfhaft versuchst zu helfen, wo keine Hilfe erbeten oder hilfreich ist,
• dass du versuchst, eine Vorstellung, ein Ziel oder eine Vision gegen alle oder sehr viele Widerstände zu verwirklichen,
• dass du mit dem, was du gerade tust oder unterlässt, nicht dem großen Ganzen, sondern nur einem künstlichen Image dienst,
• dass du eine schmerzhafte Erfahrung mit allen Mitteln zu verhindern suchst, dich nicht spüren, nicht hin-, sondern wegsehen, die Wirklichkeit verschleiern, verharmlosen oder dich wegbeamen möchtest und
• dass deine Aufmerksamkeit mehr bei anderen, im Außen als bei dir selbst ist. Die „Ich-muss-Trance“ ist ebenfalls ein wesentliches Merkmal von Überlebensanteilen (siehe auch das E-Book „Das innere Kind und die Stille“).

Anerkennen, was ist

Aber was können wir tun, wenn wir entdecken, dass unsere Aufmerksamkeit gerade in einem Überlebensanteil steckt und wir darunter leiden? Nun, ihn erst einmal bewusst wahrnehmen und (an)erkennen als das, was er ist: eine Überlebensstrategie. Denn sie dient nicht dem Leben, sondern dem Überleben.
Allein das – voller Liebe und Mitgefühl – zu sehen, dass du gerade ums Überleben kämpfst und so tust, als bestünde die traumatische Situation noch, kann sehr viel lösen. Für mich war es oft auch hilfreich, zu sehen, wie viel Mühe ich mir gemacht habe, ein falsches Selbstbild aufrechtzuerhalten, wie anstrengend und für die Katz das ist. Denn es bringt nichts als Ärger und noch mehr Ärger. Kurz: So viel Mühe für nichts! So viel Angst davor, etwas zu sehen, zu fühlen, einfach nur zart, schwach, bedürftig, still, nichts, niemand und alles zugleich zu sein! Sehr heilsam kann auch sein zu sehen, warum bzw. wie dieser Überlebensanteil entstanden ist, und anzuerkennen, dass er in der Ursprungssituation eine wesentliche Funktion hatte, jetzt aber nicht mehr dienlich ist. Um dann das zu spüren, was dahinter steht: die enorme Angst vor dem Tod und die tiefe Sehnsucht nach Liebe, Wahrheit, Einssein, nach DEM, was du wirklich bist. Und damit bewusst zu atmen.
Je mehr du erkennst und spürst, was wirklich hinter deiner Symptomatik steht – ein verletztes inneres Kind, das ums Überleben kämpft und versucht, jemand zu sein, das es nie war –, und dieses innere Kind hältst – aus der Stille, aus dem heraus, was du wirklich bist, umso sanfter, zarter, weicher und ruhiger wird es. Dabei kann es auch zu spontanen Entladungen kommen: Schutzhaltungen und die dadurch verursachten Muskelanspannungen können gehen, Gewebe, das zuvor inaktiv oder schlecht durchblutet war, wird wieder aktiviert und vollständig versorgt. Eiskalte Hände und Füße werden wieder warm, ein vorher blasses Gesicht nimmt wieder Farbe an, die Atmung fließt wieder frei, der Blick wird wieder klar. Und auch die traumatisierten Anteile, die sich bisher verlassen und verloren fühlten, bekommen endlich, was sie so sehr ersehnen: Zuwendung, Wohlwollen, Mitgefühl und Anerkennung. Auch sie kommen endlich nach Hause. Bis zum nächsten Mal. :)

Gabriele Rudolph ist seit 2002 als Heilpraktikerin in Psychotherapie mit Schwerpunkt Traumatherapie tätig. 2004 erwachte sie erstmals aus dem Traum(a), jemand zu sein, der überleben kann und muss. Durch die Erkenntnis, dass Befreiung kein einmaliges Ereignis ist, sondern etwas, was sich immer tiefer auf verschiedensten Ebenen verkörpern möchte, begründete sie die Freie Traumatherapie als eine Verbindung von Satsang mit Trauma- und Körperarbeit. Sie ist Autorin zahlreicher E-Books über Erwachen, Trauma- und Innere-Kind-Arbeit, gibt Workshops und Ausbildungen in Ottersberg bei Bremen.

Workshops:
Werde selbst Wegbegleiterin! – **Schnupperwochenende zur Ausbildung** in Freier Trauma-, Innerer-Kind- und Körper-Arbeit nach Gabriele Rudolph.
Sa/So, 3./4. November 2018, 11-16 Uhr

Workshop „Endlich frei! – Traumata als Tor zur Freiheit“, Sa/So 16./17. Februar 2019, 11-16 Uhr

Workshop „Das innere Kind und die Stille“
Termin: Sa/So 15./16. Juni 2019, 11-16 Uhr

Ort für alle Workshops:
Am Otterstedter See (bei Bremen)

Info und Kontakt unter **Tel.: 04205-685 24 70** oder
info@einfachnursein.de
www.einfachnursein.de

Aus: „(Un)Endlich frei! – Traumata als Tor zur Freiheit“ von Gabriele Rudolph.
Als E-book zu bestellen über ihre website

www.einfachnursein.de

Die Pränatale Heldenreise & Heilung von Themen rund um die Geburt

Möchtest Du auf authentische Weise erkennen, was Dein wahres heiles Selbst ist, wie gesund und kraftvoll Du in Deinem Innersten bist, wie schön Deine Seele, wie wunderbar die kosmische Intelligenz ist, die Dich erschaffen hat und am Leben erhält? Die einzigartige Bewusstseinsarbeit der Pränatalen Heldenreise ermöglicht Dir genau das: in dieses neue – bzw. in Dein eigentliches, höheres – Bewusstsein geboren zu werden.

Liegen in den pränatalen und perinatalen Entwicklungsereignissen (unbewusste) Traumamuster vor, wiederholen sich diese im späteren Leben als einschränkende emotionale Reaktionen und Verhaltensmuster. Deine Seele wird verschattet. Deine Lebensqualität leidet darunter. Die Heldenreise ebenso wie Einzelsitzungen zur Geburt ermöglichen auf sanfte und erkenntnisreiche Weise, diese frühesten negativen Prägungen zu klären. Ganz natürlich eröffnen sich Dir dadurch Deine höheren Bewusstseinsebenen. Du nimmst Dein Seelenbewusstsein wahr und erfährst den heilsamen Einklang mit der kosmischen Schöpfungsintelligenz. Du erlebst die echte Freude, erfüllt und verbunden in der göttlichen Gegenwart zu leben.

Ich liebe diese heilsame Bewusstseinsarbeit und begleite seit vielen Jahren Menschen zum leuchtenden Ursprung ihres Seins. Möchtest Du Geburts- und frühkindliche Traumen lösen? Möchtest Du mithilfe der Pränatalen Heldenreise Dein wahres Selbst freilegen? Auch jedes andere, aktuelle Thema kann tiefgründige Heilung erfahren. Gerne kannst Du ein unverbindliches Gespräch vereinbaren.
Ich freue mich auf Dich!

Oya Erdoğan • Begründerin der Pränatalen Heldenreise
RPT Professional Coach und Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kontakt & Infos:
Oya@rpt-berlin.com
Tel: 030-31 99 85 43
www.rpt-berlin.com

Komm nach Hause, Ego!

Holm Andree Jochmanns Betrachtungen einer Menschheit auf der Suche nach sich selbst

Hans Christian Andersen beschreibt in seinem Märchen „Die Schneekönigin", wie der liebe Gott (und ich nehme an, mit großzügiger Unterstützung seiner Frau) eine wundervolle Welt erschuf: Mit Regenbogen und Mistkäfern, jeder Teil Ausdruck des vollkommenen Ganzen. Und über all dem und jedem Teil davon lag die Zustimmung und Liebe Gottes, denn der sah bekanntlich, dass es gut war. Der Teufel aber konnte das nicht ertragen und baute einen Spiegel, in dem sich alles hässlich spiegelte. Er flog damit zum Himmel, um ihn über der Welt zu befestigen, darin sollte die ganze Welt so schlecht aussehen, wie er sich fühlte. Der Spiegel fiel aber herunter und zerbrach in Millionen Splitter. Die fliegen seither herum. „Au! Es stach mich in das Herz, und mir flog etwas in das Auge!" sagte der kleine Kai. Von da an konnte er weder in sich noch in der Welt etwas Schönes sehen. – Ich denke, dass Andersen selbst der kleine Kai war, alle seine Märchen durchzieht eine tiefe Verzweiflung und Traurigkeit.

Ein Kind kommt auf die Welt und spiegelt sich zuerst in den Augen der Mutter. Kann die Mutter allem, was zu dem Kind gehört, zustimmen, dann fühlt es sich geliebt. Ist die Mutter bedürftig oder mit sich selbst im Unfrieden, ist das Kind in diesem Spiegel nie genug, es sieht sich hässlich und unvollkommen. Anne Marie, die Mutter von H. C. Andersen, war alkoholkrank.

Ego: verstümmelte Ausgabe des eigenen Selbst

Liebe ist das Maß dafür, wie umfassend man jemandem zustimmen kann. Liebende Eltern können allem zustimmen, was zu ihrem Kind gehört: Das Kind fühlt sich ganz und als Teil der wundervollen Welt. Bedürftige Eltern stimmen nur einem Teil des Kindes zu und geben ihm zu verstehen: „Sei soundso, dann lieben wir dich!" Dem Kind bleibt nichts anderes übrig, als sich diesem Wunschbild anzupassen. Es ist, so gut es kann, „Soundso" und sperrt alles weg, was anders ist.

Was dabei herauskommt, ist das Ego: Das Ego ist eine verstümmelte Ausgabe des eigenen Selbst, die vieles ausschließt und ablehnt, in sich und damit auch im Außen, in Anderen. Das Ego ist eine Konstruktion aus den Elementen der Persönlichkeit, die Zustimmung erfuhren, und aus einigen angelernten Eigenschaften, die für den Menschen, der sie hat, gar nicht stimmen, die eigentlich anstrengende Lebenslügen sind.

Nun gibt es mehrere Möglichkeiten, aus dieser Konstruktion wieder auszubrechen. Einige Drogen sind in der Lage, die Käfigtür für einen Moment zu öffnen und ein All-Eins-Gefühl herzustellen, das heißt, man ist endlich wieder Mistkäfer und Regenbogen und so schön und herrlich wie alles auf der Welt. Leider hält das

Abb: © psdesign1 - Fotolia.com

meistens nicht lange an. Eine andere wunderbare Möglichkeit ist die Liebe zu einem anderen Menschen. Manchmal geschieht es, dass man sich in jemandem erblickt, mit allem, was dazugehört. Zum geliebten Menschen kann man „Ja“ sagen und sich selbst sozusagen im Anderen in den Arm nehmen. Solange der Zustand anhält, wird man so vollkommen und schön, wie man den anderen sieht. „Und sie erkannten einander.“ Leider setzt sich auch hier das Ego oft wieder allmählich durch. Man sieht nach einer Weile immer noch die eigenen Eigenschaften im Anderen, aber man erkennt sie nicht mehr als etwas Verbindendes, und so wird das Gegenüber zur Sondermüll-Deponie für alles, was man an sich nicht ertragen kann. Sozusagen zu einer emotionalen Bad Bank.
Das führt zu einer anderen Möglichkeit, das Ego zu vergessen.

Leidenschaftliche Ablehnung

Wie die Liebe ist auch das Gefühl leidenschaftlicher Ablehnung ein Indiz, dass man sich gerade selbst begegnet ist. Ich war vor vielen Jahren mal in einem Workshop mit Byron Katie. Für mich war es eine Offenbarung. Ihre ganze Arbeit beruht auf der liebevollen Einsicht: „Was du am anderen ablehnst, bist du selbst!“ Weniger radikal, aber doch auf einer ähnlichen Ebene sehe ich auch die Arbeit mit Aufstellungen. Was in der Familiengeschichte ausgeschlossen wurde, wird angeschaut und nach Hause geholt. Damit immer auch Anteile, die über das bisherige Ego-Konstrukt des Klienten hinausgehen, das heißt, man wird ein bisschen ganzer.
Sich auf leidenschaftliche Ablehnung als Einladung zur Annahme einzulassen, ist eine hohe spirituelle Leistung. Auf diesem Weg sind wir als Menschheit ganz am Anfang. Ein Motto wie „#Unteilbar“ (Eine Aktion für eine offene und freie Gesellschaft, ohne Rassismus und Menschenverachtung) finde ich darum großartig.
Schade nur, wenn daraus wird: „Wir hassen die da drüben, denn wir sind tolerant und die nicht!“ Finde den Fehler… Der bekannte Hashtag „MeToo“* hätte auch noch viel größeres Potential. Ich finde es gut, wenn sich wie in diesem Falle in einem ersten Schritt bisher sprachlose Opfer verbünden und ein wichtiges Thema endlich angesprochen wird. Aber ich kann mir auch einen weiteren Schritt vorstellen. Nämlich dass man innerlich dem in die Augen schaut, der einem etwas angetan hat, und ihm sagt: „Me too“. Heißt: Was er gemacht hat, ist schlimm, er soll die Verantwortung tragen, keine Frage. Aber auch: „Die Verzweiflung, die Bedürftigkeit, die Einsamkeit, die dich dazu getrieben haben, habe ich ebenfalls in mir.“ In diesem Zusammenhang ist es interessant, dass der MeToo-Gründerin Asia Argento von ihrem zwanzig Jahre jüngeren Kollegen Jimmy Bennett sexueller Missbrauch vorgeworfen wird.

„Nachspiegeln“ lassen

Eine weitere Möglichkeit, wieder alles und ganz zu sein, ist es, zu meditieren. Meditation ist der Versuch, zu vergessen, was man sich zurechtgelegt hat darüber, wer oder was man angeblich ist. Wenn das alte, halb erlogene Märchen, dass wir von anderen, vom Leben und von Gott getrennt sind, weicht, kann das ganze Universum einströmen und sich wohlig im durstigen Gefäß ausbreiten. Jeder von uns ist ein kleiner Teil der großen Seele. In jedem stecken das ganze Wunder und die ganze Vielfalt. Das Universum schämt sich nicht für ein bisschen Schimmel, Fäulnis oder eine schmutzige Kanalratte. Es bildet sich auch nichts ein auf Orchidee und Eisvogel. Es gehört einfach alles dazu und alles hat seine besondere Kraft.
Wer sein Leben diesem Weg gewidmet hat, kann immer mehr und mehr ja sagen zu allem um ihn herum und in sich selbst. Das führt zu einer weiteren Möglichkeit: Man geht zu so einem Menschen und lässt sich von ihm spiegeln. Wenn ich recht habe mit der These, dass man als Sparausgabe seiner selbst herum läuft, weil von den Eltern nicht das ganze Potential gespiegelt, man könnte auch sagen: gesegnet wurde, liegt es ja nahe, dass man sich sozusagen „nachspiegeln“ lässt. Diese Möglichkeit gibt es bei guten Lehrern – wenn man die Augen offenhält im Leben, findet man sie. Das kann der Klavierlehrer sein, der Coach oder Oma Lehmann von nebenan.
Oder man sucht sich einen Guru. Das ist auch sehr interessant: Da sitzt dann einer, der „Ja“ sagen kann zu allem. Und einer setzt sich vor ihn hin, mit seiner ganzen Kraft und Liebe, von der er aber nichts weiß, weil er unter den Begrenzungen seines Ego leidet. Der Schüler schiebt sozusagen unbewusst seine ganze Liebe, Kraft und Vollkommenheit zum Meister hinüber.
Der Meister nimmt das an, sagt „Ja“ zum Schüler und zum ganzen Universum in ihm und alles fließt zurück. Für den Schüler fühlt es sich an, als hätte er Liebe empfangen vom Meister. Das stimmt auch. Aber gleichzeitig ist es auch seine eigene, die er endlich fühlt.
Vielleicht könnte man sich auch jeden Morgen die Hand auf den Kopf legen und sagen: „Ich bin gesegnet!“ Aber besser ist es, rauszugehen und in alle Spiegel zu schauen, die man findet, und immer ja zu sagen. Am Ende auch zum Ego.

SURYA
NATURKOSMETIK UND HEILPRAXIS
Energetische Prana Ausbildung
Grundlagen der energetischen Heilung
Kleine Gruppe, auch für Anfänger geeignet.
Von und mit Michael von SURYA - über zwanzig Jahren Heilerfahrung, Bioenergetiker, Prana Healing Lehrer, Reiki Meister und Lehrer.
Am Samstag/Sonntag, 01. und 02.12. 2018
SURYA Heilpraxis Schönhauser Allee 97
Kosten: 250,- EURO veganes Essen ist im Preis enthalten. Anmeldung: SURYA Heilpraxis Tel.: 030 4479797

*MeToo ist ein Hashtag (Schlagwort), das sich ab Mitte Oktober 2017 in den sozialen Netzwerken verbreitete. Es sollte Frauen, die von sexueller Belästigung betroffen sind, ermutigten, es in ihren Beiträgen zu verwenden und damit auf das Ausmaß sexueller Übergriffe aufmerksam zu machen.

Holm Andree Jochmann ist Heilpraktiker für Psychotherapie mit 20 Jahren Erfahrungen im Familienstellen. Sein Hauptthema ist es, das uralte Leid und die Anstrengung aus den falschen Geschlechterrollen zu nehmen, um endlich ein liebevolles Miteinander zu ermöglichen. Er ist Buchautor von „Die erlösten Märchen“ und „Die dreizehnte Fee“ – beide Bücher sind im Selbstverlag erschienen und über ihn zu beziehen (unter **Tel.: 033475-501 42**, Leseproben auf seiner website).

Nächste Veranstaltungen:
Aufstellungswochenenden
vom 7.-9.12.2018 und 8.-10.2.2019
in 15324 Letschin, Wilhelmsauer Dorfstraße 24.
Aufstellungen und Übernachtung auf dem Mühlenhof.

Außerdem **offene Abende** immer am jeweils dritten Donnerstag des Monats um 19 Uhr. Nächste am 15.11.2018, 20.12.2018, 17.1.2019

Info und Kontakt unter
Tel.: 0173-569 24 43 oder
jochmann@web.de
www.muehlenhof-jochmann.de
www.familienaufstellung-im-oderbruch.de

www.muehlenhof-jochmann.de

Leben ohne Ego

Wie sieht ein erwachtes Leben ohne Ich-Zentriertheit aus?

von Ludmilla und Roland

Bevor wir damit beginnen zu beschreiben, wie sich ein erwachter, „egoloser" Alltag erfährt, muss deutlich gesagt werden, dass das Erwachen einen radikalen Perspektivwechsel darstellt und die Selbst-und Welterfahrung sich dadurch gänzlich verändert. Es muss klar unterschieden werden zwischen den verschiedenen möglichen Erfahrensweisen des eigenen Selbst, des Lebens und der Welt, die wir als Menschen haben.

Die normale Sichtweise, die wir heutzutage zumeist leben, ist die ich-zentrierte „Ego"-Perspektive, in der sich eine Person als von anderen und von der Welt abgetrenntes Individuum erfährt und von hier aus auf das eigene Selbst schaut. Ich betrachte mich selbst. Hier bin ich und dort sind die anderen, und wir alle bewegen uns zusammen in dieser Welt. Das ist die meist vertretene Alltagsrealität, die wir leben und teilen. Darüber tauschen wir uns jeden Tag aus und das bringen wir auch unseren Kindern bei, indem wir es ihnen genau so vorleben.

Es gibt aber auch eine andere Seinsweise, die ein völlig anderes Erleben des Selbst, der Welt und des Lebens zur Folge hat. Und die nennen wir hier die erwachte, spirituelle Perspektive. Ohne sie gäbe es nicht das, was wir seit Jahrtausenden als Erwachen und Erleuchtung bezeichnen.

Wie der Alltag in der erwachten Sphäre aussieht, kann aus der begrenzten Ich-Sicht nicht verstanden und nicht imaginiert werden. Die erwachte Perspektive wird erst dann greifbar und vorstellbar, wenn Erwachen oder auch ein kurzfristiger Einblick in diese andere Wahrheit geschieht.

Ohne Ego im Alltag?

Aus der begrenzten Sicht des normalen Alltagsbewusstseins werden zumeist falsche Vorstellungen damit verbunden, wenn davon die Rede ist, dass mit dem Erwachen das Ego verschwindet. Spekulationen werfen berechtigte Fragen auf, wie zum Beispiel: Wie ist es, im Alltag egolos zu leben? Wie gehe ich ohne Ego mit den Dingen, mit anderen Menschen, mit mir selbst um? Gibt es noch Ängste, Wut und Schmerz? Wie ist das alltägliche Leben ohne Ego überhaupt möglich?

Dies sind verständliche Fragen, denn alle Punkte, die im „egobehafteten" Alltag immer und immer wieder Probleme bereiten, stecken in diesen Fragen drin. Es geht um andere Menschen, die Probleme bereiten, oder mich selbst als unverstandenes Wesen, das mir zwar vertraut ist, aber doch auch immer mal wieder unberechenbar erscheint, und die ganze große Welt mit ihren vielfältigen Problemen. Niemand kann sich dieses komplexe Dasein erklären, geschweige denn es kontrollieren. Und dann sind da noch die ganzen unschönen Gefühle in uns, die immer mal wieder auftauchen und uns das Leben schwer machen. Da ist es nur verständlich, dass wir uns fragen, ob und wie eine „egobefreite", erwachte Existenz uns ein leichteres Leben bescheren kann.

Um die oben gestellten Fragen glaubhaft zu beantworten, muss zuerst einmal beschrieben werden, worin eigentlich dieser Perspektivwechsel besteht, wenn das Erwachen geschieht. Was ist genau gemeint, wenn davon gesprochen wird, dass das Ego verschwindet?

Das Ego als Ich-Bewusstsein fällt nicht weg. Ich-Bewusstsein bleibt. Was aber geschieht, ist, dass die Identifikation mit der begrenzten Person, mit dem „kleinen Ich" wegfällt, bzw. sich verlagert auf die Unbegrenztheit und die Unendlichkeit, die wir sind, auf das „große Ich" oder auch das kosmische Ich. Die Ich-Adresse zieht dauerhaft um von der relativen Welt der Formen zum Absoluten. Aber was heißt eigentlich relativ und absolut? Und was bedeutet das für das Individuum?

Relatives und Absolutes

Alles im Kosmos unterliegt einer ständigen Wandlung. Das ist das ewige Gesetz des Lebens. Das Einzige, was dem nicht unterliegt, ist der Bereich der Schöpfung, aus dem der ganze Kosmos entstanden ist. Wir nennen ihn das Absolute. Dieses Absolute, auch Transzendenz genannt, ist nicht mit Worten beschreibbar, weil alle Sprache und auch das Ego am Tor zum Absoluten zurückbleibt. Sowohl die Schöpfung um uns herum als auch unser subjektives Bewusstsein entsteht ständig aus diesem unbegrenzten Reservoir an Energie und Intelligenz. Im Absoluten existiert nur das unbegrenzte Potential aller Dinge und allen Lebens, und das schon immer und ewig. Es hat das Absolute immer gegeben. Seit Urzeiten nennen die Menschen diesen Bereich der Schöpfung auch

Abb: © piccaya - Fotolia.com

einfach Gott und verbinden es oft mit dem inneren Bild einer menschlichen Person – einfach, weil wir uns das Unfassbare auf diese Weise besser vorstellen können. Alle Religionen berichten davon. Wenn wir nicht religiös sind, können wir diesen Bereich der Schöpfung, der tief in uns verborgen und auch im Außen überall ist, der Einfachheit halber das Absolute nennen.

Alle spirituellen Wege führen dort hinein, und wenn wir das erfahren, nennen wir das Erwachen oder Aufwachen oder Transzendieren. Wir überschreiten eine deutliche Grenze von der Sphäre des Relativen und konkret Manifestierten hinein in das Absolute, die unwandelbare, ewige Quelle des Lebens. Und damit einher geht eine Bewusstseinsveränderung, die einen großen Wandel in uns selbst und in unserem Leben anstößt. Wie gesagt: Unsere „Ich-Adresse" zieht um. Weg von der einseitigen Fixierung auf unser Ego, des kleinen Ichs, hin zu unserem wahren Selbst, das auch einfach als reines Bewusstsein in den Tiefen unseres Selbst existiert und als solches erlebt wird.

Im Individuum wird das Selbst in seiner Begrenzung als Illusion erkannt und erfährt sich fortan als kosmisches Ich, in dem alles erscheint. Die Welt, als aus sich selbst heraus bestehend, wird als Illusion erkannt, sie fällt in dich als Bewusstsein hinein als eine Erscheinung in dir selbst – als Unendlichkeit. Das Ich-Zentrum verändert sich, du erfährst dich als alles und überall seiend, nicht endend an der Körpergrenze.

Was dann ganz natürlich geschieht, ist, dass die kleinen dich betreffenden Dinge, die sonst so wichtig erschienen, an Bedeutung und Wichtigkeit verlieren. Du nimmst dich selbst nicht mehr so wichtig und siehst die Dinge nicht mehr so eng. Prinzipien und Glaubenssätze fallen weg, die Anhaftung an deine persönliche Geschichte ebenso. Befreiung.

Die Individualität bleibt

Das kleine Ich erfährt sich selbst zunehmend als das kosmische Ich. Es lebt sich als kosmisches Ich-Bewusstsein, wobei die Individualität bleibt. Was also verloren geht mit dem Erwachen, ist nicht das Ego, sondern die Identifikation mit der Begrenztheit. Und dieser Switch in die Unbegrenztheit lässt die Bedeutung und Wichtigkeit des kleinen Ich mit seinen festlegenden Strukturen schwinden.

Dieses Wechseln der Perspektive, das auch Erwachen genannt wird, kann schrittweise erfolgen oder einfach ganz plötzlich in einem Rutsch. Was dann natürlich sehr überraschend ist und sehr schnell einen großen Wandel im Leben hervorbringt. Die Erfahrung zeigt, dass in unserer westlichen Kultur das Erwachen oftmals in kleinen Schritten geschieht, wir also genug Zeit haben, uns daran zu gewöhnen.

Wenn der große Sprung dann geschehen ist, gibt es in dem Sinne keine Alltagssorgen mehr. Es gibt nicht mal mehr einen Alltag. Alles, was es gibt, ist die unmittelbare Erfahrung, dass alles vollkommen eingebettet ist in totale Schlüssigkeit und Liebe. Jede Sinneswahrnehmung bereitet Freude, wie es in der Kindheit war, wenn man an einem sorgenfreien Tag in ein schönes Leben geschaut hat. Jeder Tag ist eine große Freude und die Begegnung mit anderen Menschen und der Welt auch. Es ist ein radikaler

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite >>>

PRENZLAUER BERG

Beziehungsfrieden gestalten

Einzelcoaching zu Beziehungsthemen mit sich selbst: Selbstanerkennung, Selbstwertgefühl, Selbstbestimmung, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, u.a.

Paar-/Partner-/Familien-/Beziehungscoaching
Beziehungsklärung-Streitschlichtung-Versöhnung für Paare, Partner, Ex-Partner, Sohn/Tochter-Vater-Beziehung, Sohn/Tochter-Mutter-Beziehung, Familienzusammenführung.

Richard Sima
Beziehungscoach
Psychotherapeutischer Heilpraktiker
Systemischer Berater
Mediator

Tel. 0172 - 3 09 88 09
coach@richardsima.de

Anzeigen

BUNDESWEIT

Überregionale Gemeinschaften-Festivals

Auch für Suchende: 28. Dezember 2018 - 2. Januar 2019 und über Pfingsten 7.-13. Juni 2019 in Butzbach/Hessen

Früher betrachteten viele der spirituellen Gemeinschaften ihren Weg als den besten. Jetzt erkennen immer mehr die Gleichwertigkeit der Wege und das Voneinander-Lernen als Chance zu gemeinsamem inneren Wachstum. Trotz oder gerade wegen des spirituellen Festival-Schwerpunkts fühlten sich auch die sich nicht spirituell nennenden Gäste sehr wohl. Denn die Teilnahme an allen Angeboten wie Meditation, Singen, Pranawandern... ist natürlich freiwillig und wird auch Reinschnuppernden immer gut erklärt.

ÖKODORF-Institut
Beratung bei Gemeinschaftssuche/gründung
oekodorf@gemeinschaften.de
Tel. 07764 - 93 39 99

WWW.SEIN.DE

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

Schwammstädte trotzen dem Klimawandel

Natürliche Klimaanlagen sollen in Städten künftig dafür sorgen, dass die Folgen von Hitzeperioden und Überschwemmungen nach Starkregen abgefedert werden. Unter dem Begriff Schwammstädte verbreiten sich seit einigen Jahren Ideen rund um den Globus, die früher allenfalls in Ökovierteln begeisterten.

Aus der Rubrik „News"

Monsanto zu 289 Mill. Dollar verurteilt

Ein US-Gericht hat den Agrarkonzern Monsanto, verurteilt, weil seine glyphosathaltigen Unkrautvernichtungsmittel Krebs verursacht haben sollen. Das Glyphosat hätte wesentlich zur Krebserkrankung des Klägers beigetragen, befand das Geschworenengericht in San Francisco.

Aus der Rubrik „News"

Ecosia will Hambacher Forst kaufen

Die Öko-Suchmaschine Ecosia lässt normalerweise Bäume pflanzen, jetzt wollen die Betreiber einen ganzen Wald kaufen: Nach dem vorläufigen Rodungsstopp im Hambacher Forst hat das im Umweltschutz engagierte Unternehmen dem Energieriesen RWE ein Kaufangebot über 1 Million Euro unterbreitet.

Aus der Rubrik „News"

Gute und ungute Verbindungen erkennen

Wie viel von unseren Beziehungen abhängt, weiß jeder, der sich schon mal an seiner Entfaltung gehindert gefühlt hat. Wie verlässt man eine hinderliche Beziehung und lässt sich auf eine neue ein? Ellen Hennicke-Weinert zeigt in ihrem neuen Buch einen möglichen Weg.

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"

Auf **www.sein.de** erscheinen täglich aktuelle News und spannende Artikel.

Bildnachweise:
Schwammstädte: Boston, MA © taigatrommelchen Lizenz: cc-by-nd
Monsanto: DSC07312 © Joe Brusky Lizenz: cc-by-nd
ForstBaumhäuser Hambacher-Forst: © Tim Wagner Lizenz: cc-by-nd
Gute und ungute Verbindungen: © pixabay.com

THEMA

Switch. Erwachen ändert alles. Das heißt, die Grundlage allen Handelns und Erlebens ist ab diesem Zeitpunkt die tiefe innere Freude und Sicherheit der Geborgenheit im absoluten Sein.
Und wenn einmal Probleme auftauchen, sind sie immer Teil eines sinnvollen Großen und Ganzen und werden sofort durchschaut und verstanden. Sie werden auch nicht mehr so scharf erlebt. Sie dringen nicht mehr so tief ein, sie finden innerlich nicht mehr so viel Halt, auch wenn sie es versuchen. Es gibt einfach keine versteckten, krummen Dinger mehr im Leben. Das ganze Leben befindet sich im Flow und wird als ein riesiges Geschenk in unbegrenzter Fülle erlebt. Das Absolute, das zum eigenen Ich geworden ist, oder andersherum, das Ich, das sich im Absoluten aufgelöst hat, durchdringt alles so sehr, dass alle inneren Wahrnehmungen und Empfindungen überschwemmt sind von Liebe, Gleichmut und Zufriedenheit. Probleme können das nicht verdrängen oder überlagern.

Die Schöpfung macht Sinn

Die ordnende Kraft des Absoluten glättet alles sofort und harmonisiert auch unsere Umgebung. Und diese Kraft wird durchaus auch mal deutlicher, wenn gewisse Entwicklungsschritte im Leben gemacht werden sollen und auch ungewöhnliche Änderungen erforderlich werden. Dazu gehört auch die spirituelle Erfahrung der dunklen Nacht der Seele, in der letzte Reste des alten Lebens ausgelöscht werden und starke Empfindungen und körperliche Reinigungen stattfinden können. Die Entwicklung wird beschleunigt, großes Wissen wird offenbart und Frieden taucht auf.
Und so wird im erwachten Zustand des Lebens schlussendlich klar, dass die ganze Schöpfung einen Sinn hat und aus dem Blickwinkel eines erwachten Seins immer schon so gemeint und angelegt war. Das relative Leben in seiner vielfältigen Polarität lässt sich im Grunde durch das im eigenen Bewusstsein erwachte Absolute viel stärker in einer schönen und erfüllten Art und Weise erfahren.
Die einseitige Fixierung auf die relative Welt des Egos wird uns Menschen immer wieder durch bittere und schmerzhafte Erfahrungen daran erinnern, dass etwas viel Größeres auf uns wartet und wir eigentlich auf die Welt gekommen sind, um DAS wieder zu finden und uns mit IHM wieder zu verbinden.
Und so erinnern sich immer wieder Menschen zu allen Zeiten daran, was der größte Schatz des Lebens ist und wo er sich tief in uns selbst versteckt hält. Sie zeigen uns den Weg dorthin und sorgen dafür, dass dieses heilige Wissen niemals verloren gehen kann. Es ist jetzt an der Zeit, dies immer mehr zu offenbaren und der Welt ein großes Erwachen zu bescheren.

Ludmilla und Roland leben und arbeiten zusammen in Berlin. Sie veranstalten regelmäßig die Erleuchtungskongresse in Berlin und im Internet Online-Kongresse zum gleichen Thema.

Kontakt zu ihnen und mehr Infos zu ihren Angeboten – Satsangs, Webinare, Bücher und ihr Netzwerk-Erleuchtung, das sie gegründet haben, damit interessierte Menschen zusammenfinden können – auf **www.Erleuchtung.jetzt**

www.Erleuchtung.jetzt

Abb: © Pavel Losevsky - Fotolia.com

Ausbildung zum Qigong-Therapeuten mit den Meisterinnen Tianying und Tianping

4 Module à 4 Tage – 84 Unterrichtsstunden à 60 Minuten

In dieser Ausbildung erlernen Sie hochwirksame energetische Heilmethoden für Ihre berufliche Praxis, für den eigenen alltäglichen Gebrauch, zur Anwendung in der Familie oder bei Tieren und Pflanzen. Neben kräftigenden Qigong-Übungen wird auch eine kostbare Aborigines-Heilmethode vermittelt, die von den Praktizierenden als sehr wirksam und heilig beschrieben wird. Die Übung der Himmlischen Beine - ein gut gehüteter Schatz bei Tian Ai Qigong - wirkt auf einer tiefen Ebene und ist für den energetischen Selbstschutz von großer Bedeutung. Energieschutz und Energieatmung verstärken die Fähigkeit, sich vor schädlichen Einflüssen zu schützen, und leiten eine Erholungs- und Verjüngungskur für Körper und Seele ein. Die kraftvollen Energieübertragungen der Meisterinnen unterstützen Ihre Entwicklung und versorgen Sie mit neuen Impulsen.
Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausbildung ist die Förderung und Weiterentwicklung der eigenen Seelenpotentiale (Xiu Lian). Den Xiu-Lian-Weg zu gehen bedeutet, das eigene kleine Ego nach und nach zu überwinden und immer vielfältigere Qualitäten zu entfalten. Die besonderen medialen Begabungen der Meisterinnen, ihr gelebtes spirituelles Wissen und ihr großer Reichtum an Erfahrung unterstützen Sie in diesem Veränderungsprozess.

Die praktische Anwendung der verschiedenen Übungen wird gründlich eingeübt. Die Vermittlung des theoretischen Wissens findet im Wechsel mit praktischen Übungen und Meditationen statt, so dass trotz intensiven Lernens die Vitalität der Teilnehmer erhalten bleibt. Das gereinigte und geschützte Energiefeld der Institutsräume strahlt eine hohe Schwingung aus.
Für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat verliehen.
Modul 1: 8.-11.11.2018 (Do.-So.)

Der besondere Tipp:
Ab 5.11. Qigong für die Entgiftung
Am 7.11. Meditation für die Erde (auf Spendenbasis)
10.-11.11. Energieatmung und Energieschutz
13.+27.11. Meditation und Transformation
16.-18.11. Qigong-Wochenende Bronzeglocke-Übung Stufe 1+2

Tian Ai Qigong

Tian Ai Qigong Institut
Martin-Luther-Str. 91-93, 10825 Berlin
Tel.: 030 - 25 79 97 95, info@tianai-qigong.com
www.tianai-qigong.com

Vom Ego zum Mitgefühl

In uns allen existiert eine Sehnsucht nach Gemeinschaft und Verbundenheit, gleichzeitig leben wir in einer Welt, die vor allem Einsamkeit, Schmerz und Trennung produziert. Warum ist das so? Auf dem diesjährigen Sommercamp des ZEGG näherte sich ***Sabine Lichtenfels****, die weltweit tätige Friedensforscherin, Friedensaktivistin und Leiterin der Globalen Liebesschule im portugiesischen Tamera, während eines Vortrags einer Antwort an.*

Wer bin ich? Ich bin aufgewachsen in einer Künstlerfamilie, wollte mit 16 Jahren schon ein Dorf gründen, war damals an der Gründung des ZEGG beteiligt….

Wenn ich diese Gedanken etwas verlangsame, tauchen Fragen auf: Wer sagt das? Woher weiß „ich", die „ich" hier stehe, dass ich 1954 geboren wurde? Wer oder was sagt zu alledem "ich"? Und schon komme ich an eine nächste Stufe, der Organismus fängt ein bisschen an zu zittern, spürt eine gewisse Aufregung und gerät in einen Raum der Meditation, in dem ich wahrnehme, dass nichts von dem, was jetzt hier steht und spricht, von mir gemacht wurde. Aber etwas spricht. Etwas denkt. Etwas fühlt, riecht, schmeckt, sehnt, liebt! Bei diesem Wunder könnte ich jetzt dankbar drei Tage unter einem Baum sitzen und einfach Zeuge sein von dieser absolut eindrucksvollen Tatsache.

Ich merke zwar, dass ich die Erinnerung habe, die eine Person zusammenfügt, und die sagt, sie sei Sabine Lichtenfels. Aber ich merke, dass irgendetwas weit darüber hinausgeht. Und es gibt auch etwas, das Zeugenschaft ablegen kann von alledem. Da ist also eine Instanz, die all das betrachten kann. Und ich merke dabei, dass ich mehr bin als mein Körper. Ich fühle das Klopfen meines Herzens, wundere mich und merke: Ich bin ja Gemeinschaft. Mein ganzer Organismus funktioniert nur, weil Herz, Lunge, Leber, Sehen, Fühlen, Schmecken in einer Einheit miteinander wie ein einziges Wunder funktionieren. Wer steuert da? Was ist das Steuerorgan?

Es „icht"

Dann schaue ich in diesen Raum, mich schauen Augen an, ich merke: Ich – Du! Eine merkwürdige Polarität. Hier bin ich, da ist ein Du. Und dann spüre ich alle Augen, die mich anschauen. Anscheinend haben die auch so etwas wie ein Ich! Wie merkwürdig: Alles „icht". Es icht durch mich. Und dann bemerke ich eine noch höhere Instanz. Ich bringe mal ein Gleichnis, um sie zu beschreiben: Da gibt es auf der einen Seite einen Vogel, der baut ein Nest. Der fliegt überall herum, holt alles, was er braucht, baut ein Nest, legt dort seine Eier hinein. Zusammen mit einem anderen Vogel sorgt er dafür, dass die Küken schlüpfen, beide füttern die kleinen Vögel, es funktioniert alles. Das scheint auch ein Teil der Egowelt zu sein. Sie sorgt fürs

Überleben, dafür, dass es den Kindern gut geht. Es ist ein Fürsorgeinstinkt, der dort wirkt. Parallel dazu sitzt ein anderer Vogel da und schaut auf das Ganze. Er guckt ganz ruhig zu. Das ist für mich die Instanz, die ich das Höhere Selbst nennen würde, das alles betrachten kann. Und zwar in jedem Moment, egal ob ich traurig, wütend oder sehnsüchtig bin. Und diese Instanz haben wir in unserer Gesellschaft fast ganz vergessen. Um es deutlich zu sagen: Ich finde am Ego gar nichts Schlimmes. Das Ego wird gebraucht zum Überleben. Nur ist es ganz anders gebettet, wenn das Höhere Selbst durch dieses Ego wirken kann.

Und wenn ich dann mit einer noch höheren Instanz in Berührung komme, dann gelange ich an dieses Wunder, das man früher Gott genannt hat. Heute fällt es mir schwer, dieses Wort zu benutzen, weil es so unendlich missbraucht wurde. Aber in der hebräischen ursprünglichen Bibel heißt Gott „Ich bin, der ich sein werde". Alles, wonach ich in meiner Entwicklung strebe, ist auch jetzt schon in mir als Muster vorhanden. Da scheint eine Instanz in mir zu sein, die ewig ist und alles umfasst.

Ich möchte noch einen Vergleich bringen. Heute kamen meine beiden Enkel zu mir und brachten mir einen kleinen Samen. Wenn man sich diesen Samen genau anschaut, erkennt man auf einmal das Wunder: In ihm ist die ganze Information vorhanden für den Baum, der daraus wachsen wird. Das eine ist eine Eichel, daraus wird eine Eiche. Das andere ist ein Tannenzapfen, daraus wird eine Tanne. Es scheint eine Kerninformation in allem zu geben, in der das ganze Wachstum bereits angelegt ist.

Die Krankheit unserer Zeit und ihre mögliche Heilung

Ich erlaube mir die Vorstellung, dass auch in mir ein solcher Same angelegt ist. Und dass ebenso in einer Gruppe ein Wissen angelegt ist, wie diese Gruppe wachsen würde, wenn sie mit den natürlichen Wachstumskräften ganz verbunden ist. Und damit komme ich zum Thema „Krankheit unserer Zeit" und deren mögliche Heilung.

Das Ego hat in der Regel vergessen, wo es herkommt. Es spürt nicht mehr diese Verbindung zu seiner Quelle. Es ist wie ein Motor, der vor sich hinläuft und immer mehr verlangt, rennt, einer blinden Sehnsucht folgt. Ohne zu wissen: Welches Ziel ist in mir denn eigentlich eingebaut?

Normalerweise lebt das Ego von Trennungsgedanken. Von Verlustangst. Von dem Gedanken, mehr zu wollen. Dem Ego ist es nie genug. Denn es ist eine Art menschliches Unglück geschehen: Wir wurden getrennt von unserer Kernerinnerung, dass wir mit einer heilen Führung verbunden sind. Wenn ich auf die Welt schaue, dann ist es für mich erschütternd zu sehen, wie alle Gesellschaften von dieser Kraft des Egos gesteuert werden. Sie sagt: „Wir müssen uns verteidigen. Es ist immer eine Bedrohung da, man muss sich abgrenzen." Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde uns Kindern gesagt: „Die Russen sind die Bösen". Als Kind hat man mich mal gefragt: „Wer ist ein Russe?" Meine Antwort: „Das sind die, die den Krieg wollen." Ein Kind trinkt solche Überzeugungen quasi mit der Muttermilch.

CHARLOTTENBURG

Dharma Mati
Herz der Weisheit

Seit 2007 bietet das Zentrum ein umfangreiches Programm zu Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben. Komm vorbei zur Meditation am Mittag (Mo-Fr, 12.30-13 Uhr), am Abend (Mo, Di, Do 19 Uhr) oder zur Besichtigung der Buddha-Statue. Oder besuche das hauseigene Café, Restaurant „Lotus Lounge" inkl. Shop. Am 11.11. gibt es einen Mitgefühlstag (11-16 Uhr) sowie am 25.11. einen ganzen Tag (11-20 Uhr) Programm rund um das Thema „Heilung Tod und Sterben – dem Leben Bedeutung geben" – alles bei freiem Eintritt.

Dharma Mati -
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Tel. 030 - 23 25 50 10
berlin@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

© Anne Smith

Anzeigen

Ego versus Gemeinschaft

Die Falle des Egos liegt in der Identifizierung. Man glaubt, etwas zu sein, was man in Wirklichkeit nicht ist. Doch das Höhere Selbst weiß mehr. Es ist immer auf Heilung ausgerichtet und auf Gemeinschaft. Man ahnt aber, was nötig ist, um eine solche Gemeinschaft zu verwirklichen. Wenn ich mich meditativ einlasse und spüre, dass ich selbst Gemeinschaft bin, dann fühle ich, wie wir alle in diesem Raum auf eine bestimmte Weise miteinander verbunden sind. Wir werden zusammengefügt zu einem nächsthöheren Ganzen. Aber in der Geschichte wurden seit Tausenden von Jahren Gemeinschaften verfolgt, zerstört – und das geht bis heute fort. Wir wissen, dass immer noch indigene Völker vernichtet werden. Wir wissen auch, dass in Kolumbien Friedensgemeinschaften ihre Waffen niedergelegt haben und sagen: „Wir wollen in Frieden leben" – und wie die ganze politische Ausrichtung das nicht erlaubt und Paramilitär, Regierung und Unternehmen alles tun, um diese Macht des Friedens zu verhindern.

Eine Macht, die höher ist als alle Gewalt

Welche Macht ist denn höher als Gewalt? Was ist es für eine Macht, die es uns ermöglicht, aus all dem Denken von Angst und Gegnerschaft auszutreten? Ich habe kürzlich auf einen Ameisenstaat geschaut und mich gewundert, wie er funktioniert. Was hält diesen Ameisenstaat zusammen? Was ist sein Steuerorgan? Es scheint eine höhere Instanz zu geben, die alles lenkt. Ein ähnliches Beispiel: ein Vogelschwarm am Himmel. Hundert Vögel fliegen in eine Richtung, plötzlich dreht der ganze Schwarm um.

Wer lenkt das? Bestimmt müssen nicht alle Vögel miteinander bereden, ob sie jetzt nach Osten oder Westen fliegen, sie bräuchten dafür wohl Stunden. Menschen bringen sich allerdings immer wieder in solche Situationen der Ineffektivität. Selbst die besten Gemeinschaften merken dann auf einmal, dass sie dasitzen wie im Bundestag, um zu beraten, was der nächste Schritt ist, den sie als Gemeinschaft jetzt unternehmen sollten. Dabei wird endlos diskutiert – bis Einzelne es wagen, sich tiefer zu besinnen, um der höheren Instanz auf die Spur zu kommen, die über den Egos der einzelnen Menschen steht.

Nur: Was genau ist das höhere Steuerorgan, das uns führt? Gibt es eine kohärente Schwingung, die uns so verbindet, dass wir uns mit den Heilströmen des Lebens verbinden können? Sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, empfinde ich als das Abenteuer unserer Zeit. Es gibt so viele Gruppen, die sich nach Gemeinschaft sehnen und versuchen, in Gemeinschaft zu leben. Wenn wir der Überzeugung sind, wir müssten alle damit zusammenhängenden Herausforderungen aus eigener Kraft lösen, gibt es aus meiner Sicht keine Chance, erfolgreich zu sein. Es ist nicht möglich, der Welt, in der wir leben – der Globalisierung der Gewalt – aus eigener Kraft etwas entgegenzusetzen.

Sich einem höheren Lebensmuster hingeben

Interessant ist: Wenn man an einen Punkt kommt, an dem man fast aufgibt, dann kann auf einmal das höhere Steuerorgan „übernehmen". Und wenn dann eine Gruppe da ist, die sagt: Ja, wir wollen Wahrheit untereinander, wir sind in der Lage, aus unseren Vorstellungsmustern auszutreten – dann werden wir uns wahrscheinlich an dieses höhere Lebensmuster der Gemeinschaft erinnern. Mein Gefühl sagt

Für eine Versöhnung der Geschlechter

Vielleicht war das Chaos rund um die Geschlechterfrage nie größer. Inmitten aufgeheizter Diskussionen und gegenseitiger Beschuldigungen erscheint nun ein Buch, das tiefer schürft. Erotische Liebe, heißt es darin, ist keine Privatsache, sondern ein Menschheitsthema. Das, was die Religionen und Herrschaftssysteme für schmutzig erklärt hatten – die Lust – ist in Wirklichkeit eine elementare Urkraft, die gemeinsam geehrt und gepflegt werden will. Mann und Frau haben heute die Chance, in eine Kultur der Partnerschaft einzutreten. Der Schlüssel dafür ist die Erkenntnis, wer wir als Mann und Frau wirklich sind. Dieter Duhm: „Wenn ein Mann und eine Frau sich wirklich erkennen, geschieht in ihnen ein absolutes Wunder, das Wunder der Liebe und der Intimität zwischen zwei polaren Hälften des Menschen, die seit Jahrtausenden zusammenkommen wollen und sich bislang meistens verfehlt haben." Sabine Lichtenfels: „Aus der Liebe kommt eine Macht, die höher ist als alle Gewalt. Aber die meisten Menschen verwechseln Liebe mit dem Gedanken, jemanden besitzen zu wollen, denn wir sind tief trainiert im kapitalistischen System – mein Land, mein Auto, meine Frau. Die Liebe in ihrer wirklich eigenen Funktionslogik zu entdecken, das ist eine Revolution."

Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm sind seit über vierzig Jahren ein Paar der freien Liebe und Partner im Aufbau eines Friedensprojektes. Sie erkannten, dass ihre Partnerschaft mehr war als privates Glück, sondern eine Aufgabe. So legten sie Beziehungskonflikte offen, die jedes Paar kennt, die aber normalerweise verdrängt werden. Das fand oft deutlich außerhalb der Komfortzone statt. Aber der Gewinn war enorm. Es entstand eine Treue, die sich nicht durch den Ausschluss anderer definiert, sondern durch gemeinsame Anteilnahme an der Welt.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, aber ein Bewusstseinsveränderer. Wer es liest, versteht Stück für Stück auch im eigenen Leben: Der tiefste Systemwechsel ist die Liebe.

Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm: „Und sie erkannten sich. Das Ende der sexuellen Gewalt", Oktober 2018, Verlag Meiga

Die Vorstellung des Buches in Deutschland findet am 7. November um 18 Uhr in Berlin-Mitte, Palais am Festunggraben, Lichtsaal, (Zugang über Maxim Gorki Theater) statt.
Sabine Lichtenfels und ein Team von Tamera werden anwesend sein und Fragen beantworten. Anschließend haben die Gäste Gelegenheit, das Stück „Yes, but no" im Gorki-Theater zu besuchen.
Weitere Informationen zum Buch und Tourneetermine in Deutschland bei: **www.verlag-meiga.org**.

mir, dass dies jetzt an vielen Plätzen auf unserem Planeten stattfindet. An vielen Orten schließen sich Gruppen und Menschen zusammen, die nicht mehr mitmachen wollen in dem Egosystem. In Gesellschaften, die nur auf Angriff und Verteidigung basieren. Jeder Staat hat ein Verteidigungsministerium. Alle unsere Gesellschaften leben von und mit Krieg. Aus eigener Kraft kommen wir da nicht heraus. Haben wir den Mut, die heilen Bilder in uns aufzusuchen – und zwar in einer Tiefe, dass wir sie wirklich klar sehen können – und uns von ihnen lenken zu lassen?

Die alte Kultur ist gelenkt von Angst und Misstrauen. Eine neue Kultur muss daher noch einmal ganz neu fragen: Was ist überhaupt Vertrauen? Irgendwann begegnen wir dann auch dem Thema Religion und spüren, dass wir von einem strafenden Gott geprägt sind – auch wenn wir vielleicht Atheisten sind. Unsere Kultur ist geprägt von einer Instanz, die bestimmt, was gut und was böse ist. Sie ist geprägt von der Behauptung, dass Gott im Jenseits und die Erde die Hölle ist. Sie ist geprägt von der jahrtausendelangen Unterdrückung alles Weiblichen.

Zum Liebesbewusstsein erwachen

Was für ein Wahnsinn! Die ganze weibliche Welt wurde dafür verdammt, dass sie eine sexuelle Urkraft besitzt. Wie konnte das geschehen? Wie konnten Sinnlichkeit und das Bewusstsein für die Lebendigkeit dieses Planeten zu etwas Negativem erklärt werden? Wenn ich indigene Stämme besuche, bin ich oft verwundert, was dort an tiefem Wissen existiert. In einem Beratungskreis mit einer Gruppe von Kogis in Kolumbien sagten diese mir beispielsweise ganz selbstverständlich: „Christus, ja den kennen wir auch. Christus war das erwachte Liebesbewusstsein. Christus kannst du in jeder Pflanze treffen. Im Wasser, im Feuer. Du musst nur den Mut haben, dich zu öffnen und zu fragen." Was für eine andere, verbundene Welt – wenn ich mir die Einsicht erlaube, dass in aller Materie Bewusstsein ist, mit dem ich in Kontakt treten kann. Wenn ich nicht mehr denke, dass im Zentrum all dessen eine strafende Instanz steht, die sagt, was ich darf und muss, sondern eine liebende Instanz, ein liebendes Steuerorgan, das mich befähigt, die zu werden, die ich im Kern schon bin.

Das ist für mich der grundlegenden Systemwechsel. Er offenbart sich, indem wir nach und nach erkennen, dass es nur eine Sonne gibt, nur einen Mond, nur eine Erde, nur ein Wasser, nur eine Menschheit. Und durch die Beobachtung all dessen, was uns noch daran hindert, das zu leben, komme ich zu dem Schluss, dass eine der tiefsten Wunden der Menschheit darin besteht, dass wir verlernt haben, die natürliche universelle Gemeinschaftsform zu erkennen und ihr zu folgen. Als wir damals das Projekt ZEGG gegründet haben, hatten wir den Ausruf „Nur Stämme werden überleben". Damals dachten wir, es braucht nur noch ein paar Jahre. Heute würde ich sagen: Wenn wir sieben Generationen vorausdenken – und auch an sie denken im Sinne von Mitgefühl bezüglich dessen, was sie bewegen müssen – dann gibt es eine Chance, dass dieser Planet Erde überlebt.

Das Heilige verteidigen

Ich habe eine sehr große Hoffnung dass es eine Weltbewegung geben wird, die sich wieder daran erinnert, wie tief das Leben selbst heilig ist. Und die in diesem Sinn sagt: „Wir lassen es nicht mehr zu, dass die Erde, die als Paradies gedacht ist, zerstört wird. Wir wissen, dass wir in diesem Sinn Gemeinschaft als Überlebenswissen wiederentdecken werden."

Platon hat den Satz geprägt: Alles Wissen ist Erinnerung. Für mich war es ein entscheidendes Erlebnis, als ich in Portugal einen Steinkreis besucht habe, der etwa 5000 Jahre vor Christus gebaut wurde. Hier wurde ich das erste Mal ganz tief berührt von einer Gemeinschaftsvision, die mir zeigte, wie das Leben gemeint ist. Ich kenne nicht nur die Verletzung. Ich kenne auch das heile Bild. Und es lebt in mir.

Haben wir eine Vision davon, wie wir uns mit Gemeinschaften weltweit so vernetzen, dass dieser Heilungsgedanke wirklich wird, dass Vertrauen stärker wird als Angst und wir wissen, dass das Ziel, die Erde zu heilen, in uns immanent vorhanden ist? Wenn jeder sagt „Ich bin die Kraft der Liebe, die sich durch mich offenbart, weil ich sie durch mich wirken lasse!" – was für ein anderes Lebensgefühl von Akzeptanz, von „Ich erkenne den Christus in dir" hätten wir! Wie anders würden wir leben!

Nach meiner Wahrnehmung entfaltet sich gerade eine solche Bewegung. Wir können einerseits auf unseren Schock schauen, der entsteht, weil immer mehr tyrannische Kräfte die Oberhand gewinnen. Andererseits merken wir, dass immer mehr Menschen aufstehen und sagen: Es genügt, wir machen nicht mehr mit. Vor zwei Jahren sind etwa 400 Lakota aus Standing Rock aufgestanden und sagten: „Die Pipeline wird nicht über unserem Gelände gebaut. Damit verletzt ihr eine heilige Kraft." Sie haben Gebetsfeuer entzündet und die Camps wurden immer größer. Sie sind gewachsen und gewachsen, zuletzt bis auf etwa 20.000 Menschen. Wasserschützer, Ökologen, technologische Forscher, Armee-Veteranen sind zu dem Camp gekommen. Sie entschuldigten sich bei den Indianern: Wir haben falschen Befehlen gehorcht. Auch wenn letztlich die Armee noch stärker war und die Camps räumte: Es gibt eine Kraft, mit der sich der Lebenswille erhebt. Da steht eine Liebe auf für den Planeten Erde. Für sie sind wir hier angetreten. Und wir wollen nicht mehr irgendwelche Kräfte bekämpfen, sondern wir suchen diese Kraft, die höher ist als alle Gewalt.

Sabine Lichtenfels ist Mitgründerin des Friedensforschungszentrums Tamera in Portugal und Gründerin der Globalen Liebesschule. Mit ihrem umfassenden Wissen und ihrem radikalen Engagement ist sie eine Botschafterin für die Perspektive Weltfrieden. Sie war 2005 als eine von „1000 Frauen für den Frieden" für den Friedensnobelpreis nominiert.

Mehr Infos auf **www.tamera.org**

Transkription des Vortrages: Lydia Poppe, Bearbeitung: Leila Dregger

www.tamera.org

Schönheit, Heilung und die Kunst des Träumens

Schönheit hat die wundersame Kraft, uns zu verwandeln. Was wir als schön empfinden, spricht zu uns, es erhebt uns, begeistert und füllt uns mit Zuversicht. In der Begegnung mit Schönheit erkennen wir unsere Größe und den Teil unserer selbst, der viel weiter reicht, als wir sprachlich bezeichnen könnten.

von Milena Kraft

Wie weit wir Schönheit wahrnehmen und empfinden können, hängt von unserer eigenen Fähigkeit und Offenheit dafür ab. Befinden wir uns hauptsächlich im Ego-Modus des Sich-Schützens und Abwehrens einer möglichen Gefahr wie Verlassen- oder Überwältigtwerden, bedeutet das, dass wir unsere Burgmauern nicht nur gegen Schmerz, Angst und Verzweiflung hochgezogen haben, sondern auch gegenüber angenehmen Gefühlen und der Wahrnehmung von Schönheit immun sind. Leben ist unteilbar, und der Versuch unseres Egos, die eine Seite der Wirklichkeit zu kontrollieren oder auszuschließen, wirkt immer auch einschränkend auf die andere Seite. Ego bedeutet zudem, dass unser jetziges Verhalten eine Reaktion auf vergangener Erfahrungen ist. Die Wahrnehmung von Schönheit hat allerdings immer mit unserem Verweilen im jetzigen Moment zu tun, denn nur im jetzigen Moment ist Schönheit wahrnehmbar. Und auch nur, wenn unser Verstand, der im Dienste des Egos steht, sich in die Wahrnehmung nicht einmischt und an dem, was er wahrnimmt, herummäkelt. Schönheit ist allerdings noch mehr als nur eine offene bewertungsfreie Wahrnehmung der Wirklichkeit.

Ich hatte das Glück, von verschiedenen Lehrern und Mentoren unterschiedlicher nordamerikanischer Traditionen zu lernen. Ihre Definitionen von Schönheit sind nicht von ihrem Verständnis von Heilung zu trennen. Darin unterscheiden sie sich grundlegend von einer oberflächlichen Vorstellung vieler westlicher Gesellschaften von Schönheit, die uniform und äußerlich ist. Sie taucht also hier in Zusammenhängen auf, in denen wir sie nicht vermuten. In diesem Weltbild lässt sich Schönheit nicht quantifizieren, analysieren oder vergleichen. Sie ist allumfassend und universell.

Authentische Schönheit

Schönheit bezeichnet hier nicht das Idealschöne, das rein äußerlich und anonym ist. Im Gegensatz dazu ist das, was ich authentische Schönheit nenne, in keiner Weise äußerlich. Sie hat nichts mit der Gestaltung von Oberflächen zu tun. Sie zeichnet sich vielmehr durch eine innere Kraft aus, die berührt und bewegt – auf fundamentale oder auf leise, flüchtige Art.

Die unerwartete Begegnung mit dieser Art von Schönheit ist manchmal ein Augenblick, der uns aufweckt aus dem Alltagstrott. Vielleicht fällt auf dem Weg zum Einkauf das Licht dicht und fließend durch die Bäume und wir halten

Abb: © ValentinValkov - Fotolia.com

inne und freuen uns an der Schönheit der Welt oder dem Wechsel der Jahreszeiten.
Auch Gesten der Menschlichkeit und der Zuwendung können tief berühren, etwa der Blick frischgebackener Eltern auf ihr Neugeborenes. Die Gesten der Zuwendung unter völlig fremden Menschen in existenzieller Not – das Teilen einer Flasche Wasser oder einer Decke, die Wärme spendet, bewegen uns. Die Schönheit menschlicher Fürsorge ist universell.
Die tiefe Berührung durch die Schönheit eines Klanges ist die erste und älteste aller ästhetischen Erfahrungen. Durch Klänge nimmt schon das Ungeborene im Bauch die Außenwelt wahr, noch bevor es sehen oder riechen kann. Musik und Klang heilen, transformieren und verbinden. Nichts verwandelt die Stimmung eines Raumes so sehr wie Klang und Musik. Nach wie vor wird sie auf allen Kontinenten und in sämtlichen indigenen Kulturen für Heilungen genutzt.

Träumen als Wahrnehmung – Verbindung heilt

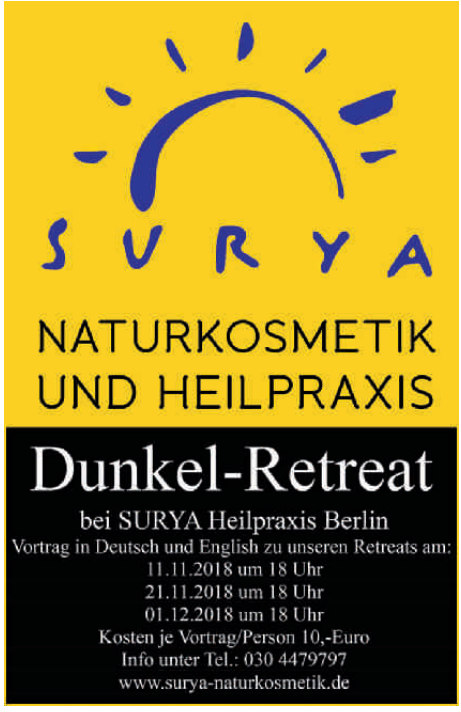
Der Ort, der seit jeher sowohl mit Schönheit als auch mit Heilung in Verbindung gebracht wird, ist die Natur. Die Begegnung mit der Natur, beispielsweise mit einer bestimmten Landschaft, hat die Kraft, Veränderung zu bewirken. Manche Orte geben uns in besonderer Weise das Gefühl tiefen Friedens. Die Schönheit der Erde lässt dabei den ganzen Körper aufatmen. Wir spüren: Die Erde ist eine physische Erweiterung unserer selbst. Wir sind Teil der Erde und umgekehrt.
In der Begegnung mit der Natur werden wir auch an das erinnert, was wir sind – träumende Wesen. Träumen bezeichnet an dieser Stelle eine Wahrnehmung der nicht materiellen Sinne, über die wir in Kontakt sind mit allem, was lebt. Wir träumen, was wir sind, und in der gleichwertigen Begegnung und dem Austausch mit den Wesen der Natur, den Bäumen, Bergen und Flüssen träumen wir einen gemeinsamen Traum. Dabei entsteht eine tiefe und nährende Verbindung. Dieser Definition nach träumen wir auch die Visionen, die wir für das eigene Leben haben. Also den Ort und Wohnraum, an dem wir uns am besten entfalten, die Arbeit, der wir nachgehen, und Aktivitäten, in die wir Zeit und Aufmerksamkeit fließen lassen. Aber auch die Beziehung zu anderen Menschen und unsere Partnerschaften. Kreative Schaffensprozesse und Kunst sind in diesem Sinne materialisiertes Träumen. Als nicht verbale Kommunikation wird *dreaming* nach wie vor in sämtlichen indigenen Kulturen als natürlichste und älteste Form des direkten Austausches verstanden.

Die Schönheit des authentischen Ausdrucks – Worte schaffen Wirklichkeit

Unser Verstand wird angesichts einer ästhetischen Erfahrung still. Schönheit spricht einen Teil von uns an, der seinen Ursprung weit jenseits der Grenzen des Verstandes hat. Es braucht allerdings die Mittel des Verstandes, um Wahrnehmungen, Träume, Visionen und Gefühle in die materielle Form, in die physische Welt zu übersetzen. Auch das ist Schönheit, nämlich die Schönheit menschlicher Integrität: zu wissen, dass alle unsere inneren Instanzen ihren Platz haben und von gleichrangiger Wichtigkeit und Kraft sind.
Die Tiefe einer ästhetischen Erfahrung oder die Intensität, mit der etwa Musik bewegen kann, scheinen sich dem sprachlichen Ausdruck zu entziehen. Gleichzeitig hat Sprache die Kraft, Realitäten zu schaffen – sie ist ein Werkzeug grundlegender Entwicklung. Empfindung und Wahrnehmung zu benennen, verändert unsere Wirklichkeit. Indem wir unsere Wahrheit benennen, schaffen wir die Möglichkeit, die eigene Erfahrung von Realität zu gestalten und zu verwandeln. Durch das mutige Teilen einer Angst, einer Verletzung oder eines Bedürfnisses erweitern wir den Raum, in dem Gespräch und ehrlicher Austausch stattfinden können. Der Mut einer Person, verwundbar zu sein, und das scheinbar Unaussprechliche auszusprechen, erlaubt anderen wiederum ihre emotionale Realität zu benennen. Ein Aspekt menschlicher Schönheit, den ich tief bewundere: Die Schönheit des authentischen Ausdrucks – sich ganz zu zeigen, in der eigenen Verwundbarkeit und der eigenen Stärke.

Der innere Raum, ein Ort der Fülle

In der Begegnung mit Schönheit hören wir einen Ruf, nach Hause zu kommen. Zu uns selbst, in den Körper, in unsere Community, zu unseren eigenen Visionen und unserem Platz auf der Erde. Aber auch nach Hause in den Raum in uns, in dem all die Stimmen und Anteile Ausdruck finden, die uns vertraut sind, sowie die Instanzen, die noch unbekannt scheinen, die noch nicht gehört werden konnten und noch nie zur Sprache gekommen sind.
Dazu gehören die Anteile unserer selbst, die in der eigenen Herkunftsfamilie keinen Raum hatten – wo wir keine Stimme haben, entsteht Schmerz. Bringen wir das Licht unserer Aufmerksamkeit in diese Innenräume und erlauben diesem Teil von uns präsent zu sein, kommen wir uns selbst nah. Wir begreifen die Schönheit unserer Komplexität und Vielfalt. Wir erleben: Alles macht Sinn. Es gibt nichts in



uns, das nicht seinen Platz und seine Berechtigung hat. In den Innenräumen, die uns am meisten suspekt erscheinen, auf die wir oft nicht bewusst Zugriff haben, entfaltet sich besondere Kraft und wertvolles Wissen. Glücklicherweise gibt es viele Optionen, mit diesen Schattenbereichen umzugehen. Sie können der Ort sein, von dem schmerzhaft-kritische Bemerkungen kommen oder diffuse Scham- und Schuldgefühle. Diese Anteile anzuerkennen und ihnen offen zu begegnen, schafft große Entlastung. Tatsächlich finden wir in unbekannten inneren Räumen oft Fülle, Unabhängigkeit und tiefe Schönheit.

In der Berührung durch Schönheit spüren wir die Verbindung zu allem, was uns nährt und inspiriert. Wir spüren das Vertrautsein mit dem, was sich wie spirituelle Heimat anfühlt. Durch das Schöne werden wir an das erinnert, was wir sind.
Die Schönheit nichtmaterieller Erfahrungswelten eröffnet uns Zugang zu neuen Perspektiven, etwa Erlebnisse der Trance und der Ekstase. Diese machen wir in unserer Kultur häufig allein, wir haben keine Rituale, in denen wir gemeinsam solche höchst realen und prägenden Erlebnisse teilen.

Schönheit nährt und heilt

Wir fühlen uns zu dem hingezogen, was wir als schön empfinden, was uns heilt, was tief und innerlich zu uns gehört und Freude birgt. Heilsam kann alles sein, was unseren Zustand auf erhebende und wohltuende Weise verändert. Heilung in diesem Sinne ist eine Verwandlung von einem Zustand in einen anderen. Oft wissen wir, was uns in diesem Sinne wohltut und eine heilsame Wirkung hat – auf welche Farben wir positiv reagieren, welche Nahrungsmittel uns gut tun, welche Musik unsere Stimmung verändert. Daraus ergibt sich das Selbstwissen über die Dinge, die wir brauchen, um uns lebendig zu fühlen. Sie sind spezifisch, individuell, persönlich und absolut relevant.
Schönheit zu schaffen heilt uns. Durch die menschliche Fähigkeit zu gestalten und zu schmücken haben wir unermessliche Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks und der Selbstreflexion. Schönheit bewusst wahrzunehmen ist sowohl eine Gabe als auch eine Entscheidung. Sie sogar zu suchen, wo sie nicht vermutet wird, ist eine bestimmte Haltung, der Welt zu begegnen. Diese Haltung bestimmt, wie wir die Welt wahrnehmen und in welcher Form wir an ihr teilhaben.
Wir können uns für einen konstruktiven Einfluss entscheiden, unsere Ideen, Visionen und Vorstellungen von dem, was die Welt ist oder sein könnte, mit andern teilen, sie umsetzen, niederschreiben, malen, bauen. Indem wir aus der Schönheit der Welt schöpfen, sie kultivieren und bewahren, sind wir in einem lebendigen Austausch aufgehoben – wir empfangen und geben.

Milena A. Kraft arbeitet mit der Wahrnehmung und Veränderung des inneren Raumes. Ihr Interesse gilt der selbstbewussten Gestaltung von persönlichen Prozessen und Übergängen und der Entdeckung des eigenen Platzes in der Welt. Dazu gehört die Aktualität alten Heilwissens in unserer heutigen Lebenswelt.
Sie bietet Einzelsitzungen und Workshops in Berlin an. Ihre traditionellen Oberton-Trommeln entwirft, gestaltet und baut sie je nach individuellen Bedürfnissen und Visionen.

Info und Kontakt unter **Tel.: 0177-268 04 57** oder info@milenakraft.com
www.milenakraft.com
www.wind-horse.de

www.milenakraft.com

Alles schwingt vor Freude ...

von Robert Ender

… und wird zusammengehalten von Liebe. Das ist meine kleine Weltformel, und daran erinnere ich mich immer wieder! Denn aktuell rüttelt es ganz schön an den oft als „fest“ geglaubten Strukturen. Zuerst lösten sich die Schrauben meines Laptops und drehten sich gefühlt von selbst immer weiter heraus. Dann hing auf einmal das Gardinenseil im Wohnzimmer herunter und auch die Fußleisten wollten schon lange einmal erneuert werden. Zu guter Letzt erzählte mir auch noch eine Frau beim Mittagessen, dass ihr deckenhohes Bücherregal in der Nacht eingestürzt sei und ihre lebenslang gesammelten Werke nun alle durcheinander im Wohnzimmer lagen.

All diese Zeichen im Außen, ob es mir selbst geschieht oder ich davon höre, sind in Wirklichkeit nicht getrennt von mir, sondern meine liebevolle Erinnerung an mich selbst. Eine Erinnerung daran, mich wieder mehr mir selbst zu widmen. Nach einem Jahr, das voll gepackt war mit Einzelsitzungen, Seminaren und Weiterbildungen und mit einer fünfköpfigen Familie, war ich viel im Außen. Für mich selbst war wenig Raum. Also nahm ich mir den Raum. Ich kaufte schöne Leisten und neue Beton-Bohrer und manifestierte mir den Raum und die Zeit, alles mit Freude zu erneuern. Und so kam es auch. Ich reparierte die Fußleisten und lud sie mit bedingungsloser Liebe und Freude auf, damit sie diese auch abstrahlen können, immer wenn eine Person daran vorbeiläuft. Dann reparierte ich die Gardinenaufhängung und zog die Schrauben nach.
In diesem Moment ist mir bewusst geworden, dass alles einmal aus der Liebe heraus produziert und entstanden ist. Und je mehr Liebe und Aufmerksamkeit drin steckt, desto länger hält es. Und diese Liebe strahlt auch zurück, auch wenn man es bei den Gardinen am wenigsten vermutet. Sie haben eine eigene Schöpfungsintention, und wenn sie diese nicht hätten, würde es sie nicht geben.

Als ich all die Dinge erneuerte, bemerkte ich, dass ich das ganze Jahr über von der Liebe zehrte, die ich in diese Gegenstände investiert hatte, und es nun Zeit war, mich diesen auch mal wieder zu widmen. Es brauchte nicht viel, aber sie sind nun wieder in Liebe verbunden … und schwingen vor Freude :)

www.puretheta.de

www.puretheta.de

Schwimmende Solarkraftwerke

Es geht voran! Wie kann es nach einem Ausstieg aus der Braunkohleindustrie mit den betroffenen Regionen und den Arbeitnehmern weiter gehen?

Ein Beispiel vorgestellt von Aman

Abb: © kitthanes - fotolia.com

Wieder einmal hat der vielfältige Protest gegen eine lebensfeindliche Technologie seine Wirkung gezeigt. Nach dem Ausstieg aus der Kernkraft ist nun nach dem Kampf um den Hambacher Forst auch das Ende der klimaschädigenden und landschaftzerstörenden Braunkohleförderung nur noch eine Frage der Zeit. Eine sogenannte Strukturanpassung, die vor allem die Arbeitsplätze in dieser sterbenden Industrie betrifft, ist unausweichlich. RWE droht bereits mit der Entlassung der ersten Mitarbeiter. Doch in welche Richtung sollen sich die Bergbauregionen entwickeln? Wie sollen neue Arbeitsplätze entstehen? Was wird aus den ausgebeuteten Tagebauen, was aus den Wunden in der Landschaft?

Der Wandel, der dem rheinischen Braunkohlerevier am Hambacher Forst jetzt bevorsteht, ist in den Tagebaugebieten in Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt längst im Gange. Dort sind von den ursprünglich 70.000 Arbeitsplätzen in der Braunkohleindustrie nur noch 8.000 erhalten. Noch! Welche Rezepte haben die Landesregierungen, hat der Staat, um die Landflucht aus diesen strukturschwachen Regionen zu verhindern?

Neben den Arbeitsplätzen, die für den Rückbau und die Renaturierung der letzten Kohlegruben kurzzeitig erhalten bleiben, soll vor allem der Tourismus die dort noch bleibenden Menschen ernähren. Schließlich wurde ein Großteil der ehemaligen Braunkohle-Tagebaue inzwischen geflutet und eine künstliche Seenlandschaft mit mehr als 70 Quadratkilometer Seefläche ist entstanden. Weitere, riesige Seen kommen durch die noch stillzulegenden Kohlegruben in den nächsten Jahren hinzu. Die Frage ist nur, werden die auf absehbare Zeit öden Wasserlandschaften genug Wassersportler und Freizeitaktivisten anziehen? Kann der Tourismus das Auskommen für Menschen und Gemeinden kompensieren, das durch das Ende der Braunkohleförderung fehlen wird?

Neue Arbeitsplätze in den Kohlerevieren

In den ehemaligen Tagebauen, die heute Seen sind, könnten neue Arbeitsplätze durch den Bau und den Betrieb von schwimmenden Solarkraftwerken entstehen. In China, nahe der Stadt Huainan, wurde in einer gefluteten Kohlegrube vor kurzem das bisher größte schwimmende Solarkraftwerk der Welt mit einer Leistung von 40 MWp (40 Millionen Watt) errichtet. Besonders in Japan boomen solche Kraftwerke auf Regenwasserbecken oder Trinkwasserspeichern. Spezialist und Marktführer für schwimmende Solarmodule ist das französische Photovoltaik-Unternehmen Ciel et Terre, das bereits 120 Projekte mit einer Gesamtleistung von 235 MWp in England, Frankreich, Portugal, Brasilien, USA, China und vor allem in Japan umgesetzt hat. Die Korea Rural Community Corporation will drei schwimmende Photovoltaik-Anlagen auf künstlichen Seen in Südkorea mit einer Gesamtkapazität von 280 Megawatt installieren. Auch das südkoreanische Unternehmen Solkiss plant in der vietnamesischen Provinz Yen Ba schwimmende Solaranlagen mit einer Gesamtkapazität von 500 Megawatt.

Der Vorteil, Seeflächen für Solaranlagen zu nutzen, liegt einerseits darin, dass keine landwirtschaftlichen Flächen verloren gehen. Andererseits können schwimmende Solarzellen bis zu elf Prozent effizienter sein, als auf kostbarem Land installierte Module. Deren Leistung sinkt ab einer Temperatur von 25 Grad. Schwimmende Solarzellen werden hingegen durch das Wasser darunter natürlich gekühlt und tragen zusätzlich auch zur Reduzierung der Verdunstung des kostbaren Wassers bei.

Somit wären die ehemaligen Braunkohlereviere ein idealer Standort für schwimmende Kraftwerke, zumal die benötigten Stromtrassen vorhanden sind. Theoretisch ließe sich auf den bisher gefluteten Tagebaugebieten mit einer Gesamtfläche von 70 km² eine elektrische Leistung von 7.000 MWp installieren.

Zum Vergleich: Das Braunkohlekraftwerk Jänschwalde, das zu den zehn dreckigsten Kraftwerken in der Europäischen Union gehört, hat eine Leistung von 3.000 MW.

Auch Recyclingbetriebe könnten sich dort ansiedeln, um die Schwimmkörper für die Solarpanele aus recyceltem Kunstoff zu produzieren. Die für schwimmende Solaranlagen eingesetzten Schwimmkörper bestehen meist aus dem Kunststoff HDPE, also Polyethylen mit hoher Dichte. Es ist der weltweit mit Abstand am häufigsten verwendete Standard-Kunststoff und wird in erster Linie für Verpackungen von z.B. Getränkeflaschen, als Behälter für Shampoo und Waschmittel oder als Material für Kanister oder Yoghurt-Becher verwendet. HDPE gilt, wenn er nicht im Meer landet, als ein vergleichsweise umweltfreundlicher Kunststoff, der aber auch östrogenartig wirkende Chemikalien enthalten kann.

Ein praxisnahes Testverfahren hat bestätigt, dass HDPE unter genau festgelegten Bedingungen bis zu zehnmal dem Recycling zugeführt und wiederverwendet werden kann, ohne dass der Spritzgussvorgang und die Feinzerkleinerung deren Eigenschaften prinzipiell nicht verändern. Daher wäre eine nachhaltige Produktion von eben diesen Schwimmbehältern für Solaranlagen unter Verwendung des immer wieder recylcelten Ursprungskunststoffs bis zu 200 Jahre lang möglich.

Statt Großkonzerne den Markt für schwimmende Solaranlagen entwickeln und beherrschen zu lassen, sollten sich die Menschen in diesen strukturschwachen Gebieten in Genossenschaften organisieren können. Diesen Genossenschaften muss durch staatliche Anschubfinanzierungen ermöglicht werden, diese Kraftwerke selbst zu errichten und auch zu betreiben. Vorfinanziert aus Mitteln des „Fonds zur Finanzierung der kerntechnischen Entsorgung“, dessen Volumen mittlerweile 24,1 Mrd. Euro beträgt. Eine sinnvollere Anlage dieser Gelder gibt es nicht. Oder wo sonst könnten diese Gelder sinnstiftend besser investiert werden?

www.ciel-et-terre.net

Ein Jahr miteinander auf dem Weg

Jahrestraining „Sexuelle Heilung & heilendes Miteinander“ mit Elke Jari

Es war einmal eine Zeit vor unserer Heilung

Mit verwirrtem Kopf, verletztem Herzen und verspannten Genitalien lebten wir Sex, Romanzen und Beziehungen oder hielten uns von allem fern, das damit zu tun hatte. Gemeinsam war uns allen, dass in unserer Kindheit einiges schiefgelaufen war. Viele hatten körperlichen oder seelischen Missbrauch erlebt, auch wenn wir uns nicht mehr daran erinnern konnten. Uns hatten Vorbilder für ein gesundes Miteinander gefehlt. In unserer frühesten Kindheit waren wir zu wenig gehalten und zu kurz oder gar nicht gestillt worden, weil unsere Eltern nicht wussten, wie wichtig das für unser ganzes Leben sein würde, oder weil wir ohnehin unerwünscht waren. Zeigten wir Gefühle, wurden wir ausgelacht oder bestraft. Sprachen wir unsere Wahrheit aus, vermittelte man uns, nicht richtig zu sein. Früh lernten wir, uns auf eine bestimmte Art zu verhalten, um etwas von der Liebe und Beachtung zu bekommen, nach der wir uns sehnten.

Als wir in die Pubertät kamen, wurde es noch viel schlimmer. Unsere Sexualität entwickelte sich in einer Welt, in der Sexualität nicht Ausdruck intimer Liebe war, sondern als Beziehungskitt, Sucht-, Beruhigungs-, Tausch- und Schmerzmittel oder Machtinstrument missbraucht wurde. Unsere Einsamkeit wuchs. Selbst in Begegnungen blieben wir zutiefst einsam und unerfüllt. Wir versuchten unseren Schmerz durch "harmlose" Drogen wie Essen, Fernsehen, Sport, Arbeiten, Schlafen oder Rauchen im Übermaß zu mildern oder gebrauchten Alkohol, Medikamente und harte Drogen. Einige entdeckten Sex, Romanzen oder Beziehungen als Betäubungsmittel. Viele benutzten eine Mischung aus all dem.

Wann immer wir nicht fähig waren, unserer Trauer oder Wut zu begegnen, flüchteten wir, wichen uns aus. Mit der Zeit verloren wir so den Kontakt zu unserem Körper, unseren wahren Gefühlen, unseren Herzenswünschen und gesunden Bedürfnissen. Wir meinten, mehr Sex, mehr Schokolade oder die Liebe eines bestimmten Menschen zu brauchen, obwohl wir noch immer das kleine Kind waren, das sich danach sehnte, gehalten und gestillt zu werden. Wir dachten, alles würde gut, wenn wir nur erfolgreicher, attraktiver oder freundlicher wären, aber eigentlich wollten wir so geliebt werden, wie wir waren. So zogen wir genauso verstörte Partner an, die unsere Glaubenssätze über Mannsein und Frausein, Beziehungen und Sexualität noch weiter vertieften. Später wechselten wir die Partner oder verkeilten uns in nicht erfüllenden, aussichtslosen Beziehungen. Wir steckten fest oder drehten uns im Kreis zwischen Beziehungskämpfen, Trennungsversuchen, kurzlebigen Affären, Drei- bis Vielecksbeziehungen, sexuellem Desinteresse, gefährlichen Vorlieben, verzweifelten Experimenten, unverbundenem Sex, Isolation, zwanghafter Selbstbefriedigung, Depression, Aggression, Resignation, Einsamkeit, Schuldzuweisungen, Zerstörung anderer oder Selbstzerstörung ... bis eines Tages der Moment kam, in dem wir von allem endgültig genug hatten.

Was immer uns an diesen Punkt gebracht hatte, nun waren wir zu Veränderungen bereit.

Das neue Jahrestraining mit Elke Jari startet im März 2019.

Es läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche von 19-22 Uhr.

Information und ausführliche, kostenlose Broschüre unter
Tel. 030-39 03 00 56
www.elke-jari.de

Der Weg der Heilung

Wie sah nun der Weg unserer Heilung aus? Was veränderte sich? Wir begaben uns in eine Gruppe von Menschen, die trotz aller Unterschiedlichkeit als gemeinsames, verbindendes Ziel die eigene Heilung hatten. Grundlage dieser Gruppe waren die Schritte des heilenden Miteinanders. Es gab dort Menschen, die die Schritte gegangen waren und geheilt wurden. Das gab uns Mut und Zuversicht. Oberste Autorität der Gruppe war ein liebendes großes Ganzes, wie auch immer wir ihn, sie, es verstanden. Wir durften uns mit allen Licht- und Schattenseiten zeigen, erkannten unsere Gaben ebenso wie die Aufgabe, die Anteile in uns, die wir in unserer Kindheit für ein bisschen Zuwendung, Sicherheit oder Autonomie geopfert hatten, wiederzubeleben, zu integrieren, nach Hause zu holen. Wir fanden eigene gesunde Grenzen und lernten, uns vor Grenzüberschreitungen zu schützen. Wir wählten ein zärtliches Tempo statt rasendem Stillstand, denn in der Vergangenheit waren wir oft so blockiert gewesen, dass wir uns nur noch in extremen Dingen fühlen konnten. Hier ging es nicht um neue erotische Kicks, sondern um ganzheitliche Heilung.

Wir machten die heilsame Erfahrung ehrlicher Begegnungen zwischen Männern und Frauen und konnten so die unerträgliche Wunde des fehlenden gegenseitigen Verständnisses schließen, die unsinnige Feindschaft beenden.

Wir lernten auf allen Ebenen unterstützende Werkzeuge kennen, mit deren Hilfe wir uns, auch wenn wir ins Schlingern gerieten, immer wieder stabilisieren konnten. Geistig arbeiteten wir mit den Schritten und den Umgangsformen des heilenden Miteinanders, mit Sharings, mit dem Enneagramm und Texten zum Thema. Auf spiritueller Ebene stell-

ten wir eine kraftvolle Beziehung zu unserer höheren Macht, unserem inneren Berater, her – wie auch immer wir Gott verstanden. Gebet und Meditation, Stille und Besinnung halfen uns dabei. Wir baten um Gelassenheit gegenüber den Dingen, die wir nicht ändern können, um den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können, und um die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Auf der körperlichen Ebene lernten wir, die blockierte Energie wieder ins Fließen zu bringen. Körperwahrnehmungsübungen, Atem, Stimme, Bewegung und achtsame, einfühlende Berührungen halfen uns, in unseren Körper zurückzukehren, fühlend im Hier und Jetzt zu sein. Wir bekamen wieder Zugang zu unseren Gefühlen und ließen jahrelang aufgestaute Gefühle abfließen. Wir lösten allmählich die Blockade zwischen Herz und Genitalien, stellten die Verbindung zwischen beiden wieder her, sodass Sexualität nichts Abgespaltenes mehr war, sondern sinnlicher, beseelter Ausdruck unserer Liebe in verbindlichen Partnerschaften. Und nur eine Art von vielen, Liebe zu zeigen. Wir lernten, nährenden, liebevollen Körperkontakt ohne Sexualität zu genießen, und erkannten, dass wir in der Vergangenheit oft Sexualität und das Bedürfnis nach liebevollem Kontakt verwechselt hatten. Manche machten eine Weile Ferien von mechanischem Sex, um tiefer zu gesunden und von den negativen Erfahrungen der Vergangenheit Abstand zu bekommen und um in dieser Zeit neue Perspektiven zu entwickeln.

Die heilende Erfahrung der Gruppe

Die Gruppe war ein wunderbar unterstützendes Übungsfeld für alles, was für die Heilung zu lernen war. Ein Jahr miteinander auf dem Weg zu sein, war eine sehr kraftvolle Erfahrung. Wir sahen, dass nicht nur uns alleine Leid widerfahren war, und das befreite uns aus der Isolation. Wir freuten uns miteinander über unsere Fortschritte und nahmen Anteil an unseren Rückschritten. Wir durften miteinander lernen, wir duften voneinander lernen: Über verletzte Kleinkinder in uns, über das Licht des Bewusstseins in uns, über das Menschsein. Wir wurden zu gesunden Freundschaften und gegenseitigem Verständnis fähig. Wir machten gründlich und furchtlos Inventur in unserem Inneren. Wir wurden bereit, dem Schmerz der Vergangenheit zu begegnen, und entdeckten dahinter unsere ursprüngliche Lebensfreude, unsere tief verbundene Lust. Mit all dem vertrauten wir uns mindestens einem anderen Menschen an. Oft jemandem, der wie wir auf dem Weg der Heilung war.

Wir lernten, uns selbst zu lieben und aus unserer Ganzheit heraus für uns zu sorgen. Wir begriffen, dass Selbstliebe sowie die kraftvolle Beziehung zu unserer Höheren Macht uns befähigten, uns ganz zu zeigen, und waren nicht länger zu Versteckspielen, Halbwahrheiten und Lügen bereit. Wir fanden unsere innere Würde wieder und entdeckten uns als liebenswerte, wertvolle Menschen hinter dem, was wir nach und nach erlösten. Das veränderte auch unseren Blick für andere Menschen.

Wir adoptierten unser inneres Kind und begannen, die Verantwortung für das zu übernehmen, was in unserem Leben geschieht. Nach und nach entwickelte sich unser achtsamer, bewusster Kern und begann in unserem Leben zu wirken. Wir schlossen Frieden mit unserer Vergangenheit, mit denen, die uns, sowie denen, die wir verletzt hatten, vor allem mit unseren Eltern, wo immer es möglich war. Oft erschien uns diese Aufgabe zunächst unlösbar. Wir übten uns in Dankbarkeit, Wertschätzung, Verzeihen und Um-Verzeihung-Bitten – Fähigkeiten, die zuvor nicht unbedingt unsere Stärke gewesen waren.

Wir begegneten dem Tabuthema Tod und lernten daraus für unser Leben. Wir fegten unsere inneren Räume vom Keller bis zum Dachgeschoss aus und erkannten, dass es keinem gesunden Partner zuzumuten war, mit uns zusammen zu sein, bevor wir nicht wesentliche Schritte zu unserer Heilung gemacht hatten. Wir wollten "lieber keinen als irgendeinen". Wir wurden gelassen und vertrauten darauf, dass wir unseren Partner finden würden, wenn wir zu uns selbst gefunden hatten: Wir sahen, dass wir zunächst Nähe zu uns selbst herstellen und uns zuerst fragen mussten: "Wer bin ich hinter meinen Mustern? Auf welche Weise will ich gehen?", bevor wir fragten: "Mit wem will ich gehen?", weil wir sonst immer wieder Chaos stifteten.

Wenn wir in bestehenden Beziehungen blieben, sahen wir ein, dass wir mit unserer Heilung nicht warten konnten, bis auch unser Partner bereit war, sondern dass sich unsere Beziehung bereits verbesserte, wenn nur einer von uns den Weg ging. Wir entdeckten, dass uns die einst für unser Überleben wichtig gewesenen Verhaltensmuster an einem glücklichen Miteinander gehindert hatten. Deshalb eigneten wir uns allmählich neue Verhaltensweisen an, die Nähe zuließen. Ein ganzes Jahr erschien vielen von uns zunächst als eine lange Zeit, und in Verbindlichkeit waren wir auch nicht gerade geübt ... Nun erlebten wir, dass die Heilung ihre Zeit brauchte, und wir wurden es uns wert, uns endlich selber ernst zu nehmen und sie an die erste Stelle in unserem Leben zu setzen. Manche Schritte fielen uns leicht, für andere brauchten wir sogar länger als ein Jahr.

Schnupperabende:

10. u. 24. November und 15. Dezember

jeweils Samstag,
19-22 Uhr
Kosten: 10 €
Ort: Sprengelhaus
Sprengelstraße 15
13353 Berlin
1. Hof, Tür links,
2. OG, Tür rechts

Ein Jahr miteinander auf dem Weg

Nachdem wir eine Weile einmal wöchentlich trainiert hatten, fühlten wir uns schon viel besser, nicht länger verzweifelt oder von unstillbarer Sehnsucht gequält. Allmählich fühlten wir uns alleine wie auch zusammen mit anderen Menschen so wohl, dass wir nicht mehr nach dem oder der Richtigen suchten. Und dann fanden wir oft jemanden, mit dem wir all die Schritte des Trainings im Alltag leben konnten.

Seit wir das Geschenk der Heilung empfangen haben, sind wir zu Geliebten des Lebens geworden, bereit zu lebendigen, verbindlichen Partnerschaften. Das heißt nicht, dass wir uns nun nie wieder traurig oder wütend fühlen, aber unser Umgang damit wie auch mit Gefühlen der Freude und der sexuellen Lust hat sich verwandelt. Durch unsere tägliche Praxis mit den Schritten tragen wir auch zur Heilung derer bei, die noch leiden. Und weil wir nicht gestorben sind, lieben wir noch heute.

www.elke-jari.de

Die erfolgreichste WG der Welt

Mitochondrium in 3D

von Ilian Sagenschneider

Ich habe schon in recht vielen WGs gewohnt. Ich mag das. Wenn „die Chemie" stimmt und man sich gegenseitig unterstützt, bekommt man viel Energie und hat Vorteile im Alltag. Mit dem richtigen Untermieter zusammenzuwohnen, kann echt viel Spaß machen! Schauen wir uns unsere Körperzellen genauer an, finden wir auch hier ein beeindruckendes „Untermietverhältnis": In jeder unserer Zellen haben wir gleich mehrere tolle Mitbewohner, die uns Tag für Tag begleiten, uns Gesellschaft leisten und uns immer pünktlich Miete in Form von Energie zahlen. Den Namen dieser kleinen, runden Untermieter haben Sie vielleicht schon mal gehört – man nennt sie Mitochondrien ...

Abb: © crevis - Fotolia.com

Ein Untermieter namens Mitochondrium

Mitochondrien leben schon sehr sehr lange in unseren Körperzellen. Viele Forscher gehen davon aus, dass sie früher einmal eigenständige Lebewesen waren und im Laufe der Evolution durch „Zufall" ins Innere unserer Zelle gelangt sind. Der „Untermietvertrag" mit den Mitochondrien wurde quasi vor mehr als 1,5 Milliarden Jahren zu beidseitigem Nutzen abgeschlossen. In der Wissenschaft wird das Zustandekommen dieser WG als „Endosymbiontentheorie" bezeichnet.

Doch der Reihe nach: Die heutigen Mitochondrien in unseren modernen Zellen sind unsere Kraftwerke, die die für uns nötige Energie produzieren. Sie sind ein elementarer Bestandteil unseres Zellinneren – man bezeichnet sie als „Zellorganelle" – in Analogie zu den Organen unseres Körpers.

Doch das war nicht immer so. Forscher gehen davon aus, dass die Mitochondrien früher einmal ganz eigenständige Lebewesen waren, die auch ganz gut ohne unsere Zelle leben konnten. Wahrscheinlich hat es sich hierbei um eine alte Bakterienart gehandelt, die in Urzeiten einfach gern organisches Material gefuttert und Wasserstoff als Abfallprodukt ausgeschieden hat. „Unsere Zelle" war zu dieser Zeit noch längst nicht so modern wie heute – sie war ziemlich einfach strukturiert und lebte auch noch nicht im Verbund mit mehreren Zellen. Es war also die Zeit, wo „wir" quasi noch Einzeller waren. Diese Einzeller haben normalerweise andere, kleinere Einzeller – wie zum Beispiel Bakterien – gefressen und verdaut. Das passierte dadurch, dass die kleinere Zelle umschlungen und dabei mit einer Membranhülle von uns „verpackt" und darin verdaut wurde. So sah quasi ein urzeitliches Mittagessen für uns aus.

Aufnahme in die WG

Aber irgendwas ist an diesem einen Tag in grauer Vorzeit komplett anders gelaufen als üblich: Unsere Zelle hat sich ein „Mitochondrium-Bakterium" ausgesucht und wollte es ursprünglich wohl auch fressen. Das Mitochondrium wurde in die Zelle aufgenommen – aber dann eben nicht verdaut – sondern am Leben gelassen!

Man könnte sich das ungefähr so vorstellen: „Unsere Zelle“ ernährt sich von Wasserstoff aus der Umgebung. Die andere kleinere Zelle – das spätere Mitochondrium – frisst organische Teilchen, die vorbeiströmen. Und scheidet als Abfallprodukt Wasserstoff aus.
Nun frisst „unsere Zelle“ zufällig das kleinere Mitochondrium-Bakterium, verdaut es aber nicht, weil es nämlich zufällig den Abfall-Wasserstoff der kleineren Zelle ganz gut gebrauchen kann. Zusätzlich kommt es noch zu einem Austausch von Gen-Material der beiden Zellen – und schon ist das Zusammenleben besiegelt. Ein perfekter evolutionärer Mietvertrag!
Die große Zelle versorgt ihren Untermieter mit organischem Material und bekommt dafür im Gegenzug Wasserstoff als Energiequelle geliefert. Dieser magische Moment war der Startpunkt für das moderne Leben auf diesem Planeten. Alle höheren Lebewesen haben sich später aus dieser Zelle entwickelt! Eine perfekte Symbiose.

Energielieferanten für die WG

Es gibt heute tatsächlich viele Anhaltspunkte in der Wissenschaft, dass es so oder so ähnlich passiert sein könnte: Die Mitochondrien haben zwei Membranen – die äußere ähnelt der von unser Zelle, die innere zeigt die typischen Merkmale einer Bakterienmembran. Und – ganz wichtig – Mitochondrien vermehren sich nur aus sich selbst heraus. Das heißt: Nur aus einem Mitochondrium entsteht ein neues Mitochondrium. Zellteilung wie bei einem Bakterium. Unsere Zelle ist nicht in der Lage, auch nur ein einziges Mitochondrium neu herzustellen.
Im Laufe von Millionen von Jahren haben sich die beiden Zellen natürlich immer besser und effizienter aneinander angepasst: Das Mitochondrium wird mittlerweile mit guten Zuckerabbauprodukten versorgt, die es dann hochgradig effizient zu Ende zerlegt, wobei es viel Energie in Form von ATP (das energiereiche Adenosin-Tri-Phosphat) freisetzt. Für diesen Vorgang brauchen die Mitochondrien allerdings auch Sauerstoff. Und genau deshalb muss die von uns eingeatmete Luft über das Blutgefäßsystem bis zu jeder Zelle, bis zu jedem Mitochondrium hintransportiert werden. Das ist die sogenannte Zellatmung. Läuft das alles gut, dann bekommen wir im Gegenzug von unseren Mitos richtig viel Energie! Es gibt Zellen, in denen leben bis zu 5000 von diesen kleinen Untermietern (Nerven- und Leberzellen).
Diese Energie nutzen wir dann wiederum, um Eiweiße herzustellen, das heißt, Baumaterial und Enzyme aufzubauen, Stoffe zu transportieren oder auch Wärme für unseren Organismus zu erzeugen. Ohne diese Mitbewohner innerhalb unserer Zellen wäre das Leben, so wie wir es heute auf unserem Planeten antreffen, nicht denkbar.

Die WG funktioniert nur, wenn wir uns uns um alle Mitbewohner kümmern

Doch was hat das Ganze nun konkret mit uns, mit unserem Alltag und mit unserem Essen zu tun? Müssen wir es wirklich so genau wissen, was da auf den kleinsten Ebenen abläuft?
Nun, es gibt immer mehr Menschen, die unter einem „diffusen Energiemangel“ leiden. Menschen, die zum Arzt gehen, weil sie merken, dass „etwas nicht stimmt“. Die merken, „dass da früher etwas anders war, dass es früher besser war“. Aber der Arzt checkt nur die üblichen Blutwerte und sagt: „Bei Ihnen ist alles in Ordnung. Sie sind kerngesund…“
Aber genau hier setzen moderne Ärzte und Forscher an und zeigen auf, dass dort sehr wohl etwas nicht in Ordnung sein könnte. Die Mitochondrienmedizin zeigt uns mittlerweile ganz klar, dass die Energiegewinnung der Mitochondrien Stück für Stück nachlässt und gestört werden kann, wenn beispielsweise bestimmte Mikronährstoffe fehlen. Auch Umweltgifte und oxidativer Stress können die Abläufe der Energiegewinnung an der Mitochondrienmembran empfindlich stören. Die essentiellen 47 Mikronährstoffe, über die ich hier letztens schrieb, sind entscheidend für das Funktionieren der Mitochondrien. Beispielsweise werden die Omega3-Fette, die wir so nötig für unseren Körper brauchen, genau dort, in den Membranen der Mitochondrien, gebraucht, damit der Zucker, den wir essen, gut und vollständig verbrannt werden kann. Mitochondrien benötigen unter anderem auch Magnesium, um sich gut zu vermehren. Eine Zelle, die mit Magnesium mangelversorgt ist, kann bis zu 50 Prozent (!) weniger Mitochondrien besitzen.
Aber gerade Stress führt in unserer hektischen Welt zu einem erhöhten Magnesiumverbrauch – so dass hier schnell ein Mangel entstehen kann. Dieser wiederum wirkt sich auf die Anzahl der Mitochondrien aus.

Gute WG-Stimmung

Bei vielen Menschen ist zudem das Immunsystem nicht stark genug, sie nehmen nicht ausreichend Antioxidantien mit ihrem täglichen Essen auf – und in der Grippesaison wird dann schnell wieder auf Antibiotika zurückgegriffen. Antibiotika wirken gegen Bakterien. Das muss man sich klarmachen. Und in unseren Zellen haben wir ehemalige Bakterien als Mitbewohner! Heißt: Mit häufigem Antibiotikaeinsatz schwächen wir auch unsere Mitochondrien.
Man weiß heute, dass viele Krankheiten erst als kleine Funktionsstörung der Energiegewinnung in den Mitochondrien beginnen – und sich später zu schweren Krankheiten entwickeln können. Einige Mediziner bezeichnen die Mitochondrien sogar als die Dirigenten unseres Zell- und Nervensystems.
Jedenfalls wird es in der aktuellen Forschung immer klarer, dass wir uns gut um unsere Mitochondrien kümmern sollten. Sie müssen optimal mit allen wesentlichen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und vor toxischen Substanzen beschützt werden – wenn wir wirklich gesund sein wollen.
Und irgendwie ist das doch genauso, wie es in einer guten WG laufen sollte: Man macht tolles Essen, zahlt brav die Miete und kümmert sich einfach liebevoll um die Mitbewohner. Nur wenn die Stimmung in der WG gut ist, macht auch das (Zusammen)-Leben richtig Spaß!

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

Vortrag „Ölwechsel –
über die Bedeutung der Omega3-Fette“,
Mi, 14. November 2018, 19 Uhr, Eintritt 5 €

Vortrag „Der Granatapfel –
ein tatsächliches Superlebensmittel“,
Mi, 5. Dezember 2018, 19 Uhr, Eintritt 5 €

Vortrag „Alterungsprozesse –
oder: wie man länger jung bleiben kann …“
Mi, 9. Januar 2019, 19 Uhr, Eintritt 5 €

Wochenendseminar Abenteuer Ernährung
Sa, So, 26./27. Januar 2019 von 11-17.30 Uhr

Alle Veranstaltungen finden statt in der Zahnarztpraxis Dr. Riedel, Grolmanstraße 44, 10623 Berlin (Nahe S-Bahn Savignyplatz)

Info und Anm. bei Illian Sagenschneider unter **Tel. 0176-844 843 33**
www.abenteuer-ernährung.com

www.abenteuer-ernährung.com

Pränataldiagnostik und Diagnose Down-Syndrom

von Katharina Pommer

Wie geht man mit einer Situation um, die eine tiefgreifende Entscheidung erfordert und die nicht nur das eigene Leben vollkommen verändert?

Die Schwangerschaft erleben viele Frauen und auch Paare als unbeschreiblich schöne und kraftvolle Zeit. Man sieht auf Buchtiteln und in Zeitschriften strahlende Frauen, die ihren wohl geformten Bauch freudig berühren und vor Gesundheit und Wonne strotzen. Kaum jemand wagt es, während dieser kostbaren Zeit über die Kehrseiten nachzudenken oder zu sprechen. Vor allem die Kehrseiten für Frauen ab 38 Jahren, die mit dem höheren Risiko (1:175 entgegen 1:1400 bei Frauen zwischen 20 und 24) leben müssen, ein Down-Syndrom-Kind zu gebären.

Als ich mit meiner ersten Tochter schwanger wurde, war ich gerade mal achtzehn Jahre alt. Ich hatte bis dahin weder etwas von Fehlgeburt noch von Missbildungen oder Komplikationen gehört. In meinem damaligen – womöglich auch naiven – Verständnis kam ein Baby gesund zur Welt. Selbst ein Kind mit Down-Syndrom galt für mich als gesund, zumal unser Nachbarskind Trisomie 21 hatte und ich es immer in freudiger Erinnerung behielt. Ich erlebte die vorgeschriebenen drei Ultraschalluntersuchungen damals entspannt und machte mir niemals Gedanken über eine Behinderung – auch mein Arzt sprach mit mir nicht darüber.

Nun, knapp zwanzig Jahre und vier Schwangerschaften weiter, ist alles anders. Ich bin gerade in der sechsundzwanzigsten Schwangerschaftswoche und war bisher, dank Pränataldiagnostik, mit drei Hiobsbotschaften konfrontiert, die mich jedes Mal in große Unruhe versetzten. Als ich beim ersten Ultraschall in der neunten Schwangerschaftswoche voller Vorfreude auf das kleine Würmchen in meinem Bauch blickte, sagte der Arzt mit nüchterner Stimme: „Oje, da stimmt aber etwas nicht. Ich hatte heute schon drei Fehlgeburten, das scheint die vierte zu sein.“ Keine vier Minuten später, die endlos schienen, entschuldigte er sich bei mir und meinem Lebensgefährten, nachdem ich ihn gebeten hatte, sich unser Kind bitte noch mal genauer anzusehen, und sagte: „Alles in Ordnung soweit, aber garantieren kann ich für nichts.“

Abb: © denys_kuvaiev - Fotolia.com

Risikoschwangerschaft

Wird man mit siebenunddreißig Jahren schwanger, betritt man als Schwangere die Bühne der „Risikoschwangerschaft" mit Pränataldiagnostik und vermuteten Komplikationen. Was zur Folge hat, dass viele Eltern in spe sagen: „Wir trauen uns erst dann, eine Bindung zum Kind aufzubauen, wenn wir sicher sein können, dass auch alles in Ordnung ist." Oder sie erklären: „Freuen können wir uns erst, wenn es gesund auf der Welt ist." Doch genau diese Einstellung hat, laut neuen Erkenntnissen aus der Bindungstheorie, mehr Einfluss auf das Ungeborene, als wir bisher vermutet haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind ein stark unsicheres Bindungsverhalten bis hin zu Verhaltensauffälligkeiten entwickelt, steigt enorm, wenn es zu völlig verängstigten oder durch die Diagnose einer möglichen Behinderung traumatisierten Eltern eine Beziehung aufbauen soll. Kinder von Eltern, die keine therapeutische Unterstützung während dieser heiklen Phase erhalten, weisen darüber hinaus oftmals Lernschwierigkeiten auf – deutlich mehr als jene Kinder, zu denen die Eltern eine sichere Bindung in der Schwangerschaftsphase und Zeit nach der Geburt aufbauen konnten. Die hohe Cortisolausschüttung der Mutter (Stresshormon), die während der Diagnostikphase und der ersten zwei Trimester der Schwangerschaft das Kind erreicht, hat einen ebenso weitgehenden negativen Einfluss. Oftmals zeigen diese Kinder später im Kindergarten- und Schulalter Verhaltensauffälligkeiten oder die oben erwähnten Lernstörungen.

Zweiundsiebzig Stunden

Es dauerte keine drei Wochen, da wurden wir zur Nackenfaltenmessung eingeladen.
Um festzustellen, ob eine Trisomie 21 vorliegt, wird diese spezielle Sonographie routinemäßig vorgeschlagen. Als wir gefragt wurden, ob wir sie möchten, sagten wir ja. Aufklärung über mögliche Folgen gab es keine. Es hieß: „Im Falle des Falles können sie innerhalb von zweiundsiebzig Stunden entscheiden, ob sie das Kind trotzdem bekommen oder es abtreiben." Wie beruhigend.
Ich hatte meine letzten drei Kinder zu Hause zur Welt gebracht und wollte das genauso mit unserem fünften Kind machen. Diesmal waren wir jedoch umgezogen und lebten etwa fünfunddreißig Minuten vom nächsten Krankenhaus entfernt. Falls die Hebamme während oder nach der Geburt feststellte, dass entweder ich oder das Kind in Gefahr sind, würde es mehr als eine Stunde dauern, um medizinische Versorgung zu erhalten. Dieses Risiko wollten weder wir noch unsere Hebamme eingehen. Um auf Nummer Sicher zu gehen, dass wir unser Baby nicht unüberlegt in Gefahr bringen, etwa durch einen unentdeckten Herzfehler, stimmten wir also der Untersuchung zu. Natürlich waren wir uns darüber im Klaren, dass man dabei auch „mehr" feststellen könnte, und unterhielten uns vorab ausführlich über eine mögliche Diagnose – alles in Eigenregie. Eine Woche nach der Untersuchung erfuhr ich am Telefon von einer sehr unangenehm klingenden und forschen Vorzimmerdame: „Ihr Kind ist aller Voraussicht nach schwer behindert, sie müssen morgen wieder zu uns kommen."

Wir schaffen das

Die sehr kühle und wenig empathische Art und Weise, auf die uns dies mitgeteilt wurde, empfand ich als unmenschlich. Wäre ich nicht seit fünfzehn Jahren Familien-, Psycho- und Bindungstherapeutin, hätte ich vermutlich einen tiefsitzenden Schock bekommen, der weder mir noch meinem ungeborenen Kind gutgetan hätte. Und dennoch spürte ich große Unruhe und Aufregung in mir bei der Frage: „Was, wenn doch ...?"
Als wir abends recherchierten und sich herausstellte, dass sich neun von zehn Eltern im Falle einer Trisomie 18, 19 oder 21 (21 bedeutet Down-Syndrom, 18 und 19 sind bedeutend schwerere Behinderungen, zum Zeitpunkt unserer Diagnose standen alle drei im Raum), gegen das Kind entscheiden, stockte uns der Atem. Ich weiß noch, wie wir uns in die Augen blickten, tief durchatmeten und gleichzeitig sagten: „Wir schaffen das. Gemeinsam. Wir lieben unser Kind und sind da, egal wie."
Wir entschieden uns dazu, noch am selben Abend öffentlich über unsere Situation innerhalb des Podcasts meines Partners zu sprechen. Als wir uns zu unserer Geschichte, unseren Gefühlen und auch der Entscheidung geäußert hatten, erhielten wir unsagbar viele Zuschriften von Familien, die sich in einer ähnlichen Situation dieses Gespräches dazu durchgerungen hatten, ihrem Kind mit Trisomie 21 das Leben zu schenken. Das berührte uns sehr. Wir merkten, wie wenig darüber öffentlich gesprochen wird und wie sehr sich Eltern in so einer Situation allein gelassen fühlen, wenn es um diese schwerwiegende Entscheidung geht.

Abb: © Fee Ronja Schineis

Freude und Angst liegen oft dicht beieinander: Was, wenn doch ...?

Angst vor der Verantwortung

Eltern haben natürlich Angst vor der Verantwortung, aber vor allem vor der Ungewissheit, was auf sie zukommen wird. Die Aufklärungsarbeit muss hier, aus meiner Sicht, dringend mit einer psychosozialen Begleitung einhergehen. Eine medizinische Aufklärung alleine reicht nicht aus, um hier eine Entscheidung treffen zu können.

Der Großteil der werdenden Eltern denkt vor dem Gang zur Pränataldiagnostik leider viel zu wenig über die möglichen Folgen und Konsequenzen nach. Sie sehen sich dann konfrontiert mit einer sie oftmals stark überfordernden Entscheidung, für die sie meist nur zweiundsiebzig Stunden Zeit haben. Viele freuen sich vorher darauf, ihr Baby in 3D zu betrachten und „schöne Bilder“ zu bekommen, oder sie denken leichtfertig: „Es ist sicher alles in Ordnung." Doch es wäre sehr wichtig, wenn sich werdende Eltern bewusst für Untersuchungen entscheiden, die sie in der Schwangerschaft machen lassen, um bereits vor den Untersuchungen in Ruhe ihre Antwort auf die Frage „Was wäre, wenn ...?“ zu finden.

Dadurch können sich Eltern ohne den Druck, die Entscheidung innerhalb von zweiundsiebzig Stunden treffen zu müssen, darüber informieren, wie zum Beispiel das Leben mit einem Down-Syndrom-Kind in Wirklichkeit aussieht. Die Entscheidung für oder gegen das Kind erfordert darüber hinaus aber auch eine ganzheitliche Beratung seitens der Mediziner. Die Standardantwort werdender Eltern auf die Diagnose Down-Syndrom ist heute bisher leider noch großteils die Abtreibung.

Entscheidungen treffen unter Schock

Wenn man die Nachricht Trisomie 21 erhält, stehen die meisten Eltern so unter Schock, dass sie kaum noch dazu in der Lage sind, eine klare Entscheidung zu treffen, geschweige denn ihrer Intuition zu vertrauen. Sie beschreiben das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Wenn Menschen sich so fühlen, entscheiden sie oftmals aus Angst. Fakt ist, dass Frauen, die sich für einen Abbruch entscheiden, dies oftmals unter starkem Druck tun und auch deshalb, weil sie nicht ausreichend beraten oder unterstützt werden. Oftmals sind die Partner so überfordert, dass sie sagen: „Entscheide du“ oder sich, aus Angst vor der Zukunft, für eine Abtreibung aussprechen und die Frauen dazu drängen. Es gibt natürlich auch wunderbare Partner, die in dieser Situation eine große Stütze sind. In diesen Fällen fühlen sich Frauen deutlich mehr in der Lage, das Kind mit dem Partner gemeinsam großziehen zu können.

Doch der gesellschaftliche Trend sieht anders aus. "Keiner wird sie mehr haben wollen“ las ich erst kürzlich sehr betroffen in einem Artikel. Und weiter: „Es wird in Zukunft immer weniger Kinder mit Down-Syndrom geben, vor allem, wenn der Bluttest zur Feindiagnostik, der aktuell noch um die 400 Euro kostet und nicht von der Kasse übernommen wird, eine allgemeine Kassenleistung und somit zur Routine wird.“

Was macht das mit unserer Gesellschaft? Dulden wir nur noch die Makellosen? Was macht das mit der Psyche der Eltern, der Geschwister und Familien? Wie eng soll der Korridor dessen werden, was als „normal“ betrachtet wird? Und welche weiteren Merkmale werden wir zukünftig in Schwangerschaften feststellen können, die wir benutzen, um Kinder auszuselektieren? Diese Fragen und die Suche nach Antworten macht betroffen.

Abb: © denys_kuvaiev - Fotolia.com

Dieses Kind ist das Beste, was uns je passieren konnte

Am nächsten Tag wurden wir dazu aufgefordert, den oben erwähnten Bluttest zu machen. Der Arzt meinte zwar, er denke nicht, dass eine schwere Behinderung vorliegt, dass jedoch ein Down-Syndrom sehr wahrscheinlich sein könnte. Als ich das hörte, war ich – offen gestanden – erleichtert. Diese Diagnose machte mir weni-

ger Sorge als eine schwere Behinderung.
Ich sprach erst neulich auf einem Kongress für Down-Syndrom-Kinder und lernte in diesem Zuge zahlreiche liebevolle Eltern und unfassbar entzückende Kinder und Erwachsene mit Down-Syndrom kennen. Der Großteil der Eltern von ihnen erfuhr erst nach der Geburt von der Erkrankung ihres Kindes und war mehr als heilfroh, dass es so war und nicht anders kam. Denn nicht für alle wäre klar gewesen: „Wir bekommen unser Kind, trotz Down-Syndrom“ Aber für alle von ihnen ist jetzt ersichtlich: „Ein Leben ohne dieses wunderbare Geschöpf in unserer Familie können wir uns nicht mehr vorstellen.“ Eine Mama sagte mir unter Tränen: „Klar war es hart, aber dieses Kind ist das Beste, was uns als Familie und Paar je passieren konnte. Seine Herzlichkeit und Liebe, die Art, wie es die Welt sieht, sind so kostbare Geschenke!“

Das Gefühl, allein gelassen worden zu sein

Wir mussten den Bluttest selbstständig in die Klinik bringen und dort abgeben. Ich erinnere mich noch an den Moment, als ich dachte: "In so einer Schachtel liegt die Zukunft so vieler Kinder und Eltern." Die zwei Wochen Wartezeit waren sehr unangenehm und wir entschieden uns dazu, mit unseren Kindern in den Urlaub zu fahren. Zu Hause fällt einem dann doch die Decke auf den Kopf, dachten wir uns. Wir hatten nicht das Gefühl, von den Ärzten ausreichend beraten worden zu sein, vielmehr informierten wir uns im Internet über die möglichen Konsequenzen selbst. Mein Vorteil war natürlich mein therapeutischer Beruf. Doch was tun andere Frauen und Eltern in so einer Situation? Großteils fühlen sie sich gewiss allein gelassen, überfordert oder denken erst gar nicht über mögliche Konsequenzen nach, weil sie davon ausgehen, dass ihr Kind gesund ist und es sich um einen Irrtum handelt. Dieses unbewusste „Hineinschlittern“ in eine möglicherweise extreme Überforderungssituation muss nicht sein und sollte dringend geändert werden. Es ist viel mehr Aufklärungsarbeit und ein behutsamer und bewussterer Umgang mit den betroffenen Eltern notwendig. Es ist unfassbar wichtig, gerade in so einer Situation tief durchzuatmen zu können und in Ruhe, ohne Ablenkung, am besten mehrere Stunden an einen ruhigen Ort – zum Beispiel ein Seeufer oder einen Wald – zu gehen und sich die Zeit zu nehmen, mit seinem Partner und dem Kind, das im Bauch heranwächst, zu sprechen. Ganz allgemein ist die Natur ein Ort, an dem es uns besser gelingen kann, Entscheidungen ohne Ablenkungen zu treffen, weil wir dort tiefer und einfacher in Kontakt mit uns selbst kommen können. In Japan gibt es dazu sogar eine Therapieform, die man „Waldbaden“ nennt. Es existieren psychotherapeutische Erkenntnisse, die zeigen, dass sich durch diese Form der Entscheidungsfindung Entscheidungen aus Angst und nachfolgende Traumata vermeiden lassen.
Man muss sich, wenn man erfährt, dass das Kind eine Behinderung hat oder haben könnte, für so eine schwerwiegende Entscheidung genügend Zeit nehmen und tief in sich hineinhorchen, mit dem Baby Kontakt aufnehmen und erfühlen, wie es auf stimmige Weise weitergeht. Als mein Lebensgefährte und ich uns in Sardinien an den Strand setzten, war immer wieder für uns klar, dass wir unser Baby voller Freude zur Welt bringen werden – ob mit oder ohne Down-Syndrom.

„Genießen Sie Ihre Schwangerschaft“

Wir haben nach langer Wartezeit erfahren, dass unser Kind aller Voraussicht nach gesund zur Welt kommen wird. In dem Moment waren wir natürlich erleichtert. Als der Arzt uns zehn Minuten später, während des Kontrollultraschalls, jedoch mitteilte, dass wir sofort in die Klinik fahren müssen, weil sich die Plazenta abzulösen drohte, stand ich kurz unter Schock. Das war dann doch zuviel Berg- und Talfahrt innerhalb dieser kurzen Zeit. In der Klinik angekommen, meinte die Ärtzin: „Ich glaube, Sie müssen sich in den nächsten drei Wochen von ihrem Kind verabschieden. Denn mit der Ablösung einer Plazenta ist ihr Kind in diesem frühen Stadium noch nicht lebensfähig.“ Da war sie, die nächste Hiobsbotschaft. Diesmal fuhr ich alleine in den Wald. Legte mich auf eine Bank und schaute in die sommerlichen Blätter der zahlreichen Bäume, die mich umgaben. Ich erinnerte mich in dem Moment an unsere erste Ultraschalluntersuchung in der neunten Schwangerschaftswoche. Als ich mich in der Kabine dafür frei machte, war mir, als würde mein Baby mit leiser Stimme in mein Ohr flüstern: „Mama, egal was sie dir über mich erzählen, glaub ihnen kein Wort, ich komme gesund zur Welt.“ Damals sagte uns der Arzt, dass „mit dem Wachstum des Kindes etwas nicht stimmte“ und ich das Kind vermutlich verloren hatte. Meine Antwort in diesem Moment war: „Sie irren sich. Mit meinem Kind ist alles in Ordnung.“ Nach einigen Minuten erkannte er, dass er sich in der Schwangerschaftswoche geirrt hatte und das Baby gesund ist.
Die dritte Diagnose zu verdauen, dauerte einige Tage, doch die Worte unseres ungeborenen Kindes waren einfach stärker als jede Unsicherheit. So fuhren wir auf Anraten unserer Hebamme in ein wundervolles Pränatalzentrum, in dem wir erfuhren, dass die Plazenta völlig intakt sei. Die Ärztin verabschiedete sich mit den Worten: „Genießen Sie Ihre Schwangerschaft!“ Und genau dazu entschieden wir uns. Wir genießen uns und das Leben, mit allem, was es mit sich bringt. Jeden Tag aufs Neue.

Alle Eltern, die in einer ähnlichen Situation oder Lage sind oder waren, haben unseren tiefsten Respekt und unser Mitgefühl. Alles in allem habe ich in diesem Prozess gelernt, dass es der wichtigste Anker in der heutigen Zeit ist, bei sich bleiben zu können und dem eigenen Bauchgefühl wieder mehr Vertrauen zu schenken.

Down-Syndrom und Trisomie 21

Das Down-Syndrom ist eine bei Menschen vorkommende angeborene Kombination verschiedener – geistige Behinderungen und körperliche Fehlbildungen umfassender – Symptome, die durch eine Genom-Mutation verursacht ist, bei der das gesamte 21. Chromosom oder Teile davon dreifach vorhanden sind (Trisomie). Diese Chromosomen-Anomalie ... wird dementsprechend als Trisomie 21 bezeichnet.
Der Begriff des Down-Syndroms geht auf den britischen Arzt und Apotheker John Langdon-Down zurück, der dieses Syndrom 1866 erstmals umfassend beschrieb. Die ursprüngliche Bezeichnung war Mongolismus (auch Mongoloismus, nach den beim Down-Syndrom charakteristischen Gesichtszügen und der Augenform, die an Angehörige einer asiatischen ethnischen Gruppe erinnert). Menschen mit Down-Syndrom weisen in der Regel weitere typische körperliche Merkmale auf und sind meist in ihren kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt. (aus: Wikipedia)

Katharina Pommer
ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Bindungs- und Familientherapeutin, Mutter von vier, bald fünf, Kindern und erfolgreiche Unternehmerin, die Business und Familie wunderbar kombiniert.

Info und Kontakt über
info@katharinapommer.de
www.katharina-pommer.de

www.katharina-pommer.de

Neptunium muriaticum

Das Ende des Selbstbetrugs

von Werner Baumeister

Arzt
Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Unbedingter Wille zur Ehrlichkeit

Dieser Artikel ist für mich ein Heilungsschritt, weil ich darin meine Angst überwinden und den Mut aufbringen muss, die Leser, also meine Umwelt zu desillusionieren und sie mit meiner gefühlt armseligen Wirklichkeit zu konfrontieren. In dieser Hinsicht schreibe ich diesen Artikel aber wohl nicht nur für mich, denn wie mir inzwischen klar geworden ist, investieren ja fast alle Menschen ihr Leben lang in ihre Maske, haben sich für den Selbstbetrug entschieden. Wir alle haben aber gleichzeitig auch die unendliche Sehnsucht, diese Maske abzunehmen und uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind. Denn es ist immer anstrengend, der Welt eine Illusion von sich selbst präsentieren zu müssen, um eine vermeintlich nicht vorzeigbare Wirklichkeit dahinter zu verstecken. Den Mut und den unbedingten Willen, mich so zu zeigen, wie ich bin, den spüre ich jedenfalls deutlich seit Einnahme von Neptunium muriaticum.

Mich wieder mit der Zukunft anfreunden

Ich glaube nicht mehr an die Zukunft. Was mir fehlt, ist eine Vision und damit die Kraft, die man aus der Hoffnung auf die Zukunft schöpfen kann. Ich habe früher in meinem Leben unglaubliche Kraft aus Visionen geschöpft, wenn ich denn eine hatte. Die Vision, Arzt zu werden im Sinne eines Brückenbauers zwischen Homöopathie und Schulmedizin hat unglaubliche Energie, Kreativität und Freude in mir freigesetzt. Oder eine Vision, die ich bereits vor dem Abitur hatte und die ich später auch verwirklichte: Ich will Flugbegleiter werden und die Welt entdecken! Heute bin ich Arzt und in einer Lebensverfassung, in der ich nur den jeweiligen Tag abarbeite. Das heißt konkret: Ich wehre ab, was der Tag an Neuem, an Spannendem und damit an Verunsicherung bringen könnte, arbeite Verpflichtungen ab und nehme mit, was verspricht, den Tag wenigstens kurzfristig angenehm zu machen. Zum Beispiel Massagen. Meine Sucht nach erotischen Massagen (Neptunium thematisiert Süchte) resultiert daraus, dass ich vor Jahren die Hoffnung aufgegeben habe, mich jemals wieder auf eine Liebesbeziehung einlassen zu können. Ich habe also beziehungsspezifisch resigniert aus Angst vor erneuter Verletzung. Der Salzanteil von Neptunium muriaticum (muriaticum = Natrium = Salz) thematisiert diesen Urschmerz des Verlassenseins und den Rückzug aus der Liebe, um nie wieder verletzt zu werden! Neptunium muriaticum zeigt mir meine Situation klar auf und lässt gleichzeitig wieder Hoffnung aufkeimen. Und zwar demaskiert es meine Illusion, dass die Frauen, die mich für Geld massieren, dabei Liebesgefühle für mich entwickeln. Und gleichzeitig keimt der Wunsch in mir auf, wieder in echte Liebe investieren zu wollen. In der Begegnung mit Frauen entdecke ich wieder ein lange vermisstes Verliebtheitsgefühl und eine neugierige Bereitschaft, einen anderen Menschen mit all seinen eigenen Themen an mich heranzulassen. Ich spüre, es gibt keinen größeren Reichtum als dieses Liebesgefühl, und merke deutlich, dass dann, wenn ich das fühle, jeder Ersatz (Sucht ist Suche) völlig uninteressant wird.

Die ultimative Illusion

Der Planet Neptun, Herrscher des Tierkreiszeichens Fische, steht für Illusion und Täuschung, aber auch für die Transzendenz des Egos. Diese

Abb: © fergregory - Fotolia.com

kann beginnen, indem wir uns mit unseren Egomechanismen zunächst erst einmal zeigen, ohne Scham und ohne uns dafür zu bewerten. Neptunium, eine künstlich hergestellte radioaktive Substanz, ermöglicht es homöopathisch, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Neptunium geht in die Tiefe und nimmt den Schleier weg! Hierzu auch ein beeindruckendes Patienten-Feedback aus meiner Praxis: „Schon seit einiger Zeit treffe ich immer wieder auf das Thema Scham, konnte mir aber keinen Reim darauf machen, wo genau es im Zusammenhang mit meinem Leben herkam. Nach der Einnahme von Neptunium nitiricum wurde mir eines Nachts der Ursprung gezeigt. Im Alter von drei Jahren musste ich wegen eines Leistenbruchs ins Krankenhaus. Vor über 50 Jahren war es so, dass Eltern ihre Kinder im Krankenhaus nicht besuchen und sie in den Arm nehmen durften, sondern nur mit ihnen durch eine Glasscheibe Blickkontakt aufnehmen konnten. Ich fühlte mich verängstigt und unglaublich allein. Nachts kam irgendwann ein Pfleger und spürte anscheinend in dem Raum mit den anderen Kindern meine totale Verlassenheit und meine Sehnsucht nach Nähe. Er nahm mich dann in den Arm, und in dem Moment legte sich bei ihm ein Schalter um. Er fiel über mich her und missbrauchte mich sexuell in brutaler Weise. In den letzten Jahrzehnten bastelte sich Stück für Stück das Bild dieser Situation zusammen, aber erst Neptunium öffnete den Raum, in dem ich sehen konnte, wie ich mich am nächsten Tag dafür in Grund und Boden schämte, dass mir so etwas geschehen war. Zusätzlich hatte ich Schuldgefühle, denn das Ganze musste ja schließlich an mir gelegen haben, daran, dass ich wertlos und schlecht bin – sonst wäre es mir schließlich nicht passiert. Es fühlte sich an, als wäre ich gebrandmarkt und jeder könnte das Zeichen auf meiner Stirn sehen. Das Thema ist damit nicht gelöst, aber ich habe auf einer tieferen Ebene verstanden, warum ich mich immer total wertlos und als nicht liebenswert empfinde, und bin dem Neptunium sehr dankbar, dass ich endlich die tiefere Ursache dafür erkennen konnte."

Opfer sein und Opfer bringen

Neptunium geht auch beruflich mit mir in die Tiefe und deckt auf, was mir so klar sonst nicht zu Bewusstsein gekommen wäre. Meine Angst, schuldig zu werden, indem ich nicht permanent für die Menschen da bin, die sich mir anvertraut haben, war mir bereits bekannt. Wie tief das allerdings geht, wird mir bewusst, als unter Neptunium folgender Glaubenssatz auftaucht: Mit jeder Globuli-Gabe werde ich zum Besitz und damit zum verfügbaren Eigentum (Opfer) des Patienten und die Falle schnappt zu. Heißt: Mein inneres Muster sagt mir, dass ich jetzt immer für diesen Menschen da sein muss. Aber es geht noch tiefer: Unter der Angst, durch ein „Nicht-immer-für-andere-da-Sein" schuldig zu werden, taucht eine noch existentiellere Angst auf, nämlich „nicht mehr gebraucht zu werden" – und das ist ja genau der Natrium-muriaticum-Anteil von Neptunium (Salz wird in der Homöopathie energetisch mit unserer Urwunde in Verbindung gebracht, mit einem Gefühl totalen Verlassenseins, der Trennung von der Liebe). Natrium muriaticum braucht es, gebraucht zu werden, weil es sich nicht aus sich selbst heraus liebenswert fühlt. Der Beruf des Arztes bedient dieses Muster natürlich besonders. Aber das Gebraucht-werden-Müssen thematisiert sich in fast jeder Form von Beziehung (Partnerschaft, Freundschaft, etc.), nur ungleich versteckter. Homöopathische Indikation für ein radioaktives Mittel ist in diesem Zusammenhang die frühe Erfahrung des Kindes, dass die tragende familiäre Basis zerfällt (Verlassensein, Haltlosigkeit). Das Kind erlebt das wie eine Naturkatastrophe, kann den Zerfall und die Auflösung nicht verhindern. Ich selbst hatte als Kind nicht nur meinen herzkranken Bruder verloren, sondern auch meine Mutter, die vollends vom Verlustschmerz absorbiert war, als mein Bruder starb. Dies, und das zeigt mir Neptunium, war die Geburtsstunde meiner Helfer- und Retteridentität, meines Versuchs, über das Gebrauchtwerden wieder von meiner Mutter wahrgenommen zu werden, für sie in irgendeiner Form wieder zu existieren. Zu dieser Identität gehört aber auch untrennbar die Installation meiner Schuld im Falle des Nicht-verfügbar-Seins/Rettens/Helfens. Ich benutze also selber dieses Schuldgefühl, um nur ja nicht aus meiner Helfer-Identität herauszufallen – das zeigt mir Neptunium. Denn was ist schlimmer als „schuldig zu sein"? Antwort: nicht zu existieren! Mein Selbstopfer des Mich-für andere-zur-Verfügung-Stellens ist also eine zutiefst egoistische Strategie aus der tiefen Angst heraus, jenseits des Gebraucht-/Schuldigwerdens gar nicht existieren zu können. Praktische Auswirkung dieser tiefen Erkenntnis: Nachdem die Praxis wochenlang wie tot war, explodiert sie jetzt förmlich (jede Menge Terminnachfragen)! Der biographische Bremsklotz ist weg und ich registriere zudem einen deutlich fühlbaren Quantensprung: Ich behandle jetzt tiefenentspannt, mit Freude und viel authentischer.

Das Ende des Selbstbetrugs

Vier November-Workshops

Warum sagen wir nicht einfach laut und deutlich, wer wir tatsächlich sind? Wovor haben wir Angst? Davor, dass sich andere abwenden, wenn sie unsere wahre Natur erkennen?

Mit den Actiniden, der homöopathischen Aufbereitung radioaktiver Substanzen, können wir uns anders entscheiden! Arzneien wie Neptunium öffnen wieder alle Narben, entfernen die Fäden, welche unsere Wunden verschlossen halten, stürzen uns in die Tiefe unseres Wesens und machen uns zu Freeclimbern an der Steilwand unserer Seele. Actinide passen, wenn unsere tragende Basis sehr früh in unserem Leben bis in die Grundfesten erschüttert wurde und die kindliche Welt zusammenbricht. Angesichts scheinbar übermächtiger Erfahrungen werden wir zu Seismographen, die sich in einem lebenslangen brüchigen Akut-Zustand befinden, denn der Zerfall ist gefühlt allgegenwärtig und kann jederzeit wieder eintreffen. Massive Auflösungsängste führen nicht selten zu dem Versuch, auch noch in aussichtslosen Situationen der Retter und Helfer zum Beispiel der Familie sein zu wollen. Dies hat etwas Zwanghaftes und stellt meistens eine Überforderung dar, ebenso jede andere Tätigkeit, in der dieser innere Druck vorherrscht, eine Pflicht erfüllen zu müssen. Typisch Actinid ist es dabei, sich für etwas schuldig zu fühlen, das eigentlich außerhalb des eigenen Einflussbereiches lag.

Charakteristisch für Radioaktivität ist es, dass erst der Kern-Zerfall die ungeheuren Kräfte freisetzt. Analog könnten es doch auch gerade unsere biographischen Katastrophen sein, die unser volles Potential befreien. Actinide wie Neptunium helfen uns, den „vom Schicksal Gebrochenen", gerade unseren biographischen Super-GAU als größte Chance zu begreifen und zu nutzen. Sie stehen bereit als Mittler, um unsere Kernenergie zu integrieren und sinnvoll für unsere Existenz zu nutzen. Dieser Workshop beeinhaltet eine lebendige Darstellung der Actinide mit Schwerpunkt Neptunium sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine:
Sa, 3.11., Wiederholung Sa, 10.11. & Sa, 17.11. & Sa, 24.11., je 13-19 Uhr, 90 €, Anmld. erforderl.
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb.: © Irina Alex Fotografie

Lesen & Hören

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger und gefühlt dunkler. Für lange Abende auf dem Sofa haben wir Lesefutter dabei, gegen den Winterblues gibt es Praktisches für die Hände und auch das in diesem Monat beiliegende Ayurveda-Special wird thematisch bedacht . . .

Emma Mitchell
Wunderbarer Winter
Kösel, 2018
ISBN: 978-3466347094
128 Seiten, 18 Euro

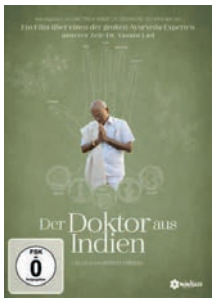
Gegen den Winterblues

Die mit ihrer Familie im ländlichen England lebende Emma Mitchell ist keine Freundin der dunklen, farblosen und kalten Jahreszeit. Nach zwei rasch aufeinanderfolgenden Schicksalsschlägen entwickelte sie im Winter Depressionen und Angstzustände. In ihrem Buch und in Interviews berichtet sie, dass sie neben Standard- oder Lichttherapien unter anderem mit Kreativarbeiten gegen ihre Depressionen ankämpft. Im Laufe der Jahre stellte sie fest, dass das schöpferische Herstellen mit den eigenen Händen ihr in besonders trübseligen Phasen Kraft und Lebensfreude verlieh. Dies ist der Grund, warum dieses Buch das Licht der Welt erblickte: Um anderen Menschen mit ähnlichen psychischen Problemen, Werkzeuge an die Hand zu reichen. Quasi kreatives Anarbeiten und gemütliches Genießen von köstlichen Dingen gegen depressive Verstimmungen und Winterblues. Dass Handarbeiten – wenn sie nicht gerade in der Kindergartenbastelhölle unter Zeitdruck stattfinden – sehr entspannend und meditativ sind, muss nur den Leuten erklärt werden, die selbst (noch) nicht basteln, malen, spinnen, stricken, häkeln, sticken oder gegen schwarze Wolken im Kopf mit Hefeteig ankneten. Mitchell sieht ihr Buch als kreativen Survival-Guide gegen die für manche eben schwer zu bewältigende, graue, alle Farben verschlingende Winterzeit. Die Waffen, die sie ihren Leser/innen hierfür an die Hand gibt, sind bunte Wollknäule und Stoffe, goldene Herbstblätter, wunderbare und mannigfaltige Projekte und leckere Rezepte. Mitchells Anleitungen und Rezepte sind gut geschrieben und oft mit Fotografien Schritt für Schritt begleitet. Für einige Dinge benötigt man besondere Produkte – aber vieles lässt sich bei aufmerksamen Spaziergängen der Natur entnehmen oder ist im Haushalt vorhanden. Hier finden sich zum Beispiel Anleitungen dafür, wie man ganz einfach bunte Blätter oder Blüten mit einer Lösung aus Glyzerin konserviert, für diverse schöne Häkelprojekte, echte Silberanhänger (aus Silberknete), wie man ein Naturtagebuch anlegt, Meisenknödel selbst macht oder Apfel-Karamell-Schnecken bäckt – zusammen mit der Empfehlung, das zusammen mit Freunden zu genießen.
Fazit: Unabhängig davon, ob einem die dunklen Monate jetzt besonders psychisch angreifen oder nicht: Wunderbare Winterzeit ist ein sehr schönes, liebevoll erstelltes Buch, das schöpferische Herzen höher schlagen lässt. Bestimmt macht es sich auch gut als Geschenk unter dem Tannenbaum.

Karen Duve
Fräulein Nettes kurzer Sommer
Galiani Berlin, 2018
ISBN: 978-3869711386
592 Seiten, 25 Euro

Neuer Blick

Was sind wir alle in der Schule mit Annette von Droste-Hülshoff gegeißelt worden. Allein der Name spült wahrscheinlich bei ganzen Schuljahrgängen dröges Grauen in die Gehirnwindungen. Irgendwie blieb die Freiherrin oft nur knochentrocken mit ihren berühmten Werken. Karen Duve entwirft nun aus historischen Fragmenten eines Sommers eine Geschichte, die zeigt, wie das Fräulein Nette dafür bezahlen musste, dass sie so einen brillanten Geist und so eine scharfe Zunge hatte und sich eben nicht sittsam und brav – wie es für ein Freifräulein ihrer Zeit angemessen war – im Zaum halten ließ. Obwohl körperlich kränklich, machte sie lieber Ausflüge in den Steinbruch, als brav zu sticken und sich via möglichst eintöniger Handarbeit „geistig zu verstümmeln". Duve zeichnet nicht das Bild einer moralisch über alles stehenden Feministin, sondern das einer mit sich selbst und ihrer Rolle ringenden, intelligenten, leidenschaftlichen und begabten jungen Frau mit wachem Geist, die liebt, die zweifelt – und der sehr übel mitgespielt wird, als eine hässliche Liebesintrige – über die enge Freunde und Familienmitglieder Bescheid wussten und diese hämisch unterstützten – Form annnimmt.
Aus der vertrockneten Droste erwächst schon auf den ersten Seiten eine fühlende, träumende, leidenschaftliche Dreiundzwanzigjährige, die einfach nur leben will, aber klein gehalten, drangsaliert und schikaniert wird – und die das auch noch für richtig und sich selbst für falsch hält. Sprachlich gekonnt und treffend beschreibt Duve das Umfeld und das Schicksal der Droste-Hülshoff: Da winden sich auf der ersten Seite Bodennebel um ihre Füße und ein bernsteinfarbener Sonnenaufgang nimmt Gestalt an, als die glücklose Protagonistin aus dem Buchenwald tritt. Diese wird dann als ein "zartes, sehr blondes und etwas glotzäugiges Freifräulein" beschrieben. Diese Mischung aus harter und prägnant formulierter Realität mit poetischer Sprachbeherrschung macht den Zauber von Duves Texten aus.
Der Roman spielt vor 200 Jahren, in einer Welt, die sich im Umbruch befindet. Auf der einen Seite die festgemauerte Welt des Adels, auf der anderen Seite nimmt die Welt gerade unglaubliches Tempo auf: Die Anfänge der Industrialisierung krempeln das Leben und den Konsum um. Das sich etablierende Bürgertum schickt sich an, gesellschaftlich den Adel beiseite zu schieben. Der junge Adel kokettiert mit dem Bürgertum, die Herren studieren gemeinsam, laden die Bürgerlichen auf ihre Familiensitze ein, haben eine nette Zeit – aber eine der ihren einen Bürgerlichen lieben und gar heiraten lassen? Niemals! Da ist er dann wieder, der Standesdünkel. Es ist eine Geschichte, wie sie sich auch heute noch ähnlich abspielen könnte: Man nehme eine zarte Liebe, eine selbstgerechte Familie, eine „Liebesprobe", persönliches Ego und verletzten männlichen Stolz und erhalte das zerstörte Leben zweier junger Menschen. Denn die Droste ist nach diesem Sommer gesellschaftlich ruiniert, gebrochen – endlich demütig an ihren Platz verwiesen und ihre auf sie einhackenden und in die Intrige eingeweihten Verwandten zufrieden – und erholt sich ansatzweise erst Jahre später. Heiraten wird sie nie. Sie stirbt als mittelalte Jungfer, von der eigenen Familie als Faktotum benutzt und kleingehalten. Die Frage bleibt: Was hätte sie mit wahrer Förderung vielleicht erschaffen können?
Fazit: Sehr dicht, bissig und lakonisch geschriebenes Sittengemälde. Karen Duve entlarvt historische (Dichter-)Figuren und zeigt, wie piefig, rassistisch, bigott, voll mit Sehnsucht nach Nationalstolz, kleinlich und beengt die Menschen dachten – gar nicht mal so anders als bisweilen noch heute. Lesen, überraschen lassen, mitleiden, -lieben, -wüten und -hassen und sich am Schreibtalent Duves ergötzen.

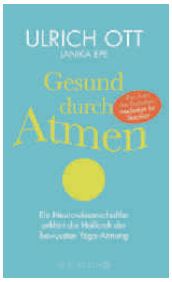


Jeremy Frindel
Der Doktor aus Indien
Mindjazz Pictures, 2018
DVD, 89 Minuten,
15,99 Euro
Erscheinungstermin:
30.11.2018

Ayurveda-Pionier

Jeremy Frindel gibt in diesem Dokumentarfilm Rückschau auf Leben und Wirken des indischen Ayurveda-Arztes und Buchautors Dr. Vasant Lad – unter anderem mit Interviews bekannter Persönlichkeiten und Wegbegleiter/innen wie Deepak Chopra, Dr. Robert Svoboda, Dr. David Frawley, Leonard Blank und Dr. Claudia Welch. Vasant erzählt, dass er neun Jahre alt war und zusammengepfercht mit seiner Familie in einem indischen Slum lebte, als ihm der Guru, der spiritueller Führer seiner Familie, sagte, dass er ein ayurvedischer Arzt sein werde, der diese Lehre in die westliche Welt tragen würde. Geboren und aufgewachsen ist Vasant Lad 1943 im indischen Pune, später studierte er hier an der Universität integrative Medizin: ayurvedische Medizin und moderne Schulmedizin gemeinsam. Und so ist für Vasant Lad die integrative Medizin, die altes und neues Wissen verbindet, die Medizin der Zukunft. Seiner Ansicht nach sind die modernen Erkenntnisse für Notfälle – Knochenbrüche, Herzinfarkte, Unfällen, Operationen und ähnliches unabdingbar wichtig und die ayurvedischen Erkenntnisse zur Vorbeugung und Gesunderhaltung und um im Einklang und Harmonie mit der Natur zu leben. Er arbeitet nach ayurvedischer Tradition mit der Pulsdiagnose und dem System der drei Konstitutionstypen (Doshas): Vata, Pitta, Kapha, die in ihrer Zusammensetzung die individuelle Konstitution jedes Menschen bilden. Der bescheidene und auf den ersten Blick ruhig und unscheinbar wirkende Doktor aus Indien, der im Film indische Dörfler kostenfrei behandelt, ist eine bedeutende Persönlichkeit, ein Pionier des Ayurveda und Aushängeschild des Ayurveda im Westen. Leonard Blank, den er in Indien kennenlernte, war so begeistert von der von Lad vermittelten Lehre des Ayurveda, dass er ihn Anfang der 1980er unter großen persönlichen Anstrengungen in die USA einlud, um Ayurveda zu verbreiten – zu einer Zeit, als Ayurveda selbst in Indien als nicht mehr zeitgemäß galt. Mit dem Autor fuhren sie von der Ostküste zur Westküste und der von Heimweh gebeutelte Doktor hielt Vorträge in Yoga-Zentren wo er vom über 5000 Jahre alten indischen Medizinsystem erzählte. In New Mexico ließ er sich von Interessierten dazu überreden eine Schule zu gründen. Heute lebt er die Hälfte des Jahres in den USA und lehrt in dem von seinen Schüler/innen gegründeten Ayurveda Institut und die andere Hälfte in Pune, in Indien – wo er die Patient/innen kostenlos behandelt. Dazwischen reist er um die Welt und lehrt Ayurveda – auch in Deutschland. Seine internationalen Student/innen immer an seiner Seite. So brachte Vasant Lad das ayurvedische Wissen als einer der Ersten in das westliche Bewusstsein (und mit der Akzeptanz des Westens gab es auch in Indien – so absurd es klingt – eine Rückbesinnung auf die Weisheiten der alten Medizinlehre). Sehr spannend auch, dass der Film hier Licht auf Hintergründe wirft – zum Beispiel mit der Geschichte um Maharishi, der mit seiner kommerziellen Herangehensweise Vasant Lad als Aushängeschild für Ayurveda aufkaufen wollte; Was dieser freundlich ablehnte, woraufhin (der in der Doku dezent angesäuert wirkende) Deepak Chopra das öffentliche Gesicht dieser Kampagne wurde. In dieser Begebenheit und der zurückhaltenden und dennoch charismatischen Persönlichkeit Lads findet sich die Erklärung, warum er – trotz aller geleisteten Pionierarbeit – nicht der breiten Masse bekannt ist: Andere haben sich und Ayurveda einfach besser ins Rampenlicht geschoben und kommerzieller vermarktet, während er eher im Hintergrund arbeitet, zum Beispiel indem er kostenlos die indische Landbevölkerung verarztet. Man sieht, dass Lad nicht in übermäßigem Reichtum badet. Rein interessehalber wäre es trotzdem spannend gewesen, zu erfahren, wie die Finanzierung hinter Lads Projekten aussieht. Vasant Lad ist trotz aller Akzeptanz westlicher Medizinlehre tief verwurzelt in der indischen Spiritualität. Er ist nicht nur Arzt, sondern auch Yogi, Energiearbeiter und Hellseher. Mit feinsinnigem Humor lacht er über sich selbst und darüber, dass die westlichen Zuschauer/innen das wohl als Hokuspokus und ihn als Quacksalber abtun. Aber es ist eben sein offener Umgang mit den Menschen, der ihn so besonders macht. Er berührt sie auf einer tieferen Ebene voller Liebe und Mitgefühl. Denn Ayurveda bedeutet für ihn auch, Gott in jedem menschlichen Wesen und dem eigenen Herzen zu erkennen und demgemäß zu handeln. Zauberhaft und herzzerreißend wird die Doku, als Lad vom Kennenlernen seiner Frau erzählt und der Liebesheirat – sehr ungewöhnlich für die Zeit und gegen den ausdrücklichen Willen beider Familien.

Fazit: Kurzweiliger Dokumentarfilm über einen großen Vertreter des Ayurveda im Westen. Frindel zeichnet ein einnehmendes charakterliches Portrait: Vasant Lad scheint ein authentischer, berührender Mensch zu sein, ein ewig Lernender. Verschmitzt, kindlich, offen, heiter, ausgeglichen, klug, passioniert, geprägt von Bescheidenheit und Güte. So stellt man sich einen wahren Guru vor: Nicht als selbstverliebten, angebeteten Mittelpunkt, der sich selbst zu gerne reden hört, sondern als jemanden, der sich auch mal selbstironisch betrachtet, menschlich ist und im Dienst an den Menschen aufgeht.



Ulrich Ott, Janika Epe
Gesund durch Atmen:
Ein Neurowissenschaftler erklärt die Heilkraft der bewussten Yoga-Atmung
O. W. Barth, 2018
ISBN: 978-3426292761
240 Seiten, 18 Euro

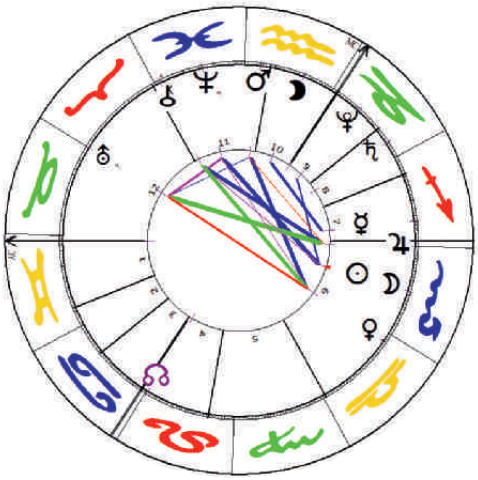
Ratgeber

Im Ayurveda – dem jahrtausendealten Medizinsystem aus Indien – gehört Yoga mit zu den Methoden, um gesundheitliche Vorsorge und Gesunderhaltung von Körper und Geist zu betreiben. Yoga- und Meditationskurse sind heutzutage keine Seltenheit mehr und werden auch von Krankenkassen getragen. Mind-Body-Medizin ist hier das Stichwort, unter dem wissenschaftlich untersucht und alles im gleißenden Licht der Erkenntnis analysiert wird. Der Diplom-Psychologe Dr. Ulrich Ott arbeitet an der Universität Gießen mit dem Schwerpunkt Erforschung der Effekte von Meditation auf Funktion und Struktur des Gehirns. Janika Epe ist Psychologin, die zudem auch in der transpersonalen Psychotherapie nach der Methode HerzSelbstIntelligenz© ausgebildet ist. Beide lehren zudem in den Bereichen Yoga und Meditation. Hier widmet sich das Autorenduo der Atem-Praxis des Yoga (Pranayama) und gießt es in ein achtwöchiges Trainingsprogramm mit 4 Modulen, Protokollbögen und Video-Anleitungen – sogar Mailkontakt ist möglich und gewünscht. Ziel ist die Stressvermeidung, verbesserte Körperwahrnehmung, geistige Klärung, aber auch die innere Öffnung hin zu Mitgefühl und Achtsamkeit – kurzum ein besseres Wohlbefinden. Die Autoren sehen die Atmung als Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Die vermittelten Atemtechniken sollen helfen, im Alltag besser die Balance zu halten, Entspannung zu finden oder gezielt die Konzentration zu fördern. Das Buch bietet gleichermaßen ausführliche Theorie- und Praxisteile, wobei Erstere auch überblättert werden dürfen.
Fazit: Mal eine andere Herangehensweise an die Thematik. Vielleicht schenkt dieser wissenschaftliche Weg – der die extreme spirituelle Verbrämung vieler Yoga-Angebote abgelegt hat – ja hierzulande mehr Menschen, die sonst davon abgeschreckt gewesen wären, Zugang.

Shermin Arif, 39, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www. magischer-Kessel.de



Neumond am 7.11.2018 - 17.02 Uhr, Berlin

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©

Die Astrologie kennt weder gut noch schlecht. Daher gibt es auch keine guten oder schlechten Horoskope, wohl aber Konstellationen, die für das eine Vorhaben gut und für das andere schlecht sind. Wer im Einklang mit der jeweiligen Zeitqualität handelt, kann sich also manches erleichtern.

Überblick für den Monat November

Thematisch schließt der November-Neumond fast nahtlos an den Oktober-Neumond an. Es geht also weiterhin schwerpunktmäßig um Beziehungen. War im Oktober jedoch noch das Loslassen Hauptthema, ist es im November die Sinnfindung ...

Im Tierkreis folgt auf Skorpion/Pluto das Zeichen Schütze mit seinem Herrscher Jupiter. Jupiter steht u.a. für Trost, Hoffnung, Zuversicht und glückliche Umstände. Man könnte in ihm auch das „Licht am Ende des Tunnels" sehen, wobei dunkle Tunnel sowie seelische Krisen und Ohnmachtserfahrungen Pluto zugeordnet werden.

Jupiter, der Lichtstreif am Horizont, verspricht nicht nur Hoffnung und Zuversicht, sondern auch Sinn und Erkenntnis. Jede Krise macht Sinn, weil sie wandelt, weil sie von Ungutem oder Überholtem befreit und neue Wege erschließt. Ob als Einzelner oder als Paar, gestärkt aus einer Krise hervorzugehen heißt auch, den Sinn hinter den Dingen zu erkennen und dadurch schwierige Erfahrungen in der Vergangenheit neu bewerten zu können.

Im November-Neumondhoroskop vom 7.11. steht Merkur, der Herrscher des Zwillinge-Aszendenten und somit Phasenherrscher für die kommenden Wochen, im Zeichen Schütze und im 7. Haus (Partnerschaftshaus). Jupiter steht am Deszendenten, d.h. am Beginn des 7. Hauses. Nach seinem einjährigen Aufenthalt im Pluto-Zeichen Skorpion wird Jupiter einen Tag nach Neumond, am 8.11., in sein Heimatzeichen Schütze wechseln. Im Neumondhoroskop steht er aber noch sehr knapp im Skorpion und fungiert sozusagen als Grenzgänger zwischen zwei Welten, die kaum unterschiedlicher sein könnten.

Als Grenzgängerin kann man derzeit auch Venus, die „Göttin der Liebe", bezeichnen. Sie wechselte am 9.9. ins Zeichen Skorpion und sorgte seither für so manchen Wirbel im Beziehungsleben. Ob in Gestalt der leidenschaftlichen Verführerin, der „Rache-Göttin" oder der Furie – in „griechischen Tragödien" hat die Skorpion-Venus jedenfalls meist eine Hauptrolle.

Seit 5.10. bis zum 16.11. ist die Venus rückläufig. Was in dieser Zeit in Partnerschaften passiert, ist selten nachhaltig. Getroffene Entscheidungen werden häufiger rückgängig gemacht, Vereinbarungen revidiert, Bündnisse aufgekündigt. Sicher ist in dieser Zeit nur, dass nichts sicher ist. Entscheidungen für oder gegen etwas fallen schwer. Trennt man sich heute, kann das morgen schon bereut werden; lernt man sich jetzt gerade erst kennen, ist womöglich noch ein Ex-Partner oder eine Ex-Partnerin mit im Spiel.

Unter rückläufiger Venus tauchen Verflossene tatsächlich gerne wieder mal auf. Auch Verlorengeglaubtes, wie Schmuckstücke o.ä., finden sich häufiger wieder an. Es scheint, als brächte die rückläufige Venus zumindest jenes einst Liebgewonnene zurück, mit dessen Verlust man noch keinen wirklichen Frieden machen konnte.

In der Nacht zum 1.11. (Halloween) wechselt die Venus rückwärts ins Zeichen Waage. Ihre gleichzeitige Opposition zu Uranus kann auf- oder anregende Ereignisse mit sich bringen, die neue Blickwinkel eröffnen. Gelassen zu bleiben, egal was passiert, dürfte derzeit zwar nicht ganz so leicht fallen, aber wem es gelingt, der erspart sich unnötige Aufregung.

Mit der nötigen Ruhe im Geiste kann man sich auch leichter den Sinnfragen stellen, die Schütze-Merkur und Jupiter im Neumondhoroskop aufwerfen. „Macht diese Partnerschaft überhaupt noch Sinn?", werde ich in Beratungssituationen öfter gefragt. Auch wenn mit dem Begriff „Sinn" wohl eher die Hoffnung auf Besserung im Beziehungsleben gemeint ist, verbirgt sich dahinter vielleicht auch eine Sehnsucht in höherem Sinne. Nach etwas, das jede Partnerschaft durch Freud und Leid zu tragen vermag. Ein gemeinsames Ziel, eine geteilte Vision, ein Gleichklang im Spirituellen.

„Der Sinn des Lebens ist ein Leben mit Sinn."
Robert Burns

Wichtige Konstellationen im November

Vollmond Zwillinge/Schütze – exakt am 23.11. um 6.39 Uhr

Sonne Trigon Neptun – exakt am 6.11.
Gute Zeit für: Ausspannen, Seele baumeln lassen, Konzertbesuch, sich einen sehnlichen Wunsch erfüllen.

Neumond am 7.11. um 17.02 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Merkur rückläufig ab 17.11. bis 6.12.
Gute Zeit für: Ausmisten, Schreibtisch abarbeiten, Papiere ordnen, längst überfällige Telefonate führen und liegengebliebene Briefe/Mails beantworten. Schlechte Zeit für: Verträge unterschreiben, Computer oder Telekommunikationsgeräte kaufen, Reisen, Verhandlungen aller Art.

Mars Quadrat Jupiter – exakt am 20.11.
Gute Zeit für: Horizont erweiternde Aktivitäten, Aktiv- oder Abenteuerurlaub, das Abblasen allzu riskanter Vorhaben. Schlechte Zeit für: Workaholics, Hybris-Geplagte und Überflieger.

Sonne Konjunktion Jupiter – exakt am 26.11.
Gute Zeit für: Optimismus und Selbstvertrauen, sich etwas Besonderes oder Kostspieliges gönnen, Kontakte zum Ausland pflegen. Schlechte Zeit für: Askese, Disziplin und Maßhalten.

Merkur Konjunktion Jupiter – exakt am 27.11.
Gute Zeit für: Pläne schmieden, sinnstiftende Gespräche führen, den Blick auf die positiven Dinge des Lebens richten. Schlechte Zeit für: Angelegenheiten, bei denen knapp und nüchtern kalkuliert werden muss.

Für wichtige Vorhaben im November
Eher gute Zeiten: 1., 9.-10., 14., 18., 27.
Eher schwierige Zeiten: 11.-13., 20., 30.

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch
Mi, 21. November 18, 20 Uhr
Kartenvorverkauf im Dharma Buchladen, begrenzte Platzzahl, 7 €,
Tel. 030 - 784 50 80
Weitere Vorträge/ Kurse/ Seminare finden Sie hier: www.astrologie-in-berlin.de/haus_9.htm

Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin und Herausgeberin des astrol. Online-Magazins „Sternwelten" www.sternwelten.net
Tel. 030 - 89 50 22 38
info@astrologie-in-berlin.de
www.astrologie-in-berlin.de

www.astrologie-in-berlin.de

©flickr/titanium22

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Familienaufstellungen als heilsamer Weg

Seminare mit Dr. Renate Wirth

Unsere eigenen Kindheitserlebnisse und schweres Schicksal in unserer Herkunftsfamilie können zu Schwierigkeiten in unseren Beziehungen führen und unsere Kraft und unser Lebensgefühl stark einschränken. Familienaufstellungen zeigen die dahinterliegenden Dynamiken auf und ermöglichen heilsame Lösungen.

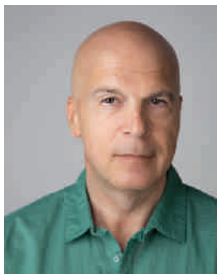
Aufstellungsabend
6.12. Themenabend Geldaufstellungen
18-21 Uhr, 40€, mit Anmeldung

Neue Weiterbildung "Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting" ab Januar 2019 in Berlin
Eine Weiterbildung für den Beruf und für den eigenen Weg. Kostenl. Infoabende Do, 15.11. und 13.12, 18-20 Uhr, Akkadeus Berlin. Gern Mappe anfordern

Aufstellungs-Seminare
1.11.-4.11. Vertrauen, Benediktushof Holzkirchen
9.11.-11.11. Familienaufstellungen, Berlin
7.12.-9.12. Familienaufstellungen, Berlin
220 € mit Aufst./ Stellvertr. 60 €, nur mit Anm.

1.-4.11. Vertrauen, Holzkirchen
9.-11.11. Familienstellen Berlin

Termine, Infos, Anmeldung:
Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin
Akkadeus - Praxis für Systemaufstellungen
Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin
Tel.: 030 30 10 46 57
Mobil: 0172 18 32 635
renate.wirth@aufstellungstage.de
www.blog.renate-wirth.de
www.aufstellungstage.de



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit mehr als 20 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

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

www.institut-christoph-mahr.de

Familienaufstellung mit schamanischen Elementen

Klärung für Beziehungen und Berufung

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

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

3./4. November in Berlin
23./25. November in Danzig

Leitung: Andrea Drohla
Reiki-Meisterin, Systemaufstellerin, Ausbilderin, langjährige Erfahrung.
Seminarraum: yogalila, Rykestr. 37, Berlin-Prenzlauer Berg

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

ENERGY-ART.EU

ENERGY ART – Energiearbeit durch Farben und Kunst

Mit Maria Acquafresca

Meine Kunst-Gemälde sind wie Heil-Impulse, sie können durch Farben und Formen nicht nur die Energie deiner Räume ändern, sondern auch dein Energiesystem und dein Leben positiv beeinflussen. Sie basieren nämlich auf dem, was du brauchst, um den Prozess der Veränderung und Harmonisierung von Beziehungen und Situationen zu unterstützen, die du dir in deinem Leben wünschst.
Ein schönes Geschenk zu Weihnachten oder zum Geburtstag, da alle meine Bilder Unikate sind! Infos und Beispiele unter www.energy-art.eu

EVENTS
Erlebnis-Abend – „Farben und Aura – was sagen sie über mein Leben aus?" - Vortrag und Live-Demonstration, Sa, 17.11, 18.30 Uhr

ANGEBOT
- Spirituelles Coaching
- Lebensberatung und Channeling
- Jenseitskontakte
- Energie-Kunst-Gemälde

ÜBUNGSGRUPPEN fortlaufend
Gruppe Wahrnehmung und Hellsinne
Sa, 3. November, 11 Uhr
Mi, 7. + 14. November, 19 Uhr
Gruppe Channeling und Jenseitskontakte
So, 4. + Sa, 17. November, 15 Uhr

Fortlaufende Termine ab 3. November

Infos und Anmeldung:

Tel.: **0163 – 159 11 17**
E-Mail: maria@spiritsoul.eu
Web **www.spiritsoul.eu**
www.energy-art.eu

Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.
Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
Offene Abende: 6.11. u. 11.12., 20 Uhr
Wochenendseminare: 11.-13.1.2019
Sonderseminar: Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 7.-9.12. in Berlin

offene Abende Di, 6.11. u. 11.12.
Wochenendseminar: 11.-13.1.2019

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS – Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie
Alfred Ramoda Austermann · Diplompsychologe/Heilpraktiker
Bettina Austermann · Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie
beide Lehrtherapeuten(DGfS)

Tel.: 69 81 80 -71, Fax: -72
Email: ifosys@msn.com
www.ifosys.de

Bei Anruf – Lebensaufgabe

Exakter geht's nicht!

Dass Du eine Lebensaufgabe hast, ist klar.
Dass Deine Seele sie kennt, auch.
Dass es so leicht ist, sie zu erfahren - das ist neu!

Durch Stephan erfährst Du sie ganz konkret, direkt am Telefon. Du fragst Dich, wie das geht?
Stephan baut eine „Standleitung" zu Deiner Seele auf und befragt sie direkt und ohne Umwege nach Deiner Lebensaufgabe. Deine Seele informiert Dich konkret und praktisch bis ins letzte Umsetzungsdetail.

Zur Lösung unserer Lebensaufgabe haben wir einzigartige und authentische Fähigkeiten auf die Erde mitgebracht. Die Anwendung dieser einzigartigen Talente macht uns erfolgreich und zufrieden.

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin:

Fortlaufend – Lebensaufgabe

Exakter geht's nicht

Stephan Möritz

Infos, Preise & Termine:
Tel: 033230-203 90
Email: info@stephanmoeritz.de
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – Als Bildungsurlaub anerkannt

Sie haben mit der Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie die einfachste Möglichkeit, eine Zulassung zu einem psychotherapeutischen Heilberuf zu bekommen.

In meinem seriösen, wissenschaftlich fundierten Kurs erreichen wir eine Bestehensquote von nahezu 100 %. Sie erhalten eine eigens entwickelte Lern-CD und aktuelles, der neuen, professionelleren Art der Prüfung angepasstes Lehrmaterial.

Wir arbeiten konsequent in einer persönlichen Atmosphäre am individuellen Prüfungserfolg, und das zu einem besonders attraktiven Preis.
Ab sofort können Sie zusätzlich Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse besuchen. Dank dieses integrierten Konzepts können Sie gleich nach bestandener Prüfung anfangen.

Sie sind herzlich zu einem der nächsten kostenlosen Info-Abende eingeladen.

Infoabende: Mi, 7. November, 19 Uhr und Mo, 19. November, 19 Uhr

Ort, Information, Erstberatung und Anmeldung:
Heil- und Lehrpraxis für Psychotherapie
Thomas Rehork, Diplompsychologe, Heilpraktiker für Psychotherapie
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin
Tel.: 030 - 393 89 66
E-Mail: heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Gut Saunstorf – Ort der Stille

Advents- und Weihnachtszeit im modernen Kloster

„Wir können nicht nach Hause gehen, wir können nur nach Hause geführt werden.“ OM C. Parkin

In der dunklen und stillen Advents- und Weihnachtszeit lädt das moderne Kloster Gut Saunstorf zu besonderen Angeboten ein. In einer bewussten Auszeit vom Alltag, in der Klostergäste gemeinsam mit der Klostergemeinschaft sein und zur Ruhe kommen können, wird die Seele genährt.

Meditationstage 9.-11. Nov. 2018
Diese Tage bieten die Möglichkeit, verschiedene Arten von Meditationen kennenzulernen und zu erfahren.

Schweigewoche 3.-9. Dez. 2018
Eintauchen in eine Zeit ohne Worte, ganz mit sich und aufgehoben an einem besonderen Ort. Das Schweigen bringt ganz natürlich eine Vertiefung, ein Mit-sich-Sein und Eintauchen in die innere Stille.

Adventszeit
Über die gesamte Adventszeit lädt das Adventsprogramm mit Lichtermeditation, Zusammenkommen am Kamin, Duftsauna, meditativem Gehen, Musik, Punsch und Bratäpfel u.v.m. Klostergäste und Klostergemeinschaft zum Teilnehmen ein.

Hausangebote
Neben täglichen Meditationen (stille Meditationen und Bewegungsmeditationen) können Klostergäste, je nach Wunsch und Bedürfnis, Angebote aus unserem vielfältigen SPA-Bereich buchen.

Winterretreat 27.12.2018-1.1.2019
Dieses Retreat mit OM C. Parkin bietet die Möglichkeit die innere Stille zu erfahren. Im Darshan mit OM hast du Raum, dich mitzuteilen und Erlebtes zu vertiefen.

Termine ab 9. November

Gut Saunstorf - Ort der Stille
Am Gutspark, D-23996 Saunstorf

Tel: +49-(0)38424-22 30 60
Email: info@gut-saunstorf.de
www.kloster-saunstorf.de

Meditation der Leere für Ausgleich und Erleuchtung

Brahmadev ist Yoga- und Meditationslehrer, der Ihnen in diesem dreitägigen Seminar Techniken, um den Geist in die Leere zu bringen, vorstellen wird. Im Westen übt man mehr die Leere durch den Weg des Zen, obwohl es dieses Wissen auch im Taoismus, Yoga, hinduistischen Advaita Vedanta, kaschmirischen Shivaismus, Jainismus und verschiedenen Richtungen des Buddhismus gibt. Sie werden Techniken aus allen diesen Schulen lernen, die Ihnen dann lebenslang als ein Werkzeug für innere Ruhe oder sogar Erleuchtung dienen können.

Am ersten Seminartag werden die Grundtechniken der Konzentrationsmeditation (Samatha, Tratak) der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana, Sakshi Bhava) und des Zen vorgestellt.
Dieser Tag kann auch einzeln als eine Einführung in die Meditation für Anfänger (Investition 40 €) gebucht werden. An den weiteren zwei Tagen werden Sie sich durch verschiede Meditationen zentrieren, die innere Ruhe und die Wachheit der Stille erfahren und sie nicht mehr als etwas zu Abstraktes oder Schwieriges ansehen.

9.-11. November

Görresstraße 28, 12161 Berlin
(nahe U & S-Bahn Bundesplatz)
Investition: 200 €

Info & Anmeldung:
Tel.: 0152 17 59 60 47
E-Mail: brahmadevyoga@gmail.com
Web: brahmadev-yoga.com

Mit den Händen verwöhnen

Tipps & Tricks für die sinnliche Intimmassage

Möchten Sie wissen, wie Sie die Intimmassage noch lustvoller gestalten können? Die Seminare „Handarbeitsabend“ und „Handwerkerabend“ eröffnen neue Sichtweisen der sinnlichen Berührung. Am künstlichen Modell lernen Sie die Anatomie besser verstehen und probieren praktische Handgriffe aus.
Ein heiterer Abend, an dem die Sexualtherapeutin Silke Wahnfried Ihre Fragen beantwortet und zeigt, dass Intimmassage mehr sein kann als erotische Stimulation.

Für Frauen:
„Handarbeitsabend“ – die männliche Intimmassage
19-21 Uhr, 30 €
Für Männer:
„Handwerkerabend“ – die weibliche Intimmassage
19-21.30 Uhr, 35 €

Auch für Gruppen und Junggesell*innen-Abschiede oder als Geschenkgutschein. Freundschaftsrabatt ab 2 Personen.

Handwerkerabend: 9.11./22.2.
Handarbeitsabend: 14.12./1.3.

Anmeldung und Information:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Friedbergstr. 39
14057 Berlin-Charlottenburg

Tel. 0152-22 73 62 02
www.silke-wahnfried.de

Hilfe zur Selbsthilfe

Ihre Heilpraktikerin für die ganze Familie

Symptome sind ein Hinweis darauf, dass es Aspekte in Ihrem Leben gibt, die Beachtung möchten. Diese Symptome ermöglichen Ihnen Selbsterkenntnis & Entwicklung.

Folgende Verfahren können dabei z.B. helfen:

- Klassische Homöopathie
- Hypnotherapie
- Empathische Kommunikation nach M. Rosenberg **Grundlagenseminar am 10.11.2018**
- Ernährungsberatung
- Colon-Hydro Therapie
- Reflexzonenmassage
- Kinesiologie – Touch for Health, Brain Gym
- Reflexintegration für Kinder und Erwachsene bei Lernstörungen und chronischen Krankheiten.

Reflexe koordinieren die Antwort auf unsere Sinneswahrnehmungen. Dabei helfen u.a. unsere Hormone. Darum kann RIT dazu beitragen die hormonelle Balance wieder herzustellen.

Hormone beeinflussen z.B.

- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Aufmerksamkeit, Lernen & Verhalten
- Muskelentspannung und Aufbau
- Stimmung
- Verdauung & Stoffwechsel
- Nervensystem

Infoabend RIT am 10.11.2018

Info Abend RIT am 10.11.18

Naturheilpraxis
Manuela Jeske
George-Caylay Str. 13
14089 Berlin
Tel.: 030 36 50 05 16
Mobil: 0177 411 61 09
mjeske-hp@freenet.de
www.naturheilpraxisjeske.de

Retreat-Tag Mitgefühl: Aus dem Herzen leben

Wir alle haben von Natur aus einen Schatz an Liebe und Mitgefühl in uns. Und doch sind wir oft nicht so liebevoll oder mitfühlend, wie wir es gerne wären – weder uns selbst noch anderen gegenüber. Mit einfachen Meditationen wollen wir an diesem Tag die Kraft unseres Mitgefühls erwecken, dessen Qualitäten von Warmherzigkeit und Offenheit erfahren und so mehr Frieden und Zufriedenheit in unser Leben einladen.

Neben der Einführung ins Thema kannst du Erfahrung in den Mitgefühlsmeditationen sammeln oder vertiefen und dich durch kurze Videos von buddhistischen Lehrer*innen inspirieren lassen.

Mittags kann im Haus ein warmes Essen bestellt werden. Die Lotus Lounge – vegetarisches Café, Restaurant und Shop – hat in den Pausen geöffnet.

So, 11. November, 11-16 Uhr

Ort: Dharma Mati – Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend)
Eintritt: frei, Spende erwünscht

Anmeldung, Kontakt:
Tel. 030-23 25 50 10
event@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

Selbsterfahrung in Einzel- & Gruppenarbeit mit Anna Aspa

Der nächste Schritt zu mehr Lebensqualität, Klarheit und Erfolg

Gesegnet und getragen von einer einzigartigen geistigen Heilgabe und ausgeprägten Medialität dient die Essenz meiner langjährigen seelischen Transformations-Arbeit Ihrem ganzheitlichen Wohl und der Selbsterkenntnis.

Wöchentlich:
Individual Coachings & Behandlungen in eigener Praxis in Berlin-Wilmersdorf sowie in intensiven Gruppenheilungen am Dienstagabend im Zen Shiatzu Zentrum.

- Mediales Reading & Mentoring in allen Lebensbereichen
- Geistige Heilung & seelische Vollständigkeit
- Effektive Altlasten- & Blockadenlösung
- Energetische Klärung & Stabilität

Aktuell:

- Regelmäßige gemischte Jahresgruppen für seelische Heilung & Wachstum - „Der Meisterweg" Start am 27.1.2019
- Abschalten, Auftanken & Ankommen an den Mecklenburgischen Seenplatten - „Winter-Intensiv-Retreat" vom 3.-7. Dez. 2018

Informieren Sie sich gern ausführlicher unter **www.BeingNonStop.com** !

ab 13. November

Öffentliche Gruppenheilungen
Zeit: dienstags 19.30-21 Uhr
Einlass um 19.10 Uhr
Ort:
Wittelsbacherstr. 16
10707 Berlin (U8 Konstanzer Str.)
Kontakt: info@beingnonstop.com

beingnonstop

Haltung bewahren!

Mit Alexander Knebel

Frei von erlerntem Wissen und Systemen, auf der Basis verlernten Wissens, wirst Du Deine Vision in Freude und Leichtigkeit erLEBEN !

Selbstverantwortung ist der Schlüssel zu ALLEM und ermöglicht Dir ein authentisches Leben in Freiheit, durch Haltung Bewahren.

Das Coaching erfolgt individuell und erarbeitet auf der feinstofflichen Ebene alle notwendigen Voraussetzungen, um in heiterer Gelassenheit Gestalter Deines Lebens zu sein.

Vertraue Deiner Seele
und lass Dich von ihr führen !

Vereinbaren Sie einen Termin!

Coaching-Infos unter
www.haltungbewahren.com
Tel.: 0175-794 00 81

Aufstellungen im Oderbruch mit Holm Andree Jochmann

Wenn wir als Kind auf diese Welt kommen, sind die Augen der Eltern unser erster Spiegel. In diesen Augen suchen wir ein "Ja" zu uns selbst. Sind die Eltern gefangen in einem schweren Schicksal, dann ist dieser Spiegel blind. Es ist dann, als ob er "Nein" zu uns sagt. Dieses Nein begleitet uns durch das Leben und verdirbt jede Beziehung und jede Freude.

Eine Aufstellung macht den alten Spiegel blank und vor allem größer, so dass wir auch die Ahnen darin sehen. Es ist, als ob sie winken und lächeln, und von allen zusammen bekommen wir das "Ja", das wir für ein gutes Leben brauchen.
Siehe auch den Artikel in SEIN 9.2018, auf S. 12 -14.

Termine
offene Abende:
15.11. und 20.12.
Seminare:
WE 7.-9.12.18 und 8.-10.2.19
Fr 19.30 bis So 15 Uhr, Kosten: 180 €
bzw. 90 € für Beobachter, jeweils inkl. Übernachtung

offene Abende 15.11. u. 20.12.
WE 7.-9. Dez. 2018 u. 8.-10.2.2019

Ort: Mühlenhof Wilhelmsaue
Oderbruch, Regionalbahn
ca. 50 Min. ab Lichtenberg

Anmeldung: Andree
Tel.: 0173-569 24 43

Tantrischer Paartag

Für Paare, die ihre Partnerschaft neu beleben möchten

Sich Zeit für einander nehmen, einander berühren und miteinander kommunizieren – so entstehen Liebe und Verbundenheit.

Silke Wahnfried und Wilfried Liefer leiten seit 23 Jahren gemeinsam Paarseminare. In ihrer tantrischen Seminarreihe geben sie viele praktische Anregungen, die Paare im Alltag anwenden können – einfach und ohne großen Zeitaufwand.

TANTRISCHER PAARTAG I – Schnuppertag

An diesem Tag erlernen Paare sinnliche Massagegriffe und Kommunikationstechniken, durch die sie einander liebevoll und achtsam begegnen. Alle Übungen finden bekleidet und mit eigener Partnerin oder eigenem Partner statt.

Termine für PAARTAG II und III finden Sie online.

Termine für Paartag I:
18.11.18 / 27.1.19 / 5.5.19

Dauer: 11-18 Uhr
Kosten: 160 € pro Paar/Tag
Ort: Berlin-Charlottenburg

Anmeldung und Information:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Tel. 0152 22 73 62 02
www.silke-wahnfried.de

Praxisgründung / Praxisführung

mit Hella Hampe im Institut Christoph Mahr

Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine psychotherapeutische Praxis nach dem Heilpraktikergesetz gründen bzw. eine bereits bestehende in der Führung optimieren wollen. Das Seminar bietet Informationen zu den immer wieder gestellten Fragen:
Wann und wie kann ich mit Privatkassen abrechnen? Wie komme ich an Klienten? Wie organisiere ich mich?
Weitere Inhalte beziehen sich auf Honorargestaltung, Therapieverträge, Spezialisierungen, Rechnungsgestaltung, Gebührenordnung, Werbung, Rechtsfragen etc. Die Zeitdauer umfasst 8 Stunden; verteilt auf zwei Tagestermine.

Seminartage:
Do, 22. und 29. November 2018

10-14 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 813 38 96
www.institut-christoph-mahr.de

Frauenreise „Auf dem Weg zu deiner Kraft"

Geführte Trekkingtour durch die Bergwelt Nepals und zu den eigenen Stärken

Der Himalaya zählt zu den schönsten Gegenden der Welt. Hier treffen die beeindruckende Bergkulisse der 8000er, ursprüngliche Dörfer und die faszinierende nepalesische Kultur aufeinander. Sie bilden die Umgebung für eine bewegende Reise im Außen und Innen.

Die Reise lädt Frauen ein, sich „auf den Weg" zu begeben und in der Natur Kraft und Inspiration zu finden. Beim Wandern findet der Körper seinen Rhythmus, der Geist kommt zur Ruhe. Eine innere Reise beginnt, hin zu dir selbst und deiner Verbindung zur Natur.

Wir erleben das bunte Treiben in Kathmandu und die Stille der Tempel. Bei der Trekkingtour zum Mardi-Himal-Basecamp erfährst du die Schönheit der Berge und die Einfachheit des Seins. Du wirst Herausforderungen meistern und das Bewusstsein für dich und deine innere Kraft stärken.
Spürst du den Ruf zum Abenteuer? Dann komm mit auf eine Reise zu dir selbst!

Infoabend: 24.11.18, 19-21 Uhr

Reisetermin: 2.-22.3.19

Infoabend im Shakti-Yogaloft
Urbanstr. 67, Kreuzberg, 7€

Kontakt:
Katharina Haupt
Tel. 030-61 20 23 25
www.frauencoaching-berlin.de

Heilpraktiker für Psychotherapie

Neue Vorbereitungskurse im Herbst und Frühjahr

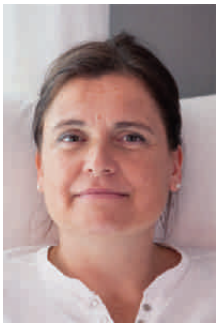
In meinen halbjährlichen Kursen erhalten Sie eine umfassende Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und Erfahrung. Im Kurs erhalten Sie:

- kompaktes Wissen zur Psychiatrie/Psychotherapie und umfassende Vorbereitung auf die schriftliche Überprüfung mit umfangreichem Skript und vielen Prüfungssimulationen
- sichere Kenntnisse in Diagnose und Differentialdiagnose anhand von zahlreichen Fallbesprechungen und praktischen Übungen
- fundierte Vorbereitung auf die mündliche Prüfung mit vielen Fallbeispielen
- optional ein gezieltes Einzelcoaching für die mündliche Prüfung

Infotermin: Mo, 26.11. , 18 Uhr

Heilendes Coaching
Dr. Annegret Haupt
Mehringdamm 43, 10961 Berlin
Tel.: 030 - 91 44 43 25

www.annegret-haupt.de



HILA – Heiler vom Volk der Hirschmenschen

Einführung in die jahrtausende alten Heiltechniken der europäischen HILA

HIRSCHMENSCHEN sind unsere Vorfahren. Sie lebten nomadisierend im Wald und waren ein matrilinear organisiertes Volk. HILA sind ihre Heiler.

Kerstin Wietusch führt Sie mit Hilfe von Jahrtausende alten Heiltechniken in die uralte Heilkunst der europäischen HILA ein

Ihr Wissen und ihre heilenden Fähigkeiten wurden über viele Generationen hinweg an sie vererbt. Sie praktiziert heute erfolgreich in Berlin als Osteopathin, Chiropraktikerin und Heilerin.

HILA-Seminar:
- Ahnen-, Hirsch- u. Heilzeremonie, Weißer-Hirsch-Tanz
- System-Dynamische Aufstellungsarbeit: u.a. Darstellen patri- und matrilinearer Familien- und Berufssysteme
- Veränderung spezifischer Raum-Feld-Informationen
- Heilsame Kommunikation: Prinzipien und Zusammenhänge
- Kontakt mit der eigenen HILA, dem eigenen HILA
- Körperheilarbeit: Wem gehört mein Körper? Wie bekomme ich ihn zurück? u.v.m.

Seminar

30.11.-2.12. 2018

Anmeldung unter 0177-564 36 02

Termine 2019: 25.-27.1./ 19.-21.4./ 23.-25.8./ 29.11.-1.12.

Kerstin Wietusch
Kerstin-Wietusch.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen

Informieren Sie über Ihre Veranstaltungen, Seminare, Workshops

Das Programm dient der Präsentation einzelner Veranstaltungen, es ist eine Art Programm-Kalender für Berlin und Umgebung. Die Anzeigen sind nach Veranstaltungsdatum sortiert.
Der Preis einer Programm-Anzeige richtet sich nach der Zeichenzahl, er beträgt 115 € zzgl. MwSt. pro 1.000 Zeichen/pro Monat. Für zusätzliche 12 € pro Monat veröffentlichen wir Ihre Anzeige auf www.sein.de.
Senden Sie uns einfach den unformatierten Fließtext und ein aussagekräftiges Bild per E-Mail an programm@sein, wir bringen ihn in Form.

Veranstaltung

Termin

Information und Anmeldung
Name
Ort
Tel. 0123 - 456 78 90
Internetadresse

THOTH Intensivseminar

mit Kerstin Simoné

Kerstin Simoné ist Autorin vieler Bücher und als Medium für Thoth tätig und gibt Intensivseminare. Thoth bereitet uns gezielt auf die hohen Frequenzen der neuen Ära der Menschheit vor. Die nachfolgenden Themen werden mit Leichtigkeit, Liebe, Weisheit und sehr viel Humor übermittelt.

- Die Abläufe in unserem Leben energetisch verstehen und durch gezielte Techniken positiv wandeln lernen
- Die Polaritäten heilen und niedere Energien transformieren
- Die höchsten Frequenzen aktivieren und Meister der Materie werden
- Den Alterungsprozess umkehren und die Zellen verjüngen und die Jugend des Körpers beständig zu halten
- Reaktivierung der DNS und deutliche Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Mit intensiven Meditationen und vielem mehr sowie vielen Übungen

1.-2. Dezember 2018
Sa 10-17 Uhr, So 10-16 Uhr

Ort: Zeit & Raum
Grunewaldstr. 18, 10823 Berlin
Kosten: 350 €

Info & Anmeldung:
info@projekt-menschheit.com
www.projekt-menschheit.com

Ausbildung Transzendentale Radiästhesie

eigene Freiheit zur Selbstbestimmung durch die hohe Kunst des Pendelns wieder erlangen

Lernen Sie Verbindungen mit Ihrer Seele und Ihrem Unterbewusstsein aufzunehmen, um lösende Antworten auf die wichtigen Fragen Ihres Lebens medial zu empfangen.

Themen der Ausbildung:
- Traumatisierende Herausforderungen wie Kindheitstraumata, Trennung, Verluste etc.
- Existentielle Sorgen familiärer oder beruflicher Natur
- Negative Vorstellungen und Emotionen wie z. B. psychische Blockaden, Denkmuster, Wut, Ängste, Depressionen etc.
- Einschränkende Prägungen, z.B. Karma, Archetypen der Seele, Ahnenenergien, Inneres Kind, vergangene Leben, Gelübde, Schwüre, Lebensaufgabe etc.
- Störende Energien in Ihrer Aura, im physischen Körper, Ihrem Umfeld, Haus, Arbeitsplatz etc.

Transzendentale Radiästhesie – ein Weg zur Erkenntnis und Meisterung des eigenen Lebens.

Einzelsitzungen auf Anfrage
Fortbildungen 1x monatlich

Wo: Berlin-Charlottenburg

Info & Anmeldung:
Brigitte von Diepold
E-Mail: bdediepold@gmail.com

Nächster kostenfreier Infoabend:
Mi, 12. Dezember, 19 Uhr
Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin

Tanzen und Träumen zwischen den Jahren 2018/2019

mit Egon Martens

In einem Dialog zwischen Tanz, Traumarbeit und inneren Reisen wollen wir uns mit Freude und innerer Wachsamkeit auf das neue Jahr einstimmen. Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist hierfür besonders geeignet. In dieser Zeit können die inneren Kräfte neu gesammelt und konzentriert werden. In inneren und äußeren Bewegungen können wir auf vielfältige Weise uns von dem alten Jahr verabschieden und mit dem neuen Jahr Kontakt aufnehmen. Rituelle Tänze im Kreis, von jeher Spiegelbild kosmischen Geschehens, gemischt mit freiem Tanz helfen uns, unser inneres Zentrum in der Welt zu finden. Meditation, Traumarbeit und innere Reisen sind Wege, mit den Bildern unserer Seele in Kontakt zu treten.

In Berlin vom 27. Dezember 2018 bis 1. Januar 2019 (täglich 3 1/2 - 5 Stdn.) mit Gongs und Schamanischer Trommel.

27.12.2018-1.1.2019
in Berlin

Info u. Anmeldung:
Egon Martens
Tel.: 030-78 00 19 19
Mobil : 0177-787 48 35
E-Mail: Egon-Martens@gmx.de

www.gespraeche-mit-der-seele.de

Entdecken Sie Ihr Potenzial

Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie damit umgehen können.
Der Golden Path (Activation/Venus/Pearl Sequence) erschließt dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente.

Ich unterstütze Sie bei
- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten,

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

fortlaufend

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung
(auch telefonisch)
Coaching, Kurse
Tel.: **030 - 792 68 84**
mail@annabc.de
www.annabc.de

GEBURTSVORBEREITUNG MIT ACHTSAMKEIT – MBCP

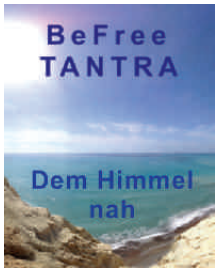
WENIGER STRESS DURCH ACHTSAMKEIT – MBSR-KOMPAKTKURS

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
7.1. bis 4.3.2019 Mo 18:30
(9 mal 2½-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)
Der 1. Termin ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.
Wird von Krankenkassen bezuschusst.

MBSR-Kompaktkurs in Sizilien
Weniger Stress durch Achtsamkeit
MBSR nach Jon Kabat-Zinn
20.4.-27.4.2019
8 mal 2 ¼ Stunden
und ein Übungstag in Berlin

MBCP-Kurs ab 7. Januar
MBSR-Kompakt 20.-27.4.

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Lehrerin,
Gesundheitswissenschaftlerin
Tel.: 030-251 86 44
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de



BEFREE TANTRA: JAHRESTRAINING & AUSBILDUNG 2019

GUT FROHBERG, NÄHE DRESDEN/ MEISSEN

Jeder Mensch hat das Potenzial, erfüllt zu leben und zu lieben. Wer längere Zeit am Ball bleibt, kann es schneller entfalten und wird reich beschenkt durch tiefe und berührende Erfahrungen.

Ob die vier Etappen des Jahrestrainings oder die Ausbildung zum/zur BeFree-TantralehrerIn gewählt werden: Die Früchte des tantrischen Weges zeigen sich direkt durch Steigerung der L(i)ebenskraft und -qualität sowie durch fundiertes Wissen und lebenslängliche Zufriedenheit rund um Liebe, Sexualität und Partnerschaft. Fast wie nebenbei wird beträchtliche zusätzliche Energie freigesetzt durch die Versöhnung mit Familie, früheren Partnern und der Vergangenheit.

Ausführliche Informationen anfordern oder auf befree-tantra.de

Leitung: Regina Heckert & Team

Info & Anmeldung:
Tel.: 06344-95 41 60

Email: kontakt@befree-tantra.de

15. YOGALEHRERAUSBILDUNG MIT STEFAN DATT & TEAM

KOMPLETTER AUSBILDUNGSKURS – TRADITIONELL UND MODERN

Eröffnungskonzert mit den wundervollen Musikern ‚The Love Keys'.
Qualifizierter Kurs an 11 Wochenenden
Sa/So 10-14 Uhr oder 12-16 Uhr, inkl. einem Yoga-Anatomie-Wochenende außerhalb von Berlin. Bisher über 400 Kurs-Absolventen. Neuer Kurs ab Januar 2019 (108 UE), Intensiv-Wochenende 3 Tage (26,5 UE) außerhalb von Berlin. Ausbildungsort ist der wunderschöne Yogaraum bei Lernen in Bewegung am Karl-August-Platz in Charlottenburg mit eigenem Café/Bistro.

Kursinhalte: klassisches Yoga in Theorie und Praxis, die 4 Yogawege, yogaspezifische Anatomie, Yoga-Vedanta-Philosophie, Raja Yoga nach Patanjali, Sanskrit und Mantras, Pranayama, Kriyas, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken, Stressbewältigung durch Yoga, Yoga mit Patienten, praktisches Üben des Unterrichtens mit Supervision. Aufbaukurse und monatliche Treffen möglich. Gastsprecherprogramme, schriftliche Abschlussprüfung und Zertifikat.

Kursgebühr: 1080 € inkl. Script, Prüfungsgebühren und Zertifikat (Bildungsprämie nach Absprache möglich)
Yoga-Wochenende: ab 240 € inkl. Unterkunft, Verpflegung und Yogaunterricht

26. Januar bis 5. Mai 2019

Infomaterial und Anmeldung:
Lernen in Bewegung e.V., Stefan Datt
Weimarer Str. 29, 10625 Berlin

Tel.: **030-38 10 80 93**
0170-130 65 53
yoga@yoga-berlin.de
www.yoga-berlin.de
www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

HOLEN SIE SICH GEWISSHEIT

LESEN IM MORPHISCHEN FELD MIT MARION AUGUSTIN

Im morphischen Feld finden sich Antworten auf alle Fragen des Lebens, beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Lesen im Morphischen Feld (MFL®) bringt Sie in Kontakt mit den dahinter stehenden inneren Themen und unterstützt Sie, Ihre Lebensfreude und Ihr Vertrauen ins Leben wieder zu finden. Praktisch, spürbar, erlebbar.
Wann immer Sie das Gefühl haben "stecken zu bleiben" oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.
Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen" inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung, es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde" genau das ausspricht, was sie „eigentlich" schon ahnen.

Gern „lese" ich für Sie!
Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

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

www.schoepfungscoaching.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

Systemaufstellungskurs
5 Module, der Kurs beginnt am Sa, 16.11.2018

Kursstart Morphogenetische Heilmethoden
am Do, 21.3.2019
Info-Abend am Fr, 30.11.2018, 19 Uhr
sowie am Fr, 25.1.2019, 19 Uhr

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

Ausbildung
Morphogenetische Heilmethoden
- Kinesiologie
- Psychokinesiologie
- Arbeiten mit der Einhandrute
- Stress-Release- & Klopftechniken
- Glaubenssatzarbeit
- Einführung in das systemische Denken und noch einiges mehr. Selbsterfahrung und Reflexion.

Weitere Infos unter:

Institut für
Morphogenetische Heilmethoden
Anja Schleicher, Karin MK Wolf

Fürstenplatz 3, 14052 Berlin
Tel.: 030 - 33 00 87 53
www.morphomedizin.de

Klima und wir
Workshop mit Karin Bunk und Gabriele Wächter
Heiß war der Sommer, wenig Regen. Wir Menschen, Tiere und Pflanzen erleben ungewohnte Temperaturen über lange Zeit. Wie wirkt die Veränderung auf uns energetisch und physisch? Was bedeutet sie für unser Leben? Wie macht es die Pflanzenwelt? Gemeinsam wollen wir Lösungen entwickeln, mit denen wir, jeder Einzelne, mit dem sich ändernden Klima umgehen kann. **Termin:** Fr-So, 23.-25. Nov.
Ort: denk-mal, Eiswerder 13, 13585 Berlin

Grundausbildung Aura-Sehen n. R. Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Infos, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme körperlicher, psychischer & geistiger Art sind als Schwingungsmuster, einengende Gedankenkonzepte und Blockaden in unserer Aura vorhanden. Jeder Mensch kann lernen, dies wahrzunehmen. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wo.ende und wird mit zehn monatl. Ausbildungstagen fortgesetzt.
Kostenfreier Info-Abend: 29. Nov., 19 Uhr

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

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

Veranstaltungsort

Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz
Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Neue Kurse ab Oktober 2018
Einstieg noch möglich

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

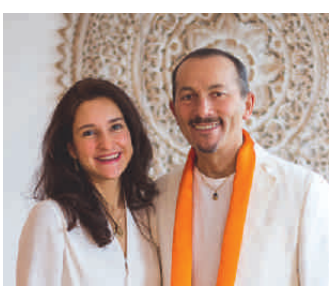
Nächste Info-Abende
Mi, 7. November & Mo, 19. November, je 19 Uhr

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork

Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin

Tel.: 030 - 3 93 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu



Einweihungsschule:
Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks und die Kunst der 3-Heilung®
mit den Heilern Charlene & Pjotr Elkunoviz
Mit Liebe und Hingabe geben Charlene und Pjotr Elkunoviz in ihrem Heilzentrum und ihrer Einweihungsschule in Berlin ihr Geistiges Wissen weiter und lehren die Kunst des Geistigen Heilens. Auch im Ausland wird ihre besondere Art des Heilens begeistert aufgenommen.
Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks sowie die Kunst der 3-Heilung® stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins her, löst energetische Urblockaden und setzt eigene Potentiale im Menschen frei.
Die Geistheilerausbildung ist an alle gerichtet, die schon in helfenden Berufen tätig sind, und an all diejenigen, die durch Selbstheilung für die Welt heilbringend wirken möchten. Die Seminare sind in mehreren Modulen aufgebaut, so dass jeder nach seinen Bedürfnissen die Kurse belegen kann, um sich selbst und seinen Mitmenschen zu helfen. Durch die Arbeit mit Schöpferkraft, Bewusstsein und Energie wirst du deine eigene Entwicklung fördern. Entwicklung, dieses Wort drückt alles aus. Es muss ausgepackt werden, was du an dir im Laufe deines Lebens alles umgewickelt hast. Lerne das Heilen! Dein Leben wird sich dadurch spürbar verwandeln. Friede und Liebe werden in dein Herz einziehen. Dann bist du angekommen und frei!

Start Geistheilerausbildung:
23.-25. November 2018

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36, 10117 Berlin Mitte
Tel.: 030 - 120 244 78
info@elkunoviz.org
www.elkunoviz.org

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

CORE ENERGETICS Ausbildungsinstitut
Die CORE ENERGETICS Körperpsychotherapie löst Blockaden und lässt die Quelle der Lebensfreude wieder sprudeln. Entdecke deinen wahren Wesenskern, der dich zum inneren Frieden führt.

Nächster Ausbildungsbeginn 23. März 2019
Persönliche Informationsgespräche
bitte jetzt vereinbaren

Das Ende der Selbsttäuschung
Tagesseminar
am Samstag, 24. November 2018
mit Hedy Geimer-Lorusso und Sophie de Lacaze

Ein Erforschen, welche Vorstellungen und Bilder wir geschaffen haben oder festhalten, mit welchen Images über uns oder unsere Mitmenschen wir uns blockieren, frohen Herzens zu sein.

Institut für Körperpsychotherapie (EABP)
Hedy Geimer-Lorusso

Damaschkestraße 25
10711 Berlin

Tel.: 030-318 033 89
institut-info@core-energetics.de
www.core-energetics.de

Ausbildung und intensive Prüfungsvorbereitung zum
- Heilpraktiker (HP)
- HP für Physiotherapie
- HP für Psychotherapie

Fortlaufende Kursangebote: Heilpraktiker
- Abendkurs ein- oder zweijährig
- Wochenendlehrgang 18 Monate
- Crash-Kurse für Osteopathen (Quereinstieg jederzeit möglich)

Heilpraktiker für Psychotherapie
- Kombinierter Abend- und Wochenend-Lehrgang, 9 Monate

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

Tel.: 030 - 6 94 68 97
www.brigitte-bodammer.de

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

3./4.11.
Workshop Kunst der Berührung
6.11. & 9.11.
Beginn Coachingausbildung
27.11.
Infoabend Heilpraktikerausbildung

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

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker

Handjerystr. 22
12159 Berlin

Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

Foto © Anne Hamann

16.11. Popup#3 Yogaconference Berlin, Tagesprogramm mit internationalen Lehrern
16.11. Ayurveda Rasajana Workshop, J. Schaad
18.11. Masterclass Hatha Yoga, Spezialklasse "All in One", Workshop, Ferri Djabbari
1.-2.12. Masterclass Hatha Yoga, Workshop 1,5 Tage, "All in One", Workshop, Ferri Djabbari
2.12. Yoga, Workshop, Anna Trökes
7.12. AURA SOMA Einführungs- & Erlebnisabend Workshop, Jagata Schaad
8.12. Meditationsnacht, Workshop, Jagata Schaad

Ausbildung: Yoga&More Teacher Training
300h Yoga Alliance zertifiziert, Jan.-Sept. 2019
Yogaphilosophie und -praxis, Anatomie & Osteopathie, Aufbau und Wirkung der Asanas, Verständnis für die Arbeit mit Menschen, psychologische Hintergründe, östliche und westliche Herangehensweise, Chakren-/Energiearbeit, Meditation, Ayurveda-Ausbildung, Unterrichtsgestaltung/Lehrerassistenz
www.yoga-more.de/yoga/yogalehrerausbildung/
Infotermine: 17.11., 14 Uhr, 3.12., 18.30 Uhr und 15.12., 14 Uhr

Yoga & More
Yoga, Pilates & Ballett-Barre-Kurse
Ayurveda
Massagen
AURA-SOMA
Ladengeschäft

Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin

Tel.: 030 - 76 90 20 30
Weitere Infos auf: **www.yoga-more.de**

Berufsqualifizierende Ausbildungen:
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Lerntherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musiktherapeut(in)/Klangtherapeut(in)
- Massage- und Wellnesstherapeut(in)
- Ernährungstherapeut(in)
- Yogatherapeut(in)/-lehrer(in)
- Yogatherapeut(in) für Kinder und Jugendliche
- Gesundheitstherapeut(in)
- Sport- und Fitnesstherapeut(in)
- Stimmtherapeut(in)
- Meditationslehrer(in)
- Psychologische(r) Berater(in)
- Psychotherapie (HPG)

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

Sein Sein Sein
FORUM
anzeigen
Sein Sein Sein

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:
- Ein Logo und/oder Bild
- Drei Spalten Text
- Gleiche/r Schrifttyp und Satzform
- Optimale Übersicht
- Ständig aktualisiert
- ab Dreimal-Schaltungen möglich

Die Formatgröße ergibt sich aus der Seitenbreite u. einer Mindesthöhe von 25 mm, die nach Belieben jeweils um 5mm verlängert werden kann.

Anzahl	25mm	30mm	+5mm mehr
	€	€	€
3-4	99,00	117,00	18,00
5-10	93,00	109,00	16,00
11-12	83,00	97,00	14,00

+19% MwSt.

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

One World Verlag Ltd. · Redaktion SEIN
Tel.: **030 - 26 32 02 30**
E-Mail: forum@sein.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Huna Praxis-Seminar - Huna Coach

Du willst mehr aus deinem Leben machen und dabei Nutzen aus uralten Geheimnissen der Weisen alter Kulturen ziehen?

Dann lade ich dich ein:

- Lerne die 2 Schlüssel des „Geheimnisses" kennen
- Komm mit ins „Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien für den praktischen Alltag an
- Lerne das Modell der 3 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho óponopono dich selbst und die Welt

HARMONY POWER
DEINE HEILPRAKTIKERSCHULE
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

Erfolgreiche Therapie und Heilung beginnen mit der Erkenntnis der Zusammenhänge:
Warum leide ich, und wer bin ich?
Rückführungstherapie
- deckt Ursachen & Zusammenhänge belastender Lebensprobleme auf, wirkt lösend & befreiend

EMDR Traumatherapie
- anerkannte Methode erster Wahl bei traumatischen Erlebnissen, hohe Erfolgsquote

Einzeltherapie nach Vereinbarung

Individuelle Ausbildung zum Rückführungstherapeuten mit Zertifikat
Dauer zwei Wochen, zeitlich versetzt (Teil 1 und 2)
Mo-Do 10-12 Uhr, Freitag 10-14 Uhr
Beginn nach Absprache

Hans-J. Gruber
HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut und Autor
30 Jahre Praxiserfahrung

Breite Str. 19, 14199 Berlin
Tel.: **030 - 88 71 45 52**
0176 - 30 65 86 55
www.reinkarnationstherapie-berlin.de

---

taohealth

Heilung durch Tanz
Tanzen ist ein altes Heilmittel, um innere und äußere Spannungen zu lösen. Der Tanz bietet die Möglichkeit, verborgenen Gefühlen und Konflikten, die in uns liegen und uns schwer, unbeweglich und steif machen, Ausdruck zu verleihen. Der freie, intuitive Tanz bringt alles, was in uns schlummert in Bewegung und die Bewegung führt direkt zu neuer Lebendigkeit. Heilung kann geschehen.

Im Kern der Tanztherapie geht es darum, Menschen zu helfen über den eigenen Körper ein besseres Verständnis zu sich selbst zu entwickeln, um eine körperliche und emotionale Integration zu fördern. Für diese Ausbildung werden keine besonderen Vorkenntnisse benötigt. Wichtig sind die Freude an der Bewegung, Tanz und Selbsterfahrung sowie der Umgang mit Menschen und ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen.

Die Ausbildung zum Integralen Tanztherapeuten ist besonders geeignet für Fachkräfte aus den Berufsfeldern Gesundheit, Therapie, Pädagogik und Beratung.

Infos unter taohealth Akademie:
www.taohealth.de/integrale-tanztherapie.html
Termine für 2019 sind online!
Start Berlin Januar 2019 & München April 2019

MOVE UND MEDITATION

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

2019 Retreats auf Sizilien
31. Januar - 6. Februar: Bewegung und Kultur
7.-10. Februar: Tango für Therapeuten
20.-25. März: Retreat in der Natur
www.nicadanza.com/bewegungundtanzaufsizilien

Fortlaufendes Morgentraining
zur Beweglichkeit und Kraft
dienstags und freitags, 9-10 Uhr

Einzelsitzungen nach Vereinbarung

Integrative Körpertherapie
im Herbst und Frühling, offene Gruppe in Berlin
dienstags 18.30-20.45 Uhr

nicadanza - bewegung und tanz
Heilpraktikerin für Psychotherapie Körperarbeit - Tanz- und Gestalttherapie Kommunikation - Ausdruck - Tango
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

Tel.: **030 - 83 03 86 35**
raum@nicadanza.com
www.nicadanza.com

„Sie vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, mit Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird."

Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga kannst du in Frieden, mit Freude und Genuss und vielen Inspirationen krafttankende Yogastunden erleben.

„Beckenboden – Stand und Balance"
Sonntag, 18.11.2018, 14-17 Uhr, in Friedenau

Silvester-Yoga im „Yogahaus am Stechlinsee"
www.yogahaus-stechlinsee.de
Freitag, 28.12.2018 - Dienstag, 1.1.2019
Abschied - und Neuanfang zwischen den Jahren. Zwischen den Jahren verabschieden wir respektvoll das Alte und heißen das Neue willkommen.

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 21 Jahren Bewegung, Tanz, Stimme und Yoga und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yoga-Lehrer) BDY/EYU

Silvia Rodeck
s.rodeck@basisyoga.de
www.basisyoga.de

VERANSTALTUNGSZENTREN

SEINZ – Ort der bewussten Lebensführung.
Das SEINZ liegt inmitten wunderschöner Natur, am Fuße der Ammergauer Alpen – dort, wo die Kunst des Heilens bereits über eine lange Tradition verfügt. Ein Ort zum Erfahren, Erforschen und Entspannen. Ein Ort mit inspirierenden und vielfälltigen Veranstaltungs-, Seminar- und Kursangeboten und ein Ort, der externe Seminarveranstalter herzlich willkommen heißt.

- Seminar- und Veranstaltungsräume von 40-200 qm, Therapieräume
- Sonnenterrasse, Rosengarten, Innenhöfe, Tierdorf, Teiche, Wiesen, Alleen
- 60 Zi./100 Betten, strahlungsarm & fernsehfrei
- Vegan-Plus und ayuvedische Bio-Küche

Weitere Informationen:
Das SeinZ e.k.
Geschäftsführung Doris & Christian Kramer
Kurhausstr. 1
82433 Bad Kohlgrub

Tel.: **08845 - 970**
hallo@seinz.de
www.seinz.de

VERANSTALTUNGSZENTREN FORTSETZUNG

LebensGut Pommritz – bewusst (er)leben
Eingebettet in die malerische Landschaft der Oberlausitz liegt das denkmalgeschützte Bio-Seminarhaus LebensGut Pommritz.
Ob Firmentagung, Familienfeier, Seminarbesuch oder gemeinschaftliche Erholung vom Alltag: Bei uns ist all das möglich. Wenn Sie zudem Wert auf eine vegane/vegetarische Lebensweise legen, die wunderschöne Natur und ihre Kreisläufe nicht nur bewusst erleben, sondern auch besser kennenlernen wollen, begeistert von Yoga und Meditation sind oder schon immer mit Experten philosophieren wollten, sind Sie bei uns genau richtig!
Übernachtungsmöglichkeiten für jedes Budget, ein wunderschöner Festsaal, Seminarräumlichkeiten jeglicher Größe, ein 5 ha großer Gartenbereich sowie die einzigartige, interaktive Philosophie-Erlebniswelt „Sophia" runden unser Angebot ab.

LebensGut Pommritz
Pommritz 1
02627 Hochkirch

Tel.: **035939 - 17 99 90**
info@lebensgut.de
Nähere Infos und unser aktuelles Seminar-Programm finden Sie unter:
www.lebensgut.de

Vorträge (Eintritt frei) um 20 Uhr
Mi, 7.11. Die Mühen des Herkules
Mi, 14.11. Theseus und das Labyrinth
Mi, 28.11. Prinz Rama und die schöne Sita
Kulturcafé - Literarische Nachlese
So, 18.11. um 15 Uhr Kaffee/Kuchen
15.30 Lesung aus griechischen Mythen
Astrologiekurs (offene Studiengruppe)
Mo, 5.11. um 20 Uhr

Heilpflanzenabend in der Herbathek
Di, 20.11. um 19.30, Kollwitzstr. 76
Kulturcafé - Ägypten vor den Pharaonen: Könige, Magier und Helden
Sa, 1.12. um 16 Uhr biling. Vortrag ital./dt. mit Kaffee und Kuchen
Private Führung im Ägyptischen Museum
So, 2.12. um 11 Uhr (einmalig)
Bodestr. 1-3, biling. ital./dt.

Archeosophische Gesellschaft Berlin e.V.
Gotenstr. 11
10829 Berlin-Schöneberg

Tel.: **0157 - 7472 6402**
kontakt@archeosofiaberlin.org

weitere Infos:
www.archeosofiaberlin.org

BERATUNG UND COACHING

Dein Seelenlied. Damit du dich erinnerst, wer du eigentlich bist.

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

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

Jedes Seelenlied ist ein Unikat.
Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin
Singender Engel

Dein Seelenlied
www.dein-seelenlied.de

Live-Besingungen
www.susanne-dobrusskin.de

Tel.: 0172 - 8 61 35 41
info@susanne-dobrusskin.de

Mediale Beratung
Spirituelle Krisenbegleitung
Raumheilung
Reiki
Ernährungsberatung
Behandlung mit Mandalas
Fußreflex & Akupressur

Die Verbindung zwischen Himmel und Erde verwirklichen

Die innere Heilungsquelle nutzen
Die Liebe im Herzen entdecken

„Eine Reise von 1000 Meilen
beginnt mit einem Schritt" Lao-Tse

Christine Schenk
Heilpraktikerin
Reiki-Meisterin
Sozialarbeiterin
Praxis Neues Ufer 10, 10553 Berlin
Tel. 030-34 90 24 30 (ab 17 Uhr)
www.spiritueller heilpraxis-schenk.de

Haare als Spiegelbild der Seele
Unser Haar spiegelt unsere Gesundheit und Empfindungen wieder, was sich durch Fallrichtung, Scheitelbildung, dünnes, kräftiges Haar zeigt...
Es ist kein Schicksal, sondern eine Botschaft unseres Körpers, welches Lebensthema noch bearbeitet werden muss.

Energetischer Haarschnitt
- Aufspüren und Lösen von Blockaden
- Tensorenarbeit
- Energetische Kopfmassagen
- Biodynamische Ausleitungsmassage

Integraler Haarschnitt
Alle Haare werden miteinander verbunden, die Frisur bekommt einen natürlichen Stand, der sich auf den gesamten Körper auswirkt.

Energiebehandlungen Sylvia Schley
Als Naturfriseurin und Haarenergetikerin betrachte ich Sie als Mensch ganzheitlich. Sie erhalten einen Haarschnitt, der Ihren Wünschen entspricht und in Harmonie erfolgt.
Naturfriseur Bettina Molinari
Fritz-Erler Allee 120, 12351 Berlin
Tel.: 030 - 6 03 82 67
www.friseur-molinari.de

Frauenreise „Auf dem Weg zu deiner Kraft"
- Geführte Trekkingtour im Himalaya
- Eine Reise zu dir selbst

Bist du gern in der Natur? Möchtest du mit Freude deine eigenen Grenzen erweitern? Dann komm mit in die faszinierende Bergwelt Nepals und erlebe ursprüngliche Dörfer, freundliche Menschen, die buddhistische Kultur und die Kraft der Berge.

Beim Wandern findet der Körper seinen Rhythmus, der Geist kommt zur Ruhe. Eine innere, bewegende Reise beginnt.

Auf dieser Reise zu dir selbst
- erlebst du die Einfachheit des Seins
- erkennst du deine eigenen Stärken
- spürst du deine Lebendigkeit
- findest du Ruhe und Kraft in der Natur

Nächster Reisetermin:
2.-22.3.19 Trekkingreise Nepal

Infoabend: 24.11.18, 19-21 Uhr
Shakti-Yogaloft (Urbanstr. 67, Kreuzberg), 7 €

Katharina Haupt
Tel.: 030 - 61 20 23 25
www.frauencoaching-berlin.de

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat, 19 Uhr (außer Ferien)
20 € (ohne Anmeldung)

Seminare im Gartenhaus, 14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32

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

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

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung
FamilienAufstellung

Tel.: 0172 - 3 12 40 76
miggi@augenauf-berlin.de
für Anmeldung und Fragen

Termine: **www.augenaufstellungen.de**

Aufstellungen & Schamanismus
Energiemedizin
Ausbildungen, Seminare, Einzelarbeit
- Aufstellungen zu allen Themen
- Despachos/Gebetsbündel
- Rituale
- Medizinarbeit mit der Natur
- 7-Generationen-Klärung
- Auflösung karmischer und energetischer Muster

Schamanische Aufstellungen in Berlin
3./4. November

SiebenGenerationen-Aufstellungen in Berlin
8./9. Dezember

Feier der Wintersonnenwende
21. Dezember

Beginn Ausbildung HERZATEM
Heiler werden, im März 2019

TSEWA - Catarina Skirecki
Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Designerin,
Paqo der Inkatradition

Tel.: 030 - 92 37 21 78
tsewa@gmx.de, **www.tsewa.de**
www.seminarhausuckermark.de

„Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest, gehe dorthin, wo du dich selbst findest." Thich Nhat Hanh

---

Aus vollem Herzen hochsensibel

Ich unterstütze Sie dabei, **Ihre Hochsensibilität zu Ihrer größten Stärke zu machen**, anstatt unter den Herausforderungen zu leiden.

Und ich helfe Ihnen, ganz Sie selbst zu sein und **Ihre wunderbare Empfindsamkeit, Empathie und Tiefe selbstsicher auszudrücken.**

8.11. Erlebnisvortrag 19-20.30 Uhr, 5 €
„Aus vollem Herzen hochsensibel"

29.11. Workshop 18.30-21.30 Uhr
„Sei ganz Du selbst: Authentisch sein"

Veranstaltungsorte siehe Webseite

Vereinbaren Sie gern ein kostenloses Kennenlerngespräch

Angelika Krath
Wunderbar Empfindsam
Coaching und Begleitung für Hochsensible

Buntspechtstraße 15 a
13505 Berlin
Tel.: 030 - 43 73 18 90
A.Krath@wunderbar-empfindsam.com
www.wunderbar-empfindsam.com

Mediale Beratung und Zukunftsdeutung
- Kartenlegen: Tarot und Lenormand
- Handlesen
- Aura- und Chakrenreinigung
- Rückführung und Seelenrückholung
- Spirituelle Raumreinigung
- Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

Die Hexenschule: Einweihungsweg in die hohe Schule der Magie und Schöpferkraft. Ausbildung zum Medium und spirituellen Berater

Zukunftsdeutung als

Weg, den eigenen

Lebensfaden

wieder aufzunehmen

und selbst in schwierigen

Lebenssituationen

eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

Tel.: 030 - 7 81 62 77
taniamaria.niermeier@gmail.com
www.taniamaria-niermeier.com
www.die-hexenschule.com

Beratung - Entwicklung - Neuausrichtung
- Beratung und Entwicklung in Einzelsitzungen
- Einzel-Aufstellungen ortsunabhängig
- PRIVATE BALANCE SCORE CARD
  Bin ich wirklich in Balance? Die PBSC ist eine tiefgehende Analyse der Lebensumstände, Beziehungen und inneren Zustände und führt zu einer kraftvollen Neuausrichtung des eigenen Lebens.

Eins-zu-eins-Sitzungen und Einzel-Aufstellungen sind besonders wertvoll, wenn persönliche Veränderung langfristig/durchgreifend im Fokus steht. Die Blockaden und das Potential des Einzelnen - im Persönlichen, Beruflichen und in Beziehungen - werden offengelegt. Ziel ist, die eigene Wahrheit anzunehmen, sich klar im Leben auf das Wesentliche auszurichten und das Leben aus der ureigenen Kraft, Führung und Ganzheit heraus zu leben.

Katharina Daboul - Prima Sige
Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

Einzelsitzungen & Beratung, Einzel-Aufstellungen, PBSC-Arbeit. Alle Termine via Skype/Telefon.

Tel.: 0172 - 958 99 33
Direkt online buchbar.
www.primasige.net

Mediale Lebensberatung
Familien- & Systemaufstellung
Walking-In-Your-Shoes
Rückführung
Bonding
Aktive Mediation
Reiki & -Einweihung

Einzelsitzungen
Seminare
Ausbildungen

3.-4.11. „Mein inneres Kind"
Seminar, Selbstliebe & Lebensfreude

14.11. „Intuition & Bewusst-SEIN"
offener Erlebnis- & Übungsabend

17.-18.11. „Reichtum & Fülle"
Seminar, Selbstwert & Potenziale entdecken

20.11. „Aufstellungen der neuen Zeit"
Themenabend mit Live-Demo, Eintritt frei

donnerstags: **„Sanfte aktive Meditation"**

Ute Franzmann
HP Psych., exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin-Friedrichshain

Infos und Anmeldung unter:
Tel.: 030 - 32 66 44 32
ute.franzmann@web.de

Weitere Termine siehe Website:
www.heilpraxis-ute-franzmann.de

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Mediale-Kraft-Berlin
Einzelarbeit & Potentialentfaltung

- Mediale Beratung, Coaching
- system. Aufstellungen
- REIKI & Heilbehandlungen
- Seminare, Vorträge
- Meditation

Bitte anmelden und Termin vereinbaren

Seminare:
6.11. Du bist es wert!-**Training**
Geben und Nehmen, 30 €, 19.30 Uhr
10.11. **REIKI-Einweihung 2.Grad**
Tagesseminar
17./18.11. **Power-Seminar**: Liebe sein.
Vertrauen & Urvertrauen
Sa 10-17 Uhr, So 10-15 Uhr
20.11. **Systemische Aufstellungen**
aktiv 60 € /Stellvertreter 20 €
19-22 Uhr

Mirca Preißler
Mediale Lebensberaterin/Coach, Systemische Aufstellungsleiterin, REIKI-Meisterin, Meditationsleiterin, Akhesy®-Lehrerin, Seminarleiterin

Praxis: Mediale-Kraft-Berlin
Raum für Körperarbeit
Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 - 814 520 285
kontakt@mediale-kraft-berlin.de
www.Mediale-Kraft-Berlin.de

Namaste, ich bin Wanda.
Intuitive Healer, Emphatisches Medium

und ich spreche zu dir von einem Ort der bedingungslosen Liebe.
In dem Moment einer spirituellen Sitzung gebe ich mich ab an etwas Höheres (ein höheres Bewusstsein) und lasse über mein hochschwingendes Energiefeld Heilungsenergie zu dir fließen.

- Chakra-Balancing
- Chakra-Analysis
- Chakra- & Aura-Reading
- ThetaHealing®
- Spiritual Seminars

AVALANANDA SPIRITUAL HEALING
Termine nach Vereinbarung
Spirituelle Arbeit telefonisch als Fernsitzung und in meinem spirituellen Atelier in Berlin

Tel.: 030 - 54 88 05 77

info.spiritual.healing@gmail.com
www.avalananda.com

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

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

Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten

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

Entdecken Sie Ihr Potenzial
Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie sich selbst gemäß handeln können.
Der **Golden Path** (Activation/Venus/Pearl Sequence) erschließt dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente.

Ich unterstütze Sie bei

- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind, Kollegen...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten,

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung (auch telefonisch), Coaching, Kurse

18.11. Workshop: Deine 4 größten Talente

Tel.: 030 - 792 68 84
mail@annabc.de
www.annabc.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

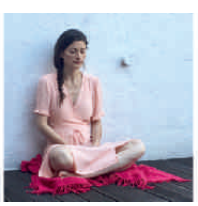
Neulich
bei einer Rückenmassage
Die Folgen seiner lange zurückliegenden Schulterverletzung kann ich nicht umkehren - ein schlaffer rechter Arm mit wie zum Schwur versteifter Hand. Dennoch habe ich bei der Rückenmassage voller Mitgefühl auch seinen Arm und seine Hand massiert, mit der Intention, ihm das Gefühl wiederzugeben, sie sind Teil seines Körpers.

Mit tief bewegter Stimme sagte er:
„Ich habe viele Behandlungen bekommen.
So wurde ich noch nie berührt."

In einer Wohlfühlatmosphäre, in der die Aufmerksamkeit ganz dir gehört, widme ich mich insbesondere auch den Verspannungsklassikern Nacken, Schultern und unterem Rücken.

Jeder ist einzigartig, möchte so gesehen, auch so berührt sein.

senSietief - Dietmar Else
Körpertherapeut, Yogalehrer
Gottschalkstraße 8, 13359 Berlin
Tel.: 030 - 494 63 29
kontakt@senSietief.de
www.senSietief.de



Heilung & Entfaltung
Heilansatz: Der Ursprung des Wortes Heilen liegt in der Bedeutung: ganz.
Ich begleite Sie dabei, Ihre Blockaden, Ängste, Traumata, Disbalancen, Unzufriedenheiten und deren Symptomatiken zu überwinden, um ein leichteres, beschwingteres und mit dem Wunder des Seins verbundenes Leben zu genießen.
Dabei arbeite ich direkt am Erscheinenden, oder aber verfolge den Ursprung Ihres Anliegens bis zu dessen Wurzel, um so Ihre inneren Blockaden zu transzendieren. Parallel unterstütze ich Sie durch konkrete energetische Arbeit.
Schrittweise oder ganz unmittelbar geschieht so ein Heilungsprozess, bei dem Ihre Essenz freigelegt wird, so dass sich Ihnen die Möglichkeit erschließt, in ein erfülltes Leben zu gehen und Ihr ureigenes Potenzial verwirklichen zu können.

Berit K. Schweska
Einzelsitzungen: Beratung & Heilbehandlungen
Fernheilung, Telefonsitzungen/Skype (dt. & engl.)
Tel.: 030 - 41 72 51 14, bks@posteo.de
www.berithealing.com
Meditation: donnerstags 18.30 - ca.19.45 Uhr
Lauschen in die Stille • Achtsamkeits-Meditation
Shiatsu-Zentrum, Oranienstraße 163, DG,
10969 Berlin-Kreuzberg

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Der Punkt, an dem dein Leben sich dreht
Wir alle mussten tiefe Verletzungen erfahren, die bis heute unser Leben prägen. Vieles steckt noch in uns, tief und fest wie Schwerter.
Mit meinen einzigartigen Fähigkeiten biete ich eine direkte, unmittelbare Befreiung. Wir finden genau diesen Punkt, an dem deine Vergangenheit zu purer Lebendigkeit und strahlendem Selbstausdruck wird.
Ich kann Dir diese Schwerter ziehen.

Ich erkenne dich, in deinem Wesen, deiner Natur und in deinem Menschsein mit all deinen Verletzungen. Durch mich offenbart sich dein lebendiges Wesen, das was du bist und gelebt werden will.
Einfach, wirksam und direkt spürbar.

„Du hast in der kurzen Zeit so viel in mir verändert. Ich wunder mich häufig selbst über meine 'Neuen Wege', die ich entscheide und genießen kann."

Frank Heuser - befreites Leben
Heiler, Medium und Wegbereiter

Termine per Tel.
direkt online buchbar
Ersttermin 78 €, Folgetermin 69 €
Mit Geld-zurück-Garantie

www.frankheuser.com

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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Medialität & Sensitivität
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mediale Beratung & Coaching
- Traumatherapie
- Arbeit mit dem verlorenen Zwilling
- Familien- und Systemische Aufstellungen
- Pferdegestütze Therapie
- Reiki-Einweihungen alle Grade

Veranstaltungen & Seminare
3./4.11. WE-Seminar **Seelenplan & Lebensaufgabe**, 11 Uhr
8.11. Kostenloser **Infoabend**, 18 Uhr
16.11. **Reiki-Einweihung** 2. Grad, 9 Uhr
17./18.11. WE-Seminar **Medialität & Sensitivität** Basic class, 11 Uhr
29.11. **Spirituelles Grundwissen**, 18 Uhr
Bitte aktuelles Programm anfordern!

Beate Bunzel-Dürlich
Heilpraktikerin, mehrfache Therapeutin, Autorin, Life-Coach, Reiki-Lehrerin

Praxis Healing-Art-Sensitivity
Heinrich-Heine-Straße 21, 10179 Berlin
Tel.: 030 - 391 92 77
info@akasha-zentrum-berlin.de
www.beate-bunzel.de

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

24./25. November: PRANA 2 - P2
1./2. Dezember: PRANA 3 - P3
Willst du kein*e Heiler*in sein, nur dir helfen?
9. Dezember: PRANA-Selbstheilung - PSH
13./14. April 2019: Energetischer Selbstschutz mit Master Sai/Vorausetzung P1

1. und 2. Mittwoch im Monat 19 Uhr
2-Herz-Meditation, danach Prana-Übungsabende

PRANA 1
- Grundlagen und Prinzipien
- Reinigen/Energetisieren des Energiekörpers
- Chakras und ihre Aufgaben
- Prana-Atmung • Aura sehen und spüren
- Fern- und Selbstanwendung

PRANA 2
Fortgeschrittene Form mit farbigem Prana
PRANA 3
Psychoprana – der Schlüssel der Prana-Heilung
Jährliche Zertifizierungs-Seminare

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

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

- Ernährungsberatung
- Darmsanierung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe

- Massage und Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende

- Klassische Homöopathie
- Metamorphose Behandlung und Kurse
- OLIGOSCAN – Mineralstoff- und Schwermetalltestung
- Schwermetallausleitung
- Stoffwechseloptimierung und Gewichtsabnahme

Handreflexzonenmassagekurs
Sa, 17. November, 15-19 Uhr

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

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

BEWUSSTSEIN ERSCHAFFT REALITÄT
Heilung, Selbstheilung und spirituelles Wachstum durch Kommunikation mit dem
-Allwissenden Geist-Bewusstsein-

Hauptziel der von mir entwickelten Piatri-Methode besteht in der Heilung von Folgen der Konditionierung oder der Lebenserfahrungen, die den Alltag des Menschen beeinträchtigen. Es ist eine Möglichkeit, unbewusste Ursachen einer Erkrankung oder Störung aufzudecken und zu löschen.
Der Patient löst das Problem selbst. Ich unterstütze ihn dabei. Das funktioniert innerhalb der Kommunikation mit der höheren Intelligenz auf sehr effektive Weise. (Artikel im SEIN, Ausgabe 8/2018)

Seminar: 10./11. und 17./18. November
Einzelsitzungen & Seminartermine erfragen.

Margitta Müller
Heilpraktikerin für Psychotherapie
In eigener Praxis. „Annehmen was ist."
Ich bewege mich in diesem Feld, bereits seit über 30 Jahren, mit dem Hintergrund „wer bin ich."

Tel.: 030 - 3 12 53 69 oder 0174 - 9 69 01 53
margitta.piatri@t-online.de
www.margittamueller.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Anett Bauer
Psychosozialer Coach für Hochsensible und Hochbegabte

Berufung - Bewegung - Neubeginn
Coaching für Sinnsuchende

Persönliche Begleitung für hochsensible, hochsensitive & vielbegabte Menschen

Weitere Angebote
Spirituelle Heilarbeit
Quantenheilung
Energiekörperreinigung
Lomi Lomi als schamanisches Ritual

Seminare zum Training
der Hellsicht und Erfahren
des Energiefeldes

Anett Bauer
Naturheilpraxis, Lychener Str. 82
10437 Berlin/Prenzlauer Berg

Tel.: **0172 - 6 09 97 04**
030 - 44 79 38 00
mail@anettbauer.de
www.anettbauer.de
www.hochsensibel-hochsensitiv.de

Meditation
Massage
Intimität

Genuss und Lebensfreude, sich selbst erfahren und zur Ruhe kommen – oder doch auf einen energetischen Höhenflug aufspringen.

WIE DU MAGST!
Behandlungen im Holistic-Bodywork-Konzept, eine individuelle Komposition durch Hands-Off-Coachings in Verbindung mit Hands-On-Körperarbeit.

Warmes Öl und unendliche Streichungen, genussvolle Dehnungen und Mobilisationen, Gehalten-Werden, Kontakt und passives Erkunden deines inneren Raumes.

Dein Intimbereich kann hierbei mit einem Tuch geschützt **(Lomi Lomi an der Bank)** oder integriert **(Tantra am Boden)** sein. Oder individuelle Sessions und Erfahrungsräume in leichter Bekleidung am Boden **(NEU Thai Art)**.

My Temple
Lomi Lomi & Tantra

www.lomimassage-berlin.de
www.mytemple.de

Tel.: 0151 - 21 55 54 27

Wir freuen uns auf dich!

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

Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...
Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum, so dass wir auf verschiedenen Ebenen arbeiten, z.B.:
- Psychographie
- Bachblüten
- Edelsteine
- Homöopathie
- Schüsslersalze
- Pflanzenheilmittel

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reiki-Meister-Lehrerin, Psychographin

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo 13-18.30 Uhr, Di 8-18 Uhr (mit Pause)
Mi 8-16 Uhr, Do 8.30-13 Uhr, Fr nach Vereinbarung

Tel.: **030 - 9 28 00 80**
Natur-ist-Heilung@gmx.de
www.zahnarztpraxis-paulmann.de

Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks mit Pjotr Elkunoviz, dem Initiator dieser einmaligen wunderwirkenden Heilweise Jede Seele ist von den Ereignissen, Empfindungen, Gedanken, Worten, Werken, Wünschen, Leidenschaften und Sehnsüchten der Vergangenheit geprägt. So wie die Prägung der Seele ist, so ist auch der Mensch in seiner Lebens-Matrix, seinem Geiste, seinem Körper und seinem Charakter. Das, was jeder Mensch in seinem Erdenleben bereinigen sollte, prägt schon vor der Geburt seinen Körper. Demzufolge zeigt sich eine angeborene Schiefe des Körpers. Die Beseitigung dieser Verschiebung ist der richtige Weg, dem ganzen Körper, der Seele und dem Geist die Heilung zuzuführen. Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks löst karmische Urblockaden, die in der vorgeburtlichen Zeit im Zellbewusstsein gespeichert sind, und stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins wieder her. Durch den Heilimpuls der Geistigen Aufrichtung® richtet sich der Körper auf natürliche Weise - in einem Augenblick und ohne Berührung - neu aus. Die Göttliche Ordnung ist hergestellt. Spannungen, Schmerzen lösen sich auf, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eigene Potentiale werden im Menschen freigesetzt. Die Geistige Aufrichtung ist einmalig und dauerhaft! Es ist an der Zeit, dass jeder seine Geistige Aufrichtung erfährt, um frei zu sein von den Lasten seiner Vergangenheit, die in den Augenblicken der Seele - Momenten des Lebens gespeichert sind. Lasst euch aufrichten, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können. Eure Zukunft beginnt in einem Augenblick! Jetzt! Wir helfen Euch dabei!

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36, 10117 Berlin Mitte
Tel.: **030 - 120 244 78**
info@elkunoviz.org
www.elkunoviz.org

WAS BRAUCHST DU WIRKLICH?
Durch meine Hellfühligkeit unterstütze ich dich dabei, diese Frage zu beantworten.

Meine Erfahrung ist, wenn du wirklich weißt, was du brauchst, arbeitet das Leben für dich.

Dein Gefühl, vom Leben getrennt zu sein, wird durch Fülle und tiefes Eingebundensein ersetzt.

Ich biete dir einen Raum der Achtsamkeit und tiefen Wertschätzung, in dem Heilung und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen können.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen die Stille und der Körper.

Ich freue mich auf eine Begegnung mit dir.

Tanja Ruge
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gestalt- und Körpertherapeutin GGSK u. DVP
Craniosakraltherapeutin
und Diplom-Schauspielerin

Praxis an der Spree
Tel.: 0178 - 4 72 31 27
www.tanjaruge.de

BODY-MIND THERAPIE
Einzelsitzungen und Retreats, Berlin und Palma de Mallorca, Mo-Mi & nach VB, Heart Path Realignment Retreats (Einzelarbeit)
auf Mallorca: 7.-11. Nov. & Frühj./Sommer 2019
MOVE and CONNECT Walking-Meditation
Eine sanfte Form, dich mit dir und deinem Körper zu verbinden. Sa, 17.11., 1.12.18 , 10 Uhr
Treff: Eingang Tiergarten Katharina-Heinroth Ufer

LIEBE
How much do you love and care? …
Wenn du liebst, bist du gut zu dir und dem, was dich umgibt. Du bist in Verbindung und fühlst dich eins. Die Erde ruft nach dir, dich mit ihr zu verbinden.
Einladung: PLANET-CLEANING
Sa, 24.11., 11 Uhr
Treff: Eingang Tiergarten, links vom Eingang Zoo

Marion Pierschkalla
Body-Mind Therapie
Traumatherapie SE®
und energetische Prozessarbeit

Anmeldung und
weitere Information unter:
Tel.: 0151 - 43 44 20 14
www.pierschkalla.de

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 61-63
regelm. Termine 63
Wer macht was 64
Vermischtes 65
Adressen 66

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

... einfach und kostengünstig auf unserer Internetseite schalten: www.sein.de Tel.: 26 32 02 30

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

FREITAG 2.11.2018

7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, jew. montags, mittwochs und freitags, 5 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

18.30h: ´Rückführung in das magische Avalon´ - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

19h: MITSINGABEND „Heilsames Singen" mit Carien Wijnen in Kreuzberg (Spendebasis). Auftakt zum WE-Seminar ´Heilende Stimme´, Info: www.healingvoice.de

SAMSTAG 3.11.2018

10h: Blicke in Andere Welten Karm. Verletzungen Akasharead. Aurareinig. Kartenlegen, Geistheilung Scham. Massagen 20-50 €/ Termin 1.-11. Nov. auch telefonisch Simone, ☽ 472 5902, silberschein@online.de

13h: Spandau profess. System. AUFSTELLUNGEN u mehr in 4,5h m erfahr. HP PSYCH Salbrecht&Busse, Johannastr. 5, 30 €/50 €, ☽ 332 5638

14h: Jahreskreisritual Ahnenfest, 35 €, Remise Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

18h: WOHLFÜHLKUSCHELABEND absichtslose und nährende Berührung im WAMOS/Kreuzberg Rosi ☽ 0170-233 9598 www.die-kuschelparty.de

SONNTAG 4.11.2018

12h: Biodanza-Matinée am Walther-Schreiber-Platz: Tanzen nach Herzenslust - allein, zu zweit, mit vielen, ☽ 0177-528 7573, www.heike-biodanza-berlin.de

MONTAG 5.11.2018

18.30h: Meditieren, 12 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, Infos: www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

19h: Entspannung mit Klängen, Klangkonzert mit Klangschalen, Gongs und Körpertambura,. Spendenbasis, Heilpraxis, Susanne Weis, Crellestr. 22, ☽ 0157-3431 8642

19.45h: Liebesleid - Liebesfreud, heute Vorgespräch fürs WE am 10. und 11.11., VHS Wilmersdorf, Prinzregentenstr. 33, Info ☽ 813 5421

DIENSTAG 6.11.2018

18h: AFTERRWORK BIODANZA, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt COME TOGETHER ab 19.45h, Informationen: www.haus-Lebenskunst.de

BERLIN NEWS

Räucherkreis

Der Räucherkreis möchte das wertvolle Wissen um die Wirkung vieler einheimischer und exotischer Pflanzen weiter vermitteln, Menschen inspirieren, Liebe schenken und Heilung auf den Weg bringen. Jeder ist mit seinen Bedürfnissen willkommen. Es wird gemeinsam gegessen, geredet, meditiert, gebetet, geräuchert – für ein besseres Morgen. Jeder Teilnehmer sollte eine Kleinigkeit zu essen für das gemeinsame Buffet mitbringen.

Termin: Do, 8. November, 18-22 Uhr & Sa, 24. November, 14-18 Uhr
Thema/Seminar: Wehrhaftigkeit und Stärke
Eintritt: Spendenbasis
Ort: Prenzlauer Berg
Info: &Anmeldg.: 0152 - 044 860 49
post@annapurath.com
www.annapurath.com

19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-5591 7943

19.45h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €, mit 3 DJ Sets, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

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

BERLIN NEWS

Achtsamkeit erleben mit MBSR

Achtsamkeit erleben - kompakter MBSR-Wochenendkurs für mehr Widerstandskraft und Konzentration im Alltag mit Trainerin Irene Ossa (zertifizierte MBSR-Lehrerin und Syst. Business Coach). Der Fokus liegt auf praktischen Übungen und Möglichkeiten eines gelasseneren Umgangs mit stressigen Situationen im (Arbeits-)Alltag. In Meditationen und sanften Yogaübungen kommen Bewusstheit in Körper, Emotionen und Wahrnehmungsgewohnheiten. Ressourcen zur Selbstfürsorge werden gestärkt, achtsames Kommunizieren gelernt. Zwei Tage entspannter Wechsel zwischen ruhigen und kräftigenden Übungen, Austausch und fachlichem Input.

Termin: Sa-So, 10.-11. Nov., 11-18 Uhr
Eintritt: 250 €, zu zweit: Ermäßigung
Ort: ICA Gubenerstr. 20, 10243 Bln.
Info: & Anmeldung: 0177-2835539
training@ireneossa.de

DONNERSTAG 8.11.2018

18h: WORKSHOP OPFER & TÄTER, Aufstellungsarbeit zum Thema Opfer & Täter, heutiger FOKUS: MANN & FRAU, 18-21h, 45 € mit verb. Anm., Crellestr. 43 in Schöneberg, mehr Info: www.aura-coach.de/veranstaltungen

18h: DIE RÜCKKEHR DER SCHIFFE. Kreatives und meditatives Schreiben. Im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, mehr Informationen: www.ingeborgwoitsch.de

18.15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych.-HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Infos: www.synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

19h: Familien- und Systemaufstellungen. Dipl.-Psych. Chr. Droß. Ort: Zenit, Pariser Straße 7, www.seelen-bewegung.de

FREITAG 9.11.2018

18h: INFO-STUNDE: RECONNECTIVE HEALING und The Reconnection nach Dr. Eric Pearl mit Dorothée Hauck, Auguststraße 65, 10117 Berlin-Mitte (im Zentrum für Alexander-Technik), Eintritt frei, www.reconnect-berlin.com

19h: Offener Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, CHB, Prinzregentenstr. 85, vorh. Anmeldung: ☽ 0176-96756715, sigrid.scherer@gmx.de

19.30h: ´Vom Segen der Dankbarkeit´ ECK Licht und Ton Gottesdienst bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, ☽ 322 8377

SAMSTAG 10.11.2018

9.30-19h: ´Dazu gehören - Anderssein´ Regionaltag Berliner Aufstellungsgkollegen, Skalitzer Str. 55, Heike Sansoni, ☽ 0177-240 4257

10h: Aus der Mitte Leben. Selbsterfahrung mir dem Schwert, Einführung, Informationen: www.schwertweg-berlin.de

10.30h: System. Aufstellungen zum Thema: Kriegsenkel stellen auf. Infos & Anmeld.: www.berufungsberatung-berlin.de, ☽ 0176-64 94 76 44

11h: Tanzworkshop Play your life Erlebe tanzend deine Geburt Infos und Anmeldung unter www.anneoster.de, anneoster@rocketmail.com

SONNTAG 11.11.2018

19h: 11:11 Lichtportal-Öffnung im 11er Jahr 2018 - Channeling und Meditation mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz, ☽ 8596 7688

20h: Mitsingkonzert ´Singe bis deine Seele tanzt´ mit Carien Wijnen. Ort: Heilig-Kreuz-Kirche, Zossenerstr., Berlin Informationen: www.akanthus.de

MONTAG 12.11.2018

20h: Geführte MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, Einlass bis 19.45 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 13.11.2018

19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-5591 7943

19h: Infoabend Akupunktur & TCM Intensivlehrgang (ab März 2019), Lausitzer Str. 26a, 10999, ☽ 611 3940, akupunkturseminare-berlin.de

19.30h: Conscious Light ist ein Dokumentarfilm über das außergewöhnliche Leben von Adi Da (1939-2008), eines der größten spirituellen Meister unserer Zeit, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627B. ☽ 4508 7202, www.consciouslightfilm.com

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST - Thema Kraftquellen - Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 13 €, Einlass ab 19 Uhr, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 14.11.2018

17h: SEMINAR Burn out Prävention! Wie Stress zu Herausforderung wird liegt in unserer Hand, Alt-Tegel ☽ 434 24 24

18h: MEINE ALTERNATIVE: Anne Söller führt ein in die Emotional-Körpertherapie, du findest zu innerer Harmonie und Kreativität. 10/8 €, www.haus-lebenskunst.de

19h: Vortrag ´Astrologische Jahresvorschau auf 2019´, Infos unter ☽ 2202 2532 oder unter www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

BERLIN NEWS

Mandala-Malkurs mit Yoga & Tanz

Die dunkle Jahreszeit eignet sich besonders dazu, auf dem Weg innezuhalten, in sich hineinzuspüren und sich mit dem Herzen zu verbinden. Der Workshop widmet sich den eigenen Wünschen durch kreativen Ausdruck im Entwurf des eigenen Mandalas, in Yoga und Tanz, um ganz bei sich anzukommen. Mandalas sind uralte Kraftsymbole, die eine stark zentrierende Wirkung haben und helfen, Veränderungen im Leben vorzunehmen. Die Kursleiterin Gaby Pistor unterstützt in einem liebevollen und meditativen Umfeld diesen Prozess. Zum Kursende nimmt jede/r TeilnehmerIn das eigene Kraftbild mit nach Hause, welches durch das weitere Leben Begleiter sein wird.

Termin: kostenloser Infoabend
Fr, 16. November, 18-19h
Kurs Sa/So, 1./2. Dezember
Eintritt: 170/150 € inkl. Material
Ort: BiSee Yoga, Bizetstr. 43, 13088 B.
Info: Gaby Pistor, T. 030 - 4 28 71 21
www.tamoya.de

18.30h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen. Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Jeden 2. MITTWOCH im Monat treffen sich Interessierte aus allen Bereichen der Gesundheits- und Heilungs-Szene. Im November: „The Journey" mit Bettina Hallifax. Sie leitet seit 2005 die Journey Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz und ist die Ansprechpartnerin für den deutschsprachigen Markt. Herzlich Willkommen! Im Touch Your Soul, Heesestr. 3, 12169 Steglitz, 5 €, ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

BERLIN NEWS

Netzwerk ganzheitliche Gesundheit in Potsdam

Das Netzwerk ist noch offen für neue Mitglieder. Es widmet sich der Vision, in Potsdam menschenfreundliche Heilkunst, Bewusstseinsarbeit und eine Kultur der Verbundenheit zu stärken. Dazu werden neue Formen der Zusammenarbeit und Perspektiven für ein heilsames Leben entwickelt. Das dritte Treffen wird dem weiteren Kennenlernen und Vertrauensaufbau dienen mit Speed-dating und anderen freudvollen und vertrauensbildenden Methoden.

Termin: Sa, 24. November, 15-19 Uhr
14.30 Uhr Ankommen
Eintritt: frei
Ort: bei Anmeldung
Info: Anmeldung: bis 19.11. per Mail an Lydia Poppe, lydia@sein.de
Tel. 0331 - 2 73 15 75

DONNERSTAG 15.11.2018

18h: WORKSHOP OPFER & TÄTER, Aufstellungsarbeit zum Thema Opfer & Täter, heutiger FOKUS: ZWEITER WELTKRIEG, 18-21h, 45 € mit verb. Anm., Crellestr. 43 Schöneberg, mehr Info: www.aura-coach.de/veranstaltungen

18h: Einführung: ZEN-SHAKUHACHI am Benediktushof Holzkirchen. Die Meditationsflöte der KOMUSO. (15.-18.11.) Infos: zenarts.jimdo.com

19.30h: SALON KUNST UND LEBEN - Thema siehe Website - im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, Einlass 19 Uhr, 5 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

FREITAG 16.11.2018

18h: Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien SHIATSU-Infoworkshop, Einführung in die Shiatsu-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs, ☽ 615 1686, www.shiatsu-zentrum.de

19h: Lauschendes & heilsames Singen mit Gitarrenbegleitung, Nachbarschaftsheim Schbg., Holsteinische Str. 30, Detlef ☽ 0179-291 0726

19h: VORTRAG : Was bedeutet EINWEIHUNG und wie komme ich dorthin? Cafè Jes´presso, Wiesbadener Str. 33, U-Rüdesheimer Platz, www.evolutionskreis.de

19h: Sei, wer du schon immer warst - eine tiefgreifende Untersuchung reinhold-michel.de Winsstr. 9, 10405 Berlin

19.30h: ´Der Ton der Seele´ HU-Gesang und spirituelle Gespräche - bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, ☽ 322 8377

SAMSTAG 17.11.2018

10h: Familien- und Systemaufstellungen: Dipl.-Psych. Chr. Droß. Ort: Zenit, Pariser Straße 7, www.seelen-bewegung.de

10-18h: 1. Berliner Walking-In-Your-Shoes Gruppe, im Fresh 30, Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, Vorh. Anmeldung bei hermannjbach@web.de

10h: AHNEN-SCHWITZHÜTTE am 17./18.11. in der Märkischen Schweiz, 90-120 €, Info: www.manuelbreuer.de ☽ 5228 1333

15h: ´Hole Dir Deine ureigenste Karft und Energie zurück´ - Workshop mit den Erzengeln. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

16h: Mantrensingkreis,Belforterstr. 29, 10435 Berlin, 12/10 €, für Kinder kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden, info@sumeja-hiltmann.de, ☽ 0163-158 5066

18.30h: Mantrensingen & Kreistänze (2 Std.) Belforterstr. 29, 10435 15/12 €, begrenzte TeilnehmerInnenzahl, bitte anmelden, Infos: info@sumeja-hiltmann.de, ☽ 0163-158 5066

SONNTAG 18.11.2018

10h: AHNEN-SCHWITZHÜTTE am 17./18.11. in der Märkischen Schweiz - Singen, Danken, Vergeben, Teilen, Schwitzen, Bitten, Loslassen, Heilen, 90-120 €, Informationen: www.manuelbreuer.de, ☽ 5228 1333

16h: ´Wunder ganz nah - Kornkreise vor Berlin?!´ Vortrag & Finissage im Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, ☽ 7889 1100, www.astro-angel.jimdo.com

17h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit, Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

BERLIN NEWS

Aufstellungsworkshops

In diesen Workshops werden die vermeintlichen Ursachen für die Systematik im Opfer-Täter-Spiel betrachtet. Die Fokus-Themen der drei Abende sind Mann und Frau, Zweiter Weltkrieg und DDR und Stasi. Hier wird nicht nur das ganz persönliche Verhältnis zum Opfer-Dasein und zur eigenen Täterschaft betrachtet, sondern es werden auch allgemein-kulturelle Aspekte des Opfer-Täter-Schemas in Balance gebracht. Die Beschäftigung mit allgemeinen Aspekten kann für die Teilnehmenden Karma-Arbeit bedeuten und zugleich altruistisch zum Ziel haben, die Situation in der Gesellschaft aktiv – zumindest ein bisschen – zu verändern.

Termin: 8./15./22. November
jeweils 18-21 Uhr
Eintritt: 45 €, mit Anmeldung
Ort: Crellestraße 43, 10827 Berlin
Info: mit Anmeldung, C. Schulze
www.aura-coach.de/veranstaltungen

18h: Friedenstänze in Friedrichshain, Auferstehungskirche, Friedenstr. 83. Mit Tanz und Meditation Heilung erfahren. Informationen: ☽ 01578-752 6838

DIENSTAG 20.11.2018

18h: AFTERRWORK BIODANZA, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt COME TOGETHER ab 19.45 Uhr, Infos: www.haus-Lebenskunst.de

18.30h: Themenabend ´Schütze im persönlichen Horoskop´. Infos unter ☽ 2202 2532 oder unter www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

19h: Rheuma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-5591 7943

19.15h: SELBSTheilen IM HERZ–KRAFTRAUM mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☽ 485 6454

19.45h: COME TOGETHER - Tanz & Begegnung, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €, mit 3 DJ Sets. www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 21.11.2018

19.30h: BIODANZA aus purer Lust am Leben. Komm tanzen, allein, zu zweit, mit vielen. Tanzhalle im LetteVerein, B-Schöneberg, Geisbergstr. 34 Ecke Ansbacher, www.bettina-biodanza-berlin.de, Info: ☽ 03328-307 7774

19.45h: Aussöhnung mit dem inneren Kind, heute Vorgespräch fürs WE am 1. und 2.12., VHS, Steglitz, Goethestr. 9-11, Info ☽ 813 5421

DONNERSTAG 22.11.2018

18h: WORKSHOP OPFER & TÄTER, Aufstellungsarbeit zum Thema Opfer & Täter, heutiger FOKUS: DDR & STASI, 18-21h, 45 € mit verb. Anm., Crellestraße 43 Schöneberg, mehr Info: www.aura-coach.de/veranstaltungen

19.30h: IM KREIS DER MÄNNER! Erfahrungsabend zum Männer-Training mit Frank Fiess und Team, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, ☽ 2529 8700 oder www.frankfiess.de

FREITAG 23.11.2018

17h: Klima und wir WS vom 23.11.-25.11. mit Karin Bunk und Gabriele Wächter Wie wirken die Veränderungen auf uns energetisch und physisch? Wie machen es die Pflanzen? Gemeinsam wollen wir Lösungen entwickeln. www.gabriele-waechter.de

18h: Schamanischer Abend: Schwarze Göttin - Abschied & Wandlung, 25 €, Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

18.30h: Themenabend ´Skorpion im persönlichen Horoskop´, Infos unter ☽ 2202 2532 oder www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

19h: ´Manifestation des Herzenspotentials´ - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Offener Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, CHB, Prinzregentenstr. 85, vorh. Anmeldung: ☽ 0176-9675 6715, sigrid.scherer@gmx.de

19.30h: ´Eckankar - spirituelle Fitness für Körper und Seele´ - Gesprächskreis bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, ☽ 322 8377

Anzeigenschluss 10. November 18

Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.

www.sein.de „Anzeigen schalten"

Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

SAMSTAG 24.11.2018

11h: SCHAMANISCHER KLANGWORKSHOP - Trance-Trommeln, Heilgesang, Gongmeditation, Übungen, Austausch, Feuerkreis, 90 €, ☽ 5228 1333, www.DEIN-URKLANG.info

15h: WORKSHOP HEILTÖNEN. Töne drücken aus, was Worte nicht immer Können. 15 €, Elisabeth Heijenga Info/Anmeld. ☽ 8507 5228, praxis-heijenga.de

14h: Biodanza Workshop: Feuer im Herzen, Infos & Anmeldung: Gaby ☽ 428 7121, info@tamoya.de, www.tamoya.de

15h: Potsdamer Netzwerk ganzheitliche Gesundheit 14.30 Einlass, Anmeldung bis 19.11. per Mail an Lydia Poppe, Infos: lydia@sein.de, ☽ 0331-273 1575

16h: 18 Jahre synergetik-berlin, Praxisfest Heike Sansoni bis 19.30 Uhr, Anmeldung bitte unter ☽ 0177-240 4257, www.synergetik-berlin.de

19h: Vollmondabend Astrologie und Meditation. Informationen unter ☽ 2202 2532 oder unter www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

SONNTAG 25.11.2018

19h: Vollmondtrommeln afr. bras. Rhythmen live, freies Tanzen barfuß, Lebenskunst Mehringdamm 34, 2. Hof 5. OG, Xberg, Informationen: vollmondtrommeln.de

BERLIN NEWS

Konzert: Yogananda Cosmic Chants

Durch den Film „Awake" wurde das Leben von Paramahansa Yogananda wieder mehr in das Bewusstsein der Menschen gerückt. Seine Cosmic Chants haben bisher noch wenig Resonanz gefunden; dabei sind sie zum Mitsingen gedacht, um durch ihr wiederholtes Chanten Unterstützung und Trost auch in schwierigen Situationen zu erfahren. Yogananda beschrieb seine Cosmic Chants als „Lieder der Seele, die man singt, um in Verbindung mit Gott zu gelangen". Die meisten zeichnen sich durch einen kurzen Text mit einer einfachen Melodie aus, die leicht mitzusingen ist. Dabei soll sich der Singende ganz auf seine Hingabe zu Gott konzentrieren.

Termin: Sa, 24. November, 19.30 Uhr
Eintritt: 12/10 €, bis 16 Jahren 5 €
Ort: Kirche zum Heilsbronnen, Heilbronner Str. 20, 10779 Bln
Info: **www.marisa-music.com/html/termine.html**

MONTAG 26.11.2018

19h: Glücklicher leben...aber wie? Vortrag im Bildungszentrum Erkner Seestraße 39, 15537 Erkner, Info: Ralf Sommer ecco57@aol.com

19.15h: Faszien in der Traumatherapie. PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, www.RalfWelti.de

20h: Geführte MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 27.11.2018

19h: Hashimoto und Störungen der Schilddrüse. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-5591 7943

19h: OFFENER KREIS STERBEKULTUR - für eine würdevolle Sterbekultur - im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

BERLIN NEWS

Thementag: Heilung, Tod und Sterben

Der 10. Rigpa-Thementag gewährt Einblick, wie Mitgefühl und Weisheit der buddhistischen Lehren in schwierigen Zeiten Hilfe bieten können. Vorgestellt werden Sichtweisen und Handlungen auf der praktischen, emotionalen und spirituellen Ebene. Sie können eine Stütze sein, wenn wir Menschen begleiten oder verabschieden. Sie können helfen, den eigenen Lebensweg mit einem offenen Herzen weiterzugehen, in dem Liebe, Schmerz, Trauer, Freude und Sanftmut alle nebeneinander einen Raum haben. Im Programm: Vortrag, Meditation, Kinder-Workshop, Lesung, Podium und Film. Die Lotus Lounge im Haus (Cafe, Restaurant, Shop) hat geöffnet.

Termin: So, 25. November, 11-20 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Dharma Mati – Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Bln.
Info: Tel. 030 - 232 55 010, berlin@rigpa.de, **www.rigpa.de/berlin**

MITTWOCH 28.11.2018

19h: Vortrag/Gesprächsrunde zum Thema HOCHSENSIBLE KINDER, 12 €, Hp Elisabeth Heijenga. Information/Anmeldung ☽ 8507 5228, atembefreiung-berlin.de

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

DONNERSTAG 29.11.2018

19h: Sei, wer du schon immer warst - eine tiefgreifende Untersuchung reinhold-michel.de Winsstr. 9, 10405 Berlin

18h: DIE RÜCKKEHR DER SCHIFFE. Kreatives und meditatives Schreiben. Im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D. Informationen: www.ingeborgwoitsch.de

FREITAG 30.11.2018

19.30h: ´Die 1001 Arten, wie Gott zu uns spricht´ - Vortrag mit Gespräch bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, ☽ 322 8377

Schloss Tornow

Für Ihre Seminare, Firmenfeiern, Klassenfahrten

Berlin-Büro: 030 - 83 22 56 19

oder: 0172 - 687 38 29

Tornow liegt ca. 70 km nördl. Berlin

BERLIN NEWS

5. Kongress Meditation & Wissenschaft

Medizin, Psychologie und Therapie integrieren immer öfter die heilsame Wirkung der Achtsamkeit. Sogar im Business steht Meditation inzwischen wie selbstverständlich auf der Agenda des Gesundheitsmanagements. Und dynamische Unternehmen machen sich die positiven Effekte von zeitgemäßen Formen der Achtsamkeit für die Leadership-Entwicklung und als treibende Kraft von Veränderungsprozessen zunutze. Achtsamkeit bewirkt viel. Aber was genau – und wie? Der Kongress Meditation & Wissenschaft 2018 präsentiert die neuesten Trends aus der Bewusstseinsforschung – aktuelle Studien, Best Practices und kritische Impulse zu Meditation und Achtsamkeit in der Arbeitswelt, in Medizin und Therapie.

Termin: Fr, 30. November/ Sa, 1. Dezember
Eintritt: 469 €
Ort: dbb forum, Friedrichstraße 169/170, 10117 Berlin
Info: **www.meditation-wissenschaft.org**

MONTAGS

CONTINUUM MOVEMENT

9h: Continuum Movement kennenlernen: Dauer 1 Stunde, 10 €, Infos und Anmeldung unter ☽ 0176-842 424 49

VINIYOGA

17.15h: Viniyoga im Aquariana Ruhe & Gelassenheit für Körper & Geist Hatha Yoga individuell angepasst, atembetont, dynamisch, Infos: www.yogasun.de

DIENSTAGS

YOGA FÜR KINDER & JUGENDLICHE

16h: Yoga für Kinder & Jugendliche – inklusiv, 8 €, Rheinstraße 10, in 12159 Berlin-Friedenau, ☽ 8510 2052, rheinstrasse@sterntal.de

YOGA FÜR ERWACHSENE

17.30h: Yoga für Erwachsene – inklusiv, 8 €, Rheinstraße 10, in 12159 Berlin-Friedenau, ☽ 8510 2052, rheinstrasse@sterntal.de

INTENSIVE GRUPPENHEILUNG mit ANNA
Dienstags 19.15 - 21 Uhr
Wittelsbacherstr. 16 in Wilmersdorf
Info: www.BeingNonStop.com

SONNTAGS

SPIRITUELLE GRUPPE

15-17h: Spirituelle Gruppe lädt ein zu offenen Gesprächen mit spirituellen Texten und Übungen, jeden 3. Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

AUGEN

Computer-gestresste trockene Augen? Sehtraining kann helfen… Seminar 3.+9.11. mit vielen praktischen Übungen. Heilpraktikerin Kirsten Koschig, Informationen: ☽ 2146 2995, www.Sehtraining-Berlin.de

BEWEGUNG UND TANZ

Bewegung Tanz Begegnung mit Musik - ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung, Workshps und Ausbildung, forlaufende Gruppe: immer montags 19.30-21.30 Uhr, bitte Informationen anfordern unter: guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

BODY-MIND THERAPIE

Marion Pierschkalla
Body-Mind Therapie, Traumatherapie SE®
und energetische Prozessarbeit
Einzelsitzungen und Retreats
Berlin und Palma de Mallorca
Mo-Mi und nach VB, Heart Path
Realignment Retreats (Einzelarbeit)
auf Mallorca: 7.-11. Nov.,
und Frühjahr/Sommer 2019
Anmeldung und weitere Information
unter: ☽ 0151-4344 2014
www.pierschkalla.de

COACHING

Magisch-Mystisches Coaching, Tarot- und Kartenberatung, Natur, Magie und Mystik, HP Sabine Caspary, ☽ 796 5811, eichenmistel.de

ERWACHEN

Berührung der Seele
Craniosacral Therapie,
Coaching, Massage, Reiki
bei HP Jutta Grabow
www.therapie-koerper-bewusstsein.de
☽ 6163 4067

FAMILIENAUFSTELLUNG

Lösungsorientierte Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma-Fachberater), ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

Familien- und Systemaufstellungen: ´Bewegungen der Seele´ in Gruppen und in Einzelarbeit. Dipl.-Psych. Christoph Droß ☽ 4978 7672, www.seelen-bewegung.de, Aufstellungsabende: 8.11. und 6.12, 19 Uhr, Aufstellungstag 17.11., 10-18 Uhr

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 6.11., 11.12. 20 Uhr, Seminar 11.-13.1.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

GESUNDHEIT

Präsentiere dich auf der GesundheiterLeben Bln. am 19/20.1.19 Top-Preis: 99 €/WE/Stand Kennwort SEIN präventos.de, ☽ 5470 8365

GOLDEN PATH

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen u. Workshops. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

HARA AWARENESS

Hara Awareness® Massage: Einzelsitzungen, 9er-Serien, Workshops + Ausbildung. Aatma Veronika Faulstich, www.shihare-berlin.net

HUMAN DESIGN SYSTEM

Den Schaltplan deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Körperpsychotherapie, sanfte pulsierende Massagen, Nachnähren Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater), Info: ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

LIEBE

How much do you love and care? …
Wenn Du liebst, bist Du gut zu Dir
und dem, was Dich umgibt. Du bist in
Verbindung und fühlst Dich eins. Die Erde
ruft nach Dir, Dich mit Ihr zu verbinden.
Einladung: PLANET-CLEANING
Sa, 24.11. 11 Uhr, Treffpunkt: Eingang
Tiergarten, li. vom Eingang Zoo
Marion Pierschkalla
Body-Mind Therapie, Traumatherapie SE®
und energetische Prozessarbeit
☽ 0151-43442014
www.pierschkalla.de

MANDALAMALEN

Mandala Malkurs mit Yoga & Tanz, Dem inneren Licht begegnen, 1.-2. Dezember, kostenloser Infoabend: 16.11. 18h, Kontakt: Gaby, ☽ 4287121, www.tamoya.de

MORPHISCHES FELD

Lesen im Morphischen Feld, MFL® & Prozessbegleitung - Im morphischen Feld finden Sie erweiterte Antworten auf Fragen zu allen Lebensbereichen, ob beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Wunderbar auch zur Unterstützung bei Entwicklungsprozessen. Gern lese ich für Sie! Vereinbaren Sie einen Termin. Marion Augustin, ☽ 3628 4492, ma@schoepfungscoaching.de, www.gutes-gelingen.de

MEDIALE BERATUNG

Channelings, Rückführungen, Emotions-, Karma-, Aura-Klärung, Magnified Healing. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

MOVE AND CONNECT

Walking-Meditation
Eine sanfte Form Dich mit Dir
und Deinem Körper zu verbinden.
Sa, 17.11., 1.12.18, 10 Uhr
Treffpunkt:
Eingang Tiergarten
Katharina-Heinroth Ufer
Marion Pierschkalla
Body-Mind Therapie
Traumatherapie SE® und
energetische Prozessarbeit
www.pierschkalla.de
☽ 0151-4344 2014

PARTNERSCHAFT

Liebe-Sexualität-Beziehung - Wie sie gelingt. Gern unterstütze ich Sie dabei. Paar-und Sexualtherapie, auch für Singles, www.sabine-luessenhop.de ☽ 44044 198

PHIL. GEISTHEILUNG

Wieder in Balance kommen: Trad. Philippinische Geistheilung nach Joseph Calano - Heilerin Liebner ☽ 01573-3282282, 213 5294, Kulmer Str. 26, 10783 Berlin/U-Yorkstr.

RETREAT

Little Paradise: Auszeit & Retreat in Meditationszentrum mit Seeblick, Informationen: www.LittleParadise.Hamburg

SCHAMANISMUS

Schamanische Heilweisen, Krafttiere, Seelen-Rückholung, Extraktion, Workshops und vieles mehr, weitere Informationen: ☽ 4373 4919, www.katja-neumann.de

SCHWITZHÜTTE

Inipi-Schwitzhütte, Reinigung für Körper, Geist und Seele. Wenn wir das Wasser auf die heißen Steine gießen, atmen wir den Dampf ein, der so alt ist wie die Welt. Wir singen die alten Lieder und danken Mutter Erde. Informationen: Ingo ☽ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

SINGLES

Sie wünschen sich Liebe, Lust und Leidenschaft in Ihrem Leben? www.singlecoaching-in-berlin.de ☽ 4404 4198

SPIRITUELLESHEILEN

Durch Beratung zur Klärung auf emotionaler und mentaler Ebene plus Energiebehandlung für den Körper. Jutta Helmecke, Informationen: www.juttas-leuchtfeuer.de, ☽ 0160-9224 0176

TAROT

Tarot - ganzheitliche Beratung für Dich von empathischem Kartenleger mit 20 Jahren Erfahrung. Aktion bis 21.12.2018: 50 € (statt 80 €) für ca. eine Stunde. Termine und weitere Infos unter ☽ 0172-415 6184

URCHRISTENTUM

Die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe des Jesus von Nazareth an Mensch, Natur und Tieren. Information: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

Lernen Sie die Lehren des Freien Geistes kennen. Er offenbarte und offenbart sich durch Gabriele, die Er Seine Prophetin und Botschafterin nennt, www.radio-universelles-leben.de

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57 • 13465 Berlin www.sein.de

HERAUSGEBER:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
Amtsgericht Berlin, HRB 98177
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732
USt.Id.: DE237017063

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
Fax: 030 - 7 88 35 20
email: aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing, Shermin Arif, Anna Bahlinger
Tel.: 030 - 79 78 35 28
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
aman@sein.de

PROGRAMM, ZU GAST und PORTRAIT:
Marion Augustin
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de
zugast@sein.de
portrait@sein.de

FORMATANZEIGEN, FORUM:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
formatanzeigen@sein.de
forum@sein.de

KLEINANZEIGEN: Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
Bitte über www.sein.de aufgeben

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ:
Annett Löffler, Anja Walter, Marion Augustin, Shermin Arif

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.11.18

ANZEIGENSCHLUSS: 10.11.18

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im Oktober:
23 000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 7 vom 1.3.2015
Fordern Sie die Mediadaten an!

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage von Plan Internationel bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

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

ISSN 1432 - 9913

WORKSHOPS

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 6.11., 11.12., 20 Uhr, Seminar 11.-13.1.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Silvester-Celebration: 2019 – das Jahr deines Lebens! mit Frank Fiess und Team: 29.12.-1.1., Infos: www.frankfiess.de oder ☽ 2529 8700

**Inspirationen für den Großen Wandel von Gutes Gelingen.
Mit interessanten Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops, Ausbildungen, Begegnungen und mehr. Ein lebendiges Netzwerk voller Überraschungen.
Schauen Sie mal rein!
www.gutes-gelingen.de**

Learning Love - Abgrenzung und gesunde Grenzen. Wegen traumatischer Erlebnisse in unserer Kindheit haben wir die Wahrnehmung unserer eigenen Grenzen verloren. Dieses WE ist eine Gelegenheit, mit unseren Grenzen zu arbeiten, unsere Kraft in uns selbst zu stärken, zu lernen, Grenzen zu setzen. Datum: Sa 1./So 2.12., 10-18 Uhr. Ort: Berlin Tegel. INFO-ABEND zur Gruppe free of cost: Mo, 19.11., 19 Uhr Alle Infos: www.connecting-trusting-loving.de oder Jayen: ☽ 4170 0424 oder 0175-585 5566

MANIFESTATION - How to use Magic for a Magnificent Life? MagicFireRitual + Workshop WordMagic + Workshop SexMagic. 23.+24.11.2018, 110 €, Informationen: www.kuschelraum.com, hello@kuschelraum.com

SHIATSU-Grundkurs 17.+18. Nov, 125 €, Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Einstieg zur GSD-anerk. SHIATSU-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop 16. Nov., 18-20.30 Uhr. Mach mit, gewinne einen Grundkurs, www.shiatsu-zentrum.de

AUSBILDUNGEN

**Ausbildung:
Meditationslehrer
Achtsamkeitstrainer
Kursleiter für Stressbewältigung
Entspannung
ZENbo Balance etc.
www.fitmedi-akademie.de**

Kuscheltherapeut sein. Ganzheitliche Ausbildung im KuschelRaum, Berlin. ... weil es um mehr als nur Berührung geht. (ab März 2019) witere Informationen: www.kuschelraum.com, hello@kuschelraum.com

KONTAKTE

Intelligenter sinnlicher Lust-(T)iger, 50 J,sucht intelligente sinnliche Lust-(T)igerin bis 50 J. Herkunft+Sprache egal. Bitte Mail: G-Punkt1@web.de

Massage-Inspiration: Habe Hotstone-Massage-Steine gekauft und suche offene, herzliche Frau, mit Lust auf Entspannung und Inspiration, um zu üben und zu genießen. (M, attr., groß, schlank, Akad., 42J). Freue mich auf Deine Email – BmB. ZeitfuerSchoenes@web.de

Neugierige Frau gesucht von dominantem Mann (43) für gem. sinnliche Spiele. Kontr. abgeben, Grenzen ergründen. fels@sags-per-mail.de

MitspielerInnen gesucht! Probespielen/Entwickeln eines medizinischen Spielwerks mit Anne, Information: info@dieheilkuenstlerin.de, ☽ 01577-159 6955

Spirituelle Gruppe lädt ein zu offenen Gesprächen mit spirituellen Texten und Übungen, 15-17 Uhr jeden dritten Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Suche sinnliche Frau, die erotische Tantra-Massage empfangen + genießen möchte. Kostenlos. Er 45/NR: Der.Mann@lass-es-geschehen.de

JOBS

(Attr-)Aktive Lady mit gutem Deutsch + Englisch für Tantra-Massagen auf Teneriffa gesucht. Bewerbungen bitte an: Magnolia-6@web.de

Bist du auf der Suche nach einem fairen Einkommen, als Nebenjob oder hauptberufliche Tätigkeit? Bist du grundsätzlich offen für die Themen Gesundheit; Bio; Ethik & Nachhaltigkeit? Dann freue ich mich darauf, dich kennenzulernen! ☽ 0160-653 53 68

Für unser Ladengeschäft im Bötzowkiez mit Produkten rund ums Thema sauberes Wasser suchen wir zur Verstärkung unseres Teams ab 19.11.18 eine/n aufmerksame/n Verkäufer/in für 25 bis 35 Stunden/Woche. Wir freuen uns auf eine Persönlichkeit, die das Thema spannend findet, regelmäßig samstags arbeiten kann, auch auf Englisch berät und engagiert und motiviert ist. Bewerbungen bitte per mail an info@wasserkontor.de zu Händen Frau Sachse.

WOHNEN

Altmark: Resthof, auch als Pension, Café oder WG nutzbar, 10 Zi, 7 Bäder, großer Garten, Stall, Scheune, zu verk. VB 158.000 €, Mail: hefekerle@t-online.de, ☽ 03322-216 666

Auch reif für die Insel? Dann buch dir einen Platz in unserer WG auf Teneriffa. Für Infos schreibmir bitte an: schreibmir-g@web.de

Entwickele deine Medialität in einer Gemeinschaft: www.gemeinschaft.martin-kraushaar.com

Hallo! Mein Name ist Leslie. Ich bin 45 Jahre u. suche ab November ein kleines Zimmer f mich u. meinen Kater in einer WG oder Lebensgemeinschaft in Berlin, Potsdam oder Umland. Freue mich über Antworten. ☽ 01573-076 23 24, silberkoenigin@gmx.de

PRAXISRAUM, 16 qm in Zehlendorf!! in Osteopathiepraxis, nahe UBhf Krumme Lanke 260 € + 40 € NK bitte melden bei ☽ 0176-6262 2746

Suche Bauwagenstellplatz, Zimmer od. winterfeste Gartenhütte a. Rand v. Berlin, mit viel Stille u.w.m. RB-Anschluss. katjanov@gmx.de, www.kamascha.de

Vermiete von Nov. 2018 bis April 2019 möbl. Zimmer und Küche im renoviertem Schloß nähe Ostsee edith.schaedlich@web.de

REISEN

Sedona, Arizona 10.-22. Mai 2019: Spiritueller WS an wunderbaren Kraftorten in den Red Rocks, Dagmar Bolz, seelenpotential.com

RÄUME

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

100 qm Kursraum am Kollwitzplatz - Wir vermieten unseren Kursraum in unserer ruhigen Remise wochentäglich ab 16 Uhr und ab und an am Wochenende. Bei Interesse bitte Email an bewerbung@diewohlfuehler.de, Informationen: www.diewohlfuehler.de

140 qm schöner Seminarraum (barrierefrei) mit Küchennutzung, verkehrsgünstige Lage in Schöneberg stunden-/tageweise zu vermieten. Geeignet für Körperarbeit, Seminare; Kissen, Stühle, Flipchart vorhanden. info@tianai-qigong.com

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

B-Schöneberg: Seminarraum 45 qm, hell, HiFi, Sitzkissen, Decken, Teeküche, großer Vorraum. Vermietung Std./Tg./WoE. ☽ 288 566 26, www.martinrubeau.de

Biete Apartment f. 1-2 Pers. mit Bad, Küche, Terrasse in Ch´burg nahe Messe, ruhig, möbliert, kurz- bis längerfristig. ☽ 3061 2726

Der Lotus Saal in Prenzlauer Berg (S Greifswalderstr.), ca. 75qm, kann für Yoga-Events, Seminare und regelmäßige Kurse genutzt werden. Informationen: www.lotussaal.de, ☽ 4373 4746, info@lotussaal.de

Gr. Räume, Charlottenburg, 70 qm, hell, ruhig. Für WE-Seminare oder Dauerkurse: Yoga, Tai Chi usw. ☽ 0179-944 5549

Großer heller ruhiger Seminarraum zentral S-Bahn Charlottenbg tagsüber abends und WE zu vermieten reuters@institutseelenheilung.de

Heller Praxisraum in Gemeinschaftspraxis für ruhige Arbeit (Beratung oder Körperarbeit) unterzuvermieten, Dusche & WC zur Mitbenutzung. Schöneberg, Akazienhof, ☽ 3270 5779

Helle Räume für ruhige Körperarbeit zu vermieten, 52 und 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 3266 2832

Helle Seminarräume in Ch burg, gut geeignet für Wellness/Kos. zu vermieten, alle Zeitr. mgl., ☽ 312 41 26, info@winkels-akademie.de

MARIPOSA in B-Kreuzberg 3 Räume 50 + 33 + 27 qm einzeln oder zusammen nutzbar. info@mariposa-vermietung.de, ☽ 8961 2318, mariposa-vermietung.de

PRAXISRAUM, 16 qm in Zehlendorf!! in Osteopathiepraxis, nahe UBhf Krumme Lanke 260 € + 40 € NK bitte melden bei ☽ 0176-6262 2746

Ruhiger 20 qm-Raum an 1-3 Tage/Wo. in HP & psychth. Praxis in Kreuzberg. Inkl. Energie u. Reinigung: 150-450 € im Monat, ☽ 202 38 110

**Anzeigenschluss
10. November 18**
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten"
Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

Schönen Praxisraum in Pankow für 1 oder 2 feste Tage in der Woche zu vermieten. Anfrage bitte per email an info@lichtfalter.de

Schöner, ruhiger Seminarraum, ca. 25 qm groß in Wilmersdorf, Erdgeschoss zum Innenhof, stunden- und tageweise, ☽ 883 3680, service@zenit-buch.de, www.zenit-berlin.de

Vermiete in Mitte/Prenzlauer Berg schönen hellen Praxis Raum. Wir vermieten auch noch einen Raum für die Arbeit mit Gruppen, Infos: ☽ 0176-6250 1451

www.raumfinderin.de Haben Sie als Raumanbieter noch freie Kapazitäten? Lassen Sie sich finden in unserem Portal! Suchen Sie noch einen Raum für Einzelsessions oder Ihre Veranstaltungen? Schauen Sie auf unsere Webpräsenz!

Zentrale Lage Rathaus Steglitz, ruhige Räume von ca. 110-140 qm für Tagesseminare zu vermieten. www.egnoka-akademie.com/vermietung ☽ 791 99 90

DIES & DAS

Ganzheitliche Beratungen ClutterClearing u. FengShui Christin Lungwitz Francia, Information: ☽ 0157-38 91 87 13 www.bewusster-freiraum.de

Hochsensibel - und nun? Hochbegabt - was tun? Beratung & Coaching f. Betoffene + Eltern. Cordula Roemer, Information: ☽ 0173-627 0020, sensibel-beraten.de

AN- UND VERKAUF

**Fit und Gesund
mit Wertvoller Nahrungsergänzung
Spirulina, Bitterstoffe, Indianertee u.v.m.
schnell und günstig bestellen:
www.feine-algen.de**

**Reif für die Insel?
Urlaub auf La Palma**

**Von den Spaniern wird La Palma liebevoll "la isla bonita" (die Schöne) genannt und viele halten sie für die schönste Insel der Kanaren.
Die Finca liegt auf 570m Höhe im sonnenverwöhnten Westen mit weitem Blick über das Meer, inmitten Schatten spendender Palmen. Eine Ferienwohnung und ein Appartement stehen für Sie zur Verfügung.**

**www.lapalmaferienhaus.de
holger.hansen@lapalmaferienhaus.de
Tel.: 0034 – 9 22 49 12 36**

SEIN-REDAKTION

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

HANDEL

Daulat Buchhandlung
Wrangelstr. 11-12
12165 Berlin
Tel: 791 18 68
info@daulat.de
www.daulat.de

Dharma Buchhandlung
10823 Berlin
Akazienstraße 17
Tel: 784 50 80
www.dharma-buchladen.de
Mo-Fr 10-19
Sa 10-16h

Gesundheitsprodukte
A. Langner & M. Sigmund
Wasserfilter Kerzen div.
Solmsstraße 8
10961 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 50 38 38

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

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14
10999 Berlin
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30
Sa 10.30-17h

playstixx - Liebesspiel-zeugshop & Manufaktur
Für Frauen & alle die
sie lieben... BLN-Kreuzbg
ökologisch & umweltfreundlich
orientiert, www.playstixx.de

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

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

Zenit
Zentrum für Spiritualität Berlin
Bücher, Veranstaltungen,
Heilpraxis und Cafe
Pariser Straße 7, 10719 Berlin
Tel: 88 33 680
www.zenit-buch.de

AUSBILDUNG

Kinesiologie - Ausbildung
mit Zertifikat, 1-2 Jahre
Mandiro Ordyniak
12163 Berlin-Friedenau
Tel: 791 1641
www.Kinesiologieschule.de

BERATUNG/COACHING

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

Berufliches Coaching
Iris H. Frankowiak
Systemischer Coach (DGSF)
Tel: 0176-6494 7644
www.berufungsberatung-berlin.de

Burnout Prävention
Seminare - Vorträge
Individuell - Coaching
Skype - Training
Tel: 434 24 24, Alt-Tegel
www.konopecka.de

Lebens-KUNST-Beratung
Krise? = Gespräch und Malerei!
Exam. Sozialtherapeut/Künstler
bietet kreative Krisen-
bewältigung im Atelier
lapislazuli@fn.de

Lesen im morphischen Feld, MFL®: Klarheit in allen
Fragen. Lebensqualität,
Partnerschaft, Berufung.
Marion Augustin
Tel: 3628 4492
www.schoepfungscoaching.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
Prenzlauer Allee 6, 10405 Berlin
Tel: 442 5542
www.ewa-frauenzentrum.de

Lara – Frauen Krisen-
und Beratungszentrum
Fuggerstraße 19
10777 Berlin
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

Seminare für Frauen
Sabine Groth
Akazienstr. 28
10823 Berlin-Schöneberg
Tel.: 0159-01 46 28 15
www.sabine-groth.com

KÖRPERARBEIT

Biodanza Lebensfreude pur
Steglitz Platz der Luftbrücke
tanzeundlebe.jimdo.com
tanze-und-lebe@web.de
Tel: 0176-4960 4764

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

Für den bewussten Mann!
Sensual Balance Maha Kama®
Tantra Yoga Shiatsu
sinnlich und dynamisch
www.sensual-balance.de
www.sensual-entspannung.de
Tel: 0160-265 8962

Ganzheitliche Physiotherapie
Shiatsu, Hara Awareness®
Massage und Reiki
Veronika Faulstich
www.shihare-berlin.net
Tel: 447 18 322

www.sonnenkunst.info
Sexological Bodywork
Shiatsu
Kuschelpartys
Workshops
erfüllte Sexualität
Lass Dich be-rühren!
www.sonnenkunst.info

LEBENSKUNST

Gemeinsam Konflikte wandeln
Erlebe in einem Workshop,
wie sich auch unlösbar
scheinende Konflikte
wandeln können:
www.wandlungskreis.de

Natur & Achtsamkeit
Stressmanagement
Burnoutprävention
Seminare
Achtsamkeit
Meditation
www.natur-und-achtsamkeit.de

Tanzmomente
Anne Oster
Finde dich
Liebe dich
Sei du selbst!
www.anneoster.de

HEILPRAKTIKERINNEN

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

Heilung in und durch
dich selbst!
13125 Berlin
HP und PT
Katja Rückstieß
Tel: 97 00 8 202
www.heilpraktiker-berlin-pankow.de

Praxis für Osteopathie
Somatic Experiencing und
Yoga Sandra Hintringer
Jägerallee 26
14469 Potsdam
0178-3360460
www.osteopathie-hintringer.de

HEILUNG von INNEN
Mind-Bodytherapie
Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25
10789 Berlin
Tel: 214 77 44 5
www.feel-harmony.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Heilwerden an Körper & Geist
und mit sich im Frieden sein
HPP Jutta Helmecke
12205 Berlin
Tel: 8431 3552
0160-922 40176
www.juttas-leuchtfeuer.de
www.frieden-im-herzen.de

THERAPIE

Transpersonale
Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Tel: 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

Emotionales Essen
verstehen und
überwinden
Katrin Mehner
Tel: 6832 4884
praxis@essdruck.de
www.essdruck.de

HPP Dominik Hof Berlin
Psychotherapie
Hermannstr. 48
12049 Berlin
Tel: 202 750 62
dominik.hof@gmx.de
www.hpp-dominikhof-berlin.de

Sexual- und Paartherapie
RAUM FÜR ENTFALTUNG
Silke Wahnfried
Berlin-Charlottenburg
Tel: 01522-27 36 202
www.silke-wahnfried.de

Yager Code - Kurzzeittherapie
Rückführung/Paarberatung
Ohrakupunktur/Schröpfen
naturheilpraxis-ambros.de
in Berlin-Charlottenburg
Tel: 0152-3369 2081

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
alle Angebote kostenlos
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Yogalehrerausbildung
Astroberatung
10589 Berlin-Chlbg.
Herschelstr. 6a
Tel: 313 8809
www.yogaschule-jain.de

Deutsche Akademie
für traditionelles Yoga e.V.
MahaYoga Zentrum
Brunnenstr. 147
10115 Berlin
Tel: 658 355 66
berlin@traditionelles-yoga.de
traditionelles-yoga.de/berlin

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst
und Schamanismus
200 Std. Yogaausbildung
in Tarifa, Spanien
www.durgas-tiger-school.com

Yoga & Cure
Yogalehrerausbildung
Yogatherapieausbildung
Yogakurse
Workshops
Ayurveda
Dr. Mohme
www.yogacure.de

Yogaschule
Shakti Yogaloft
Urbanstr. 67
10967 Berlin
Kreuzberg
Tel: 8185 9242
www.yogalehrer-berlin.de

ZENTREN

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

Spielraum Bousset
Yoga, Atemgruppen,
Energie-Arbeit,
(OLHT)® Massage,
Alexandertechnik, Satsang
Zeltinger Str. 23
13465 Berlin
Tel: 401 59 24
www.bousset.de

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

REISEN

Little Paradise
Retreat & Auszeit
in Meditationszentrum mit
Seeblick - Herrliche Lage!
Natur, Stille & Meditation.
www.littleparadise.hamburg

Ostseeferien
weniger & meer
Hof Jumne, idyllisches
Landhaus mit Bauerngarten
Ayurveda, Fasten, Meditation
www.hofjumne.eu
www.heilpraxis-berlin.net

Spirituelle Reisen zu den
Pyramiden in Bosnien
Maria Leonie Dunkel
Heilpraktikerin und Geomantin
www.Pyramiden-in-Bosnien.de
Tel: 05103-927 375

Tiefe Wälder. Stille Seen
It´s fun to hike in the
beautiful LAKE DISTRICT
north of BERLIN. Discover
outer and inner silence.
www.lischa-z.de

Yoga-Retreats in Sizilien
Eine Reise in magische
Natur am Meer und zu Dir
Selbst. yogavacation.net
Meditative Yoga-Walks um
Berlin. yoga-walks.com

Zentrum für Integratives Atmen & Reiki
Rebirthing-Ausbildung sowie
Seminare und Einzelsitzungen
Thrasoldtstr. 8, 10585 Berlin
Tel: 364 089 40 (AB), info@
integratives-atmen-berlin.de

ÜBERREGIONAL

club basic mediadesign
Erstellung und Betreuung
ihrer Webseite.
Tel: 4985 3284
www.club-basic.de
Wir freuen uns auf Sie

Gestaltung von Lebensraum
Handwerksfirma übernimmt
Renovierungs-, Aus- und
Umbauarbeiten sowie
Gartengestaltung Kontakt:
lebensraum.berlin@web.de

Tragen auch Sie sich gegen eine Jahresgebühr von 48 Euro per Internet in unser Adressverzeichnis ein.

10% Nachlass
auf alle Bestellungen ab 100,- € Warenwert
Gutscheincode: **gesund2018**

Spirulina pacifica Hawaii Algen

„das kleine grüne Vitalstoffpaket mit großer Wirkung“

Warum Spirulina pacifica Hawaii Algen?

- ✓ **Reich an lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen: z.B. Vitamin B12, Eisen, pflanzliches Eiweiß und alle 8 lebensnotwendigen Aminosäuren.**
- ✓ **Hoher pH-Wert - unterstützend bei der Entsäuerung und Entschlackung**
- ✓ **Höchster Eiweißgehalt aller natürlichen Nahrungsmittel**
- ✓ **Vollständiges Protein mit 8 essenziellen & weiteren 10 nicht essenziellen Aminosäuren**
- ✓ **Frei von Pestizid- und Herbizidrückständen - durch Schadstoffanalysen belegt**
- ✓ **Hoher Vitalstoffgehalt durch schonende Verarbeitung und frische Ernte**
- ✓ **Faire Verkaufspreise durch Direkteinkauf**
- ✓ **Optimal für Vegetarier, Veganer und Rohköstler**

6 Presslinge enthalten 1,4µg aktives B12

www.naturspiruvital.de

NaturSpiruVital Joseph Köglmayr | Steingadener Str. 7 | 82362 Weilheim | Tel.: +49 (0) 881 9232424 | E-Mail: naturspiruvital@t-online.de

NATÜRLICH WOHLFÜHLEN

LIVING CRAFTS organic textiles

Hemd
100% organic Cotton
€ 13,90

Slip 2er Pack
100% organic Cotton
€ 16,90

Wohlig warme Wolle/Seide - ohne Abb. -

Langarm-Unterhemden
70% kbT Schurwolle
30% Seide
Damen **€ 47,90**
Herren **€ 49,90**

Medizinische Schaf- und Babylammfelle

KAISER

Kaiser Naturfellprodukte stehen für besonders ausgesuchte, hochwertige Lamm- und Schaffelle. Sie haben eine besondere Gerbung erfahren, die schadstoffarm ist.

Dies wird von versierten Umweltinstituten ständig überprüft. Bis 30°C voll waschbar!

80 - 90 cm
€ 64,95

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Kaiser Babylamm
Medizinisches Lammfell
80 - 90 cm
gut
Öko-Test Magazin 10/2012

Große Auswahl an Baumwolldecken z.B. 1,5 x 2,0 m **€ 59,95**

Große Auswahl an Schurwolldecken -Musterabb.- ab **€ 79,95**

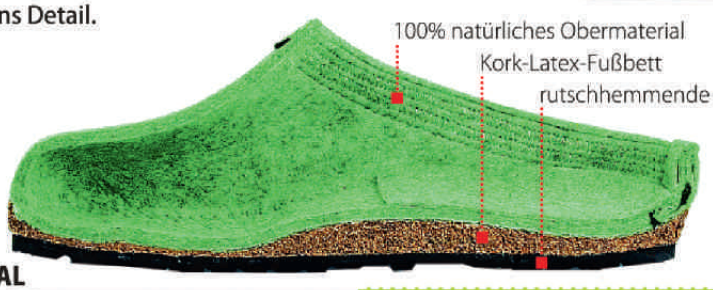
Wollwalk
Hausschuhe
versch. Farben
ab **€ 49,90**

-Musterabbildung-

HAFLINGER

HAFLINGER steht für allerhöchste Qualitätsansprüche an Material, Funktion und Design. Hinzu kommt Naturverbundenheit, liebevolle Verarbeitung bis ins Detail.

Simply the best.



ORIGINAL
HAFLINGER
QUALITY
SINCE 1898

Fußbett: In den selbst entwickelten Kork-Latex-Fußbetten von HAFLINGER steckt viel medizinisches Know-how und jahrzehntelanges Feedback der Kunden. So sind Bettungen mit maximalem Tragekomfort entstanden.

Natürliche Materialien: Wo immer es geht, verarbeitet HAFLINGER natürliche Materialen wie: 100% reine Schurwolle, Kork-Latex-Fußbetten, vegetabil gegerbte Futter- und Decksohlenleder.

Woll-Haus-Schuhe
100% Schurwolle
versch. Designs
€ 24,95

Wollfilz-
Hausschuhe
je Paar **€ 24,95**

bacinas

NATURKAUFHAUS

Deutschlands größtes Naturwarenangebot

Qualität ist MEHR WERT

Galleria Schloßstraße 101

Handelscentrum Strausberg - Herrenseeallee 15 | Galleria Berlin -Steglitz - Schloßstraße 101 | Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-4

NEU: www.naturkaufhaus-berlin.de

NATURKAUFHAUS in der Galleria GmbH - Schloßstraße 101 - D-12163 Berlin-Steglitz

NKH SEIN 1810