

Omnia

Omnia

Bewusstsein • Gesundheit • Natur

DEIN PLAN ZUM
**Seelen-
Glück**

SCHWERPUNKT

GLÜCK IST...

wenn du dein
Herz öffnest

Meisterin des Quantenbewusstseins - Jonette Crowley im Interview

Ruediger Dahlke: Angst überwinden ⊕ **Dein Seelenmandala**

Lachen für den Weltfrieden ⊕ **Chi des Körpers und der Erde**

Susanne Hühn: So gelingt das Liebesglück




Begleitung für die Seele



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Erde dreht sich scheinbar immer schneller. Die Zeit verrinnt. Dinge ändern sich in einer atemberaubenden Geschwindigkeit. Alles tritt viel schneller ein – das Gewünschte wie das Verwünschte. Beides ist gleichzeitig da: Frieden und Krieg, Licht und Dunkelheit, Liebe und Leid.

Wofür entscheidest du dich?

Du hast jeden Tag die Möglichkeit, eine neue Entscheidung zu treffen, dich einer Sache, die dir wichtig ist, zuzuwenden, deine Absicht zu setzen, deinen Fokus zu justieren, ihn zu halten und in diese Richtung zu gehen. Zum Beispiel kannst du dich für den Frieden entscheiden – und ihn jeden Tag in deinem Herzen neu erschaffen – oder für dein eigenes Glücklichein, dein Wohlbefinden – und neue Wege einschlagen, alte Trampelpfade und Gewohnheiten verlassen, Neues wagen, wenn du spürst, nichts ist im Fluss. Jonette Crowley behauptet im Interview: Du musst springen, erst dann wachsen dir Flügel!

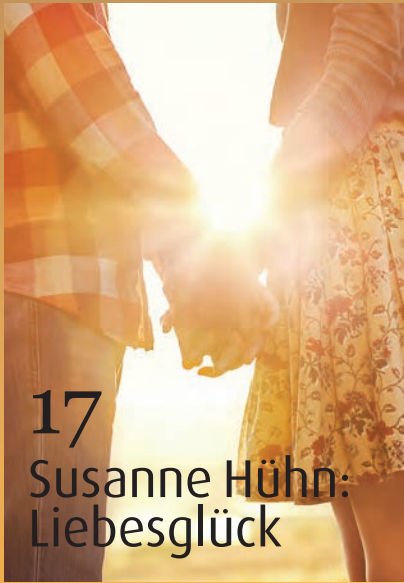
Sie ist eine große Vordenkerin, eine Wegweiserin ins neue Bewusstsein. Sie kann uns in neue Sphären führen, wenn wir dazu bereit sind. Dann stößt der alte Glaube, dass nichts möglich ist, auf das neue Wissen, dass alles möglich ist. Welchen Glauben wählst du?

Jeder Mensch hat die Wahl und das Recht, sein Leben so zu gestalten, wie er es möchte. Das bedeutet auch, entweder dem Alten nachzuhängen oder dem neuen Platz zu geben. Jetzt ist Zeit, sich vertrauensvoll dem Neuen zuzuwenden. Die Flügel werden da sein, wenn du sie brauchst.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß bei der Lektüre, viele neue Ideen, die sich lohnen, umgesetzt zu werden, Sachen zum Lachen, zum Nachdenken und Weitertragen, sodass sie sich wie Samen vermehren mögen und überall Licht und Liebe säen.

Von Herzen,
Manuela Immler

A handwritten signature in black ink, reading 'Manuela', enclosed in a thin white rectangular border.



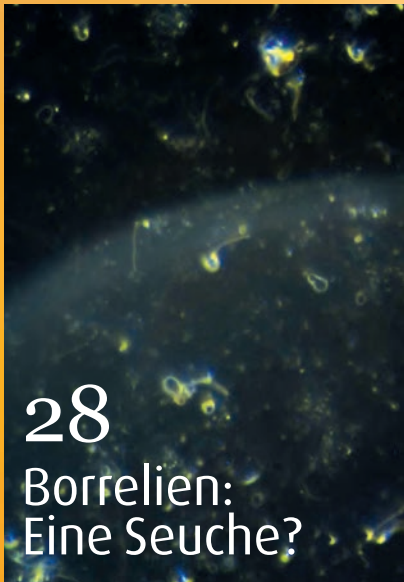
17
Susanne Hühn:
Liebesglück



38
Die kleine
Gartenapotheke



32
Körper-
bewusstsein:
Eine Übung



28
Borrelien:
Eine Seuche?



11
Glück



20
Glücks-
Verhinderer



66
ISIS spricht:
Die Göttliche
Weiblichkeit



72
Seelenmandala -
Seelenschau

Foto: © Katrin Schumann - Ernest Wössner - Shutterstock

Inhalt

Ausgabe #06



NATUR RAUM, innen & außen

- 28 Borrelien: Die neue Seuche?
Interview mit einem Naturheilpraktiker
- 32 Körperbewusstsein – Eine Übung
- 34 Das Chi des Körpers & der Erde
- 38 Katrin Schumann: Die kleine Apotheke im Garten
- 42 Begegnung mit Metatron

Übung

NEUE PFADE, sehen & gehen

- 48 Interview: Jonette Crowley
Die Meisterin des Quantenbewusstseins
- 55 Ruediger Dahlke: Angst überwinden
- 59 Walter Siebert: Geschenkökonomie
- 62 Karin Kramer-Reinstadler: Auf dünnem Eis!
Psychogramm eines Narzissten
- 66 Das Göttliche Weibliche: ISIS spricht

KIND SEIN, groß & klein

- 70 Alexandra Simon: Mit den Engeln in Kontakt
Eine Kolumne
- 72 Dein Seelenmandala – Weg zur Seelenschau
- 73 Glück - Die Karte
- 76 Fake it until you make it!
Lachen für den Frieden

FREIRAUM

- 81 Der Weg
- 08 Friedensräume
- 37 Meditation
- 03 Editorial
- 05 Inhalt
- 82 Impressum
- 82 Hier findest du uns
- 83 Die nächste Ausgabe

SCHWERPUNKT

GLÜCK

- 12 Bist du glücklich?
- 17 Susanne Hühn: So gelingt das Liebesglück!
- 20 Kennst du deinen Glücks-Verhinderer?
- 21 Sei es einfach!
- 22 Der Seelen-Glücks-Prozess

Omnia
Bewusstsein • Gesundheit • Natur

BESUCH UNS!
omnia-magazin.com





Der Erkennende redet nicht,
der Redende erkennt nicht. (...)
Er ist unzugänglich für Annäherung.
Er ist unzugänglich für Entfremdung.
Er ist unzugänglich für Gewinn.
Er ist unzugänglich für Schaden.
Er ist unzugänglich für Ehre.
Er ist unzugänglich für Niedrigkeit.
Darum ist er der Vornehmste auf Erden.

Aus: Das Buch vom Sinn und Leben. Tao Te-King von Laotse



Friedensräume

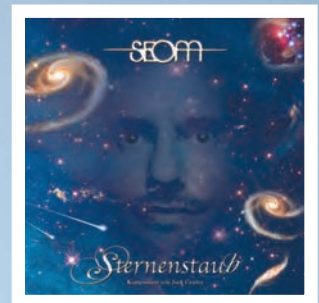
„Unsere größte Angst besteht nicht darin klein zu sein. Unsere größte Angst besteht oft darin wirklich groß zu sein. Doch dafür wurden wir geboren. Um die unendliche Herrlichkeit des Universums zu manifestieren und um unsere wundervollen Fähigkeiten zu entfalten. Diese Macht liegt in jedem von uns.“

SEOM

(Lied „Glaube“, Album „Spirit“)

Voller Weisheit

SEOM alias Patrick Kammerer macht spirituellen deutschen Hip-Hop mit tief sinnigen Texten und eindringlichen Rhythmen, die in jeder Hinsicht erheben. Unbedingt anhören!



SEOM ist bis Herbst auf Tournee in Österreich, Deutschland und der Schweiz. Die neue CD „Sternenstaub“ ist ab 07. Mai erhältlich. **Musik, Konzertdaten, Infos & Shop:** seom-music.de

AlltagsÜBUNG

Setz dich aufrecht hin, lege die Hände auf die Oberschenkel und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beim Einatmen zeigen die Handflächen nach oben, beim Ausatmen drehst du sie sanft nach unten. Übe regelmäßig einige Minuten und versuche, die Aufmerksamkeit beim Atmen zu halten.

Bewusstes Atmen entspannt den ganzen Körper und regeneriert bis in die Zellen. Gleichzeitig stimuliert es die Blutzirkulation in allen Organen. Diese kurze und effektive Entspannungsübung kannst du überall machen, z. B. im Bus auf dem Weg zur Arbeit, während du wartest oder in der Mittagspause.

Einladung

6. Bewusstseinssymposium 2017: Altes Wissen in Neuer Zeit

Das Symposium steht ganz im Zeichen der Heilung alter Wunden der Menschheitsgeschichte und der Vereinigung mit altem, verloren geglaubten Wissen. Was bedeutet dieses Wissen für uns heute? Welche Perspektiven öffnen sich?

Wann? 10.30 bis 19.30 Uhr
Wo? Kongresshaus Davos
Kosten: CHF 160.00
Mehr Infos: starfire-college.ch

Glücksdusche

*Ein Spiel unter Freunden:
Bildet einen Kreis und nehmt eine
Person in die Mitte. Schließt die
Augen. Jeder spricht aus dem Herzen,
was ihr gut an der Person findet:
„Ich mag an dir ...“
„Ich schätze deine ...“
„Ich liebe, wie du ...“*

Räume des Friedens

In Lindau am Bodensee

Die Villa Lindenhof ist eine interkulturelle und interreligiöse Stätte für den Frieden. Im Vordergrund steht die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema, deshalb werden die Besucher u. a. mit folgenden Fragen konfrontiert:

Gehöre ich zu einer Minderheit oder einer Mehrheit?

Wo sind meine Feindbilder?

Was trage ich für Zerrbilder in mir? Wer oder was lässt sie entstehen?

Was geschieht, wenn ich aggressiv bin, oder man mir gegenüber gewalttätig ist?

Was behindert in mir eine liebevolle Sicht auf das Andere, das Fremde?

Woher kommt diese Haltung?

Ein wertvoller Besuch für die ganze Familie.

Mehr Infos: friedens-raeume.de

*To Do's
im Sommer*

*Durch blühende
Wiesen laufen*

Sterne zählen

*Schlauchduschen
im Garten*

*Vor dem Regen
spazieren gehen und den
Blumenduft genießen*

Barfuß laufen

*Von einem Gipfel
ins Tal blicken*

Lagerfeuer machen

*Früh aufstehen und
der Sonne entgegenlaufen*





Glück



Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein.

Dalai Lama

INHALT

Bist du glücklich? • So gelingt das Liebesglück • Kennst du deinen Glücks-Verhinderer? •
Sei es einfach! • Der Seelen-Glücks-Prozess

Bist du glücklich?



„Glück ist, wenn man nicht danach strebt, glücklich zu sein.“ Dieser Satz stammt vom chinesischen Philosophen und Dichter Zhuangzi aus dem dritten Jahrhundert vor Christus. Schon damals wusste man, dass es nicht darum geht, das Glück zu suchen, sondern um das Glück, das einfach IST. Aber wie erkennst du es?

Glück ist zunächst einmal eine Empfindung, die ganz stark sein kann, von Endorphinen, Glückshormonen hochgepusht, oder sanft, zufrieden, nährend. Meistens erkennst du das Glück in anderen, wenn ihr Gesicht strahlt, ihre Augen leuchten, ihre ganze Haltung verrät: Alles ist gut. Glückliche Menschen besitzen eine besondere Ausstrahlung, sie haben den Ausdruck der sprichwörtlichen „Glückseligkeit“, die anziehend ist. Sie tragen ein inneres Lächeln, das sie auch dann nicht verlieren, wenn sie durch Stürme und sogar Lebenskrisen gehen. Dadurch zeigen sie, dass Glück frei von Kummer, Ängsten, Sorgen und Schuldgefühlen ist. Es ist erkennbar als authentische Zufriedenheit – trotz allem –, als innerer Frieden, der in vielen kleinen Handlungen und Äußerungen sichtbar wird. Diese Lebens(aus)sicht nährt die Sehnsucht nach dem eigenen Glück, nach dieser besonderen Lebenszutat, die Leichtigkeit und Freude verspricht. Und dabei hat jeder andere Strategien zum Glück.

Glücksgefühle kennen keine Grenzen.

Wenn sie ganz stark sind, jubeln Körper und Herz gleichermaßen. Du reißt die Hände hoch, jauchzt und hüpfst vor

Freude. Als Kind erleben wir diese Leichtigkeit oft und wir wissen, jeder ist dazu in der Lage, andere mit seinem eigenen Glücksgefühl anzustecken – so verdoppelt, verbreitet sich das Glück. Ist das Glücksgefühl schwach, wissen es glückliche Menschen trotzdem in sich, andere sind der Meinung, dass es nicht vorhanden ist.

Was ist der Maßstab für das Glücklichsein?

Damit das Glück als Gefühl spürbar wird, vergleichen wir es am besten mit dem Gegenpol: dem Unglücklichsein. Viele scheinen sogar zwischen den Polen regelrecht hin und her zu springen, um möglichst starke Gefühle zu empfinden. Das erklärt den Adrenalinjunkie. Zwischen diesen extremen Gefühlsebenen liegen der Nullpunkt, die Neutralität und viele Abstufungen beider Seins-Qualitäten. Auch das Unglück hat seine Qualitäten, denn lernt man nicht in Situationen, die einen (vermeintlich) ins Unglück stürzen, am meisten über sich selbst? Ganz ehrlich! Die meisten von uns erfahren, dass sie gerade in diesen Situationen über sich hinauswachsen können und dann, ja dann öffnet sich die erste Tür zum wahren Glück. – Denn wir freuen uns, dass wir es geschafft haben, und wir erleben einen Wesenszug, der uns zeigt: Wir können

***Glück ist, was du selbst
daraus machst!***



*Du musst nichts tun,
um glücklich zu sein,
sondern kannst
dich jeden Moment
dafür entscheiden,
es zu sein!*

alles schaffen! Auch aus diesem Grund müssen beide Pole vorhanden sein; der eine ist nichts ohne den anderen. Aber Glück zu erfahren hängt nicht davon ab, wie viel Unglück wir ins Leben lassen – oder (er)tragen. Die Erfahrung des Unglücks macht den Gegensatz lediglich eindrücklicher, sichtbarer.

Im Alltag sind die kleinen Kicks eine Wohltat: Belohne dich mit Schokolade, arbeite auf ein berufliches Ziel hin, erfülle dir den Wunsch nach dem Traumurlaub, damit du weißt, wann dein Herz in purer, reiner Freude lebt. Gleichzeitig kannst du dir in diesen Momenten über deinen alltäglichen IST-Zustand bewusstwerden und daraus nährt sich deine Sehnsucht nach dem täglichen Glück. Deshalb Vorsicht, wenn du glaubst, diese einzelnen Glücksmomente könnten für dein ganzes Leben sprechen ...

Glück ist bedingungslos und unabhängig.

Diese Täuschung ist ein Grund, warum viele insgeheim den Wunsch hegen, Urlaub im Alltag zu haben oder glauben, Arbeit müsse sich wie Urlaub anfühlen. Oft geht es ihnen dabei um die Gefühle, die man im Urlaub hat und im Alltag vermisst. Sie würden diese Glücksgefühle am liebsten transportieren – vor allem dann, wenn die kurzen Kicks bereits einen faden Beigeschmack bekommen haben, weil man erkennt, dass sie kein anhaltendes Glück bringen. Dann wachsen Zweifel daran, sich Glück durch materielle Dinge

zu kaufen oder es über den beruflichen Erfolg zu definieren, der auf Verzicht und harter Arbeit beruht, oder es vom Partner abhängig zu machen. Diese Wege haben ausgedient – und vielleicht ist gerade deshalb die vielzitierte „Suche nach Glück“ in vollem Gange. Aber wo bitteschön kannst du anfangen?

Dankbarkeit ist eine Zutat zum Glück, deshalb sei dankbar für alles, was dir im Leben begegnet. Auch für deine Herausforderungen, denn sie sind dazu da, dass du dich weiterentwickelst.

Eine weitere Zutat ist Achtsamkeit, vielleicht ist sie sogar die Essenz des Glücks, weil sie dir dabei hilft, dein Bewusstsein immer wieder auf das Gute zu lenken.

Glück ist in diesem Sinne auch deine Entscheidung.

Die meisten Menschen vergessen, dass es die *eigene* Entscheidung ist, die den Unterschied ausmacht, wie man sich fühlt. Die Entscheidung über einen geglückten oder unglücklichen Tag triffst du zuallererst selbst – und schon im Vorhinein, denn glücklich zu sein ist eine innere Haltung. Dabei hilft es dir auch, wenn du dir vor Augen führst, dass Glück individuell ist. Was dich glücklich macht, lässt einen anderen kalt. Ferienerlebnisse zeigen das sehr deutlich: Wenn zwei Menschen gemeinsam in den Urlaub fahren, führt am Ende jeder ein anderes Erlebnis als sein persönliches

Glücks-Highlight an. Glücksmomente sind auch nicht generalisierbar. Als nächste Instanz, das Glück zu definieren, dient die Frage nach dem Sinn. Demzufolge führen ausschließlich sinnerfüllte Tätigkeiten zu wahrem Glück, oder werden als Glück-Bringer erlebt.

Auch der Sinn unterliegt einer Definition, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, und diese wiederum ist abhängig von ethischen, moralischen Vorstellungen, die von der Gesellschaft geprägt werden und wenig mit dem Herz des Glücksuchenden zu tun haben. Der Philosoph Wilhelm Schmid schreibt dazu in seinem Buch über das Glück: „Aller Sinn scheint perspektivisch gebunden.“ Macht bspw. das Jonglieren im Zirkus mehr Sinn, als es nur zu Hause für sich selbst zu üben? Beides bereitet zunächst einmal dem Menschen, der es macht, Freude – und genau darum geht es im Leben. Alles andere sind Bewertungen, die von deinem Umfeld, oder sogar von dir selbst, vorgebracht werden. Der Sinn ergibt sich somit allein aus der Sicht des Menschen, aus *deiner* Sicht, nie aus der Perspektive eines anderen. Mit anderen Worten: Auch nach dem Sinn musst du nicht suchen; wenn du eine Tätigkeit ausübst, die dir Freude bereitet, dann geht es lediglich darum, das Glück vollkommen zuzulassen.

Was hindert dich daran, Glück zu empfinden?

Du bist bereit, das volle Glück zu erleben. Du willst es. Unbedingt. Du bist dafür geboren, es *jetzt* zu erleben. Das goldene Zeitalter ist angebrochen. Wann dann, wenn nicht jetzt? – So deine innere Stimme. Aber bist du auch bereit, die Reaktionen auf dein Glück zu ertragen?

Viele Menschen sehnen sich dermaßen nach dem Glück, dass sie ihr eigenes gar nicht erkennen können oder wollen. Sie sind es gewohnt, lieber vom anderen Teller essen zu wollen, als vom eigenen. Das führt zu dem Glauben, dass andere glücklicher sind, als sie selbst und diesen Menschen begegnen sie (teils unbewusst) mit Abwehrhaltung, Herabwürdigung, Aggressivität. – Das alles musst du also auch noch aushalten, wenn du Glück erfahren möchtest. Vielleicht ist es das, was dich davon abhält? Ist das die letzte Hürde, die dich von deinem Glück trennt?

Glücksgefühle sind immer da.

Sie warten nur darauf, erkannt zu werden. Und wenn du sie mehr und mehr zulässt, jeden Tag die Tür zum Glück einen

Zentimeter weiter öffnest, wirst du eines Tages vollkommen in deinem Glück stehen. Denn das Glück steckt in deinem Wesenskern. Bist du ihm näher, fühlst du dich automatisch glücklicher. Der Grund dafür ist, dass du dann dem entsprichst, was du aus tiefstem Herzen in deinem Innersten bist. Beschäftige dich deshalb täglich mehr mit dem, was dein Herz erfüllt. Dein Beruf wird dann automatisch irgendwann zur Berufung. Die Konzentration auf das, wonach du dich im Innersten sehnst und danach zu handeln, erfüllt dein Leben. Dabei ist es unwichtig, welche Vorstellungen du von deinem Wesenskern hast. Manchmal geht es auch nur darum, es im Moment zuzulassen, sich erlauben, es zu sein, der Freude, dem springenden, hüpfenden Herzen zu folgen – und der Weg entsteht. Dass du dabei positiver, sanfter, friedlicher, ja, immer glücklicher werden wirst, ist die Extra-Zugabe des Universums durch das Gesetz der Resonanz. Freude gebiert noch mehr Freude, zieht das Gute an.

Alles was dir dient, wird vom Universum in höchstem Maße unterstützt – und deshalb eintreten. Alles was dich behindert, ist im Grunde nicht im Sinne deiner Schöpfung, sondern lediglich eine Variante deines Lebens. Glück ist in dieser Hinsicht ausschließlich eine Entscheidung.

Es ist eine Richtungsänderung, eine Änderung der Einstellung (deiner Stellung). Möchtest du Glück erfahren, lautet deine Pflicht: Tu, was dir Freude macht! Mach es jeden Tag, immer öfter, immer länger. So schnell und einfach wirst du glücklich sein. ☺

Mediale Beratung und kraftvolle energetische Behandlungen durch intuitives Handauflegen

für den gemeinsamen Weg zu immer mehr Leichtigkeit und Freude



Angela Keller

Praxis für Heilung & Lebensberatung
Klosterzelgstrasse 19
5210 Windisch AG

Tel. +41 079 863 17 00

*Termine nach Vereinbarung
Ich freue mich auf Sie/dich!*

sein@angela-seele.ch • www.angela-seele.ch

ANZEIGE



Prinz & Prinzessin

Wie gelingt das Liebesglück?



Männer und Frauen könnten unterschiedlicher nicht sein. Das muss man erst einmal verstehen, wenn man sich auf eine Partnerschaft einlässt und sich dabei wünscht, so glücklich wie am ersten Tag zu bleiben. Susanne Hühn erzählt von den Fallen und wie es trotzdem gelingt.

Dauerhaftes Glück in einer Liebesbeziehung zu finden, scheint eine der schwierigsten Übungen dieses Planeten zu sein. Und das ist es auch. Denn der Partner bringt, ob er das will oder nicht, die schmerzlichsten Themen an die Oberfläche. Genauso wie du das, was dein Partner am liebsten für immer unter Verschluss halten möchte, aktivierst – einfach, weil du ihm so nahe bist. Es ist also kein Wunder, dass sich viele Paare genauso schnell wieder trennen, wie sie sich gefunden haben. Meistens trennt sich der, der durch die Nähe des anderen am schmerzlichsten berührt wird und am wenigsten damit umgehen kann. Doch erst dann, wenn man sich gegenseitig wahrhaftig berührt, kann auch wahrhaftiges Glück entstehen.

Ein Beispiel

Du freust dich auf den Abend mit deinem Partner, du fühlst dich schon den ganzen Tag über ein wenig einsam, du hast Lust auf Sex oder du möchtest

dich einfach ankuseln. Du bist voller freudiger Erwartung – und dein Partner sagt dir kurzfristig ab.

Selbstverständlich bist du enttäuscht. Du bist traurig, auch wütend, wenn es zu kurzfristig war und du z. B. Essen vorbereitet hast. Sicher hängen die Gefühle, die sich zeigen, auch vom Grund seiner Absage ab.

Was machst du jetzt?

Du schmolst, wickelst ihn in ein Netz von Schuldgefühlen: „Aber ich habe mir doch solche Mühe gegeben, ich habe mich so sehr auf dich gefreut...!“ Du isst all das Essen, das du vorbereitet hast, alleine vor dem Fernseher oder wirfst es grollend weg. Eventuell schreibst du ihm nun alle dreißig Minuten eine SMS und zettelst einen Streit an – Hauptsache, du fühlst dich beachtet. Du klammerst.

Oder du wirst kühl und aktivierst deinen Stolz: „Nein, alles gut“, sagst du, „mach

du nur deins.“ „Wer glaubt er denn, wer er ist?“, fragst du dich und du wirfst dich in Schale und gehst aus, flirtest, polierst dein angeschlagenes Selbstwertgefühl auf. Du bist ein paar Tage nicht erreichbar. Du distanzierst dich innerlich.

Erkennst du dich wieder? Oder reagierst du auf diese Weise:

Du erklärst ihm oder ihr, wie du dich aufgrund der Absage fühlst und lässt ihn dann seiner Wege ziehen. Du kennst dich mit deinem inneren Kind aus, nimmst es in den Arm und schaust, was es braucht. Du erlaubst dir, deine Gefühle zu fühlen, doch dann lässt du los und entscheidest neu, was du mit dem Abend machst – frei von verletztem Stolz, frei von allzu großer Bedürftigkeit.

Du gehst in dich und fragst dich sehr ernsthaft, ob du dich mit diesem Partner gewürdigt und gesehen fühlst oder nicht. Wenn du eine innere Antwort gefunden hast, dann triffst du eine Entscheidung darüber, wie es mit



Für Frauen:

1. Vergiss, was er sagt. Schau, was er tut.
2. Hilf ihm, dir seine Liebe zu zeigen, indem du ihm sagst, was du willst und brauchst, klar und direkt.
3. Er spürt sich selbst über die Tat, nicht über das Reden. Willst du ihn unterstützen, dann frag ihn, was er tun will.
4. Wenn er etwas für dich tut, sag ihm „Danke“. Etwas für dich zu tun, ist sein Ausdruck, dir „Ich liebe dich“ zu sagen.
5. Er spürt deine Liebe zu ihm, indem du ihn sein lässt, wie er ist, egal, ob du es verstehst oder nicht. Willst du, dass er etwas ändert, dann sag es deutlich und klar – kein Subtext.
6. Er muss Männersachen machen, um sich und den inneren Jungen zu spüren. Wage es nicht, das zu belächeln. Wirklich nicht.
7. Das, was du glaubst, dass er braucht, ist oft nicht das, was er wirklich braucht. Er geht den männlichen Weg, dieser ist vollkommen anders als der weibliche.
8. Respektiere ihn. Er ist ein Krieger und er kämpft jeden Tag um und für sein Leben, auch wenn du das nicht so wahrnimmst.
9. Tu, was du am besten kannst, was dir wichtig ist und behalte die Verantwortung für dich und deine Anliegen bei dir. Dazu gehört auch, ihn zu fordern und ihm im Dienst eurer gemeinsamen Aufgaben zu sagen, was du von ihm willst.
10. Verlasse die Kampfarena. Lass ihn in Männerdingen besser sein. Er ist ein Mann, du eine Frau, worum kämpfst du denn so verbissen?

Für Männer:

1. Hör ihr zu. Sie wird handeln, als sei alles in Ordnung, aber sie wird dir jeden Tag sagen, was sie braucht, fühlt und will. Richte deine Taten nach ihren Worten aus und nimm diese so ernst, als seien es Taten.
2. Frag sie, was sie von dir will, sie weiß nicht, dass sie dir das klipp und klar sagen darf und muss. Sie glaubt, du liest zwischen den Zeilen. Sie glaubt sogar, du zeigst umso mehr Liebe, je besser du zwischen den Zeilen liest.
3. Erkläre ihr, warum du etwas auf eine bestimmte Art tust. Sag ihr, dass du Männersachen machen musst, um dich zu spüren – damit du umso inniger bei ihr sein kannst.
4. Hör ihr zu und gib ihr deine Wärme und deinen Schutz. Sie weiß, was zu tun ist, wenn sie sich erst selbst wieder spürt. Dazu braucht sie dein Verständnis und deine Liebe.
5. Sie ist weder deine Mutter noch deine Konkurrentin, sondern deine Gefährtin, die dich verstehen will und die dich liebt. Danke ihr und achte sie dafür.
6. Erkenne an, dass sie jeden Tag dabei ist, die Dinge zu verschönern, zu nähren und zu hüten, egal, ob du es erkennst oder nicht. Sie hütet das Leben. Lass sie ihre Frauensachen machen.
7. Lass sie die Dinge auf ihre Art machen. Achte ihre Art, die Dinge zu erledigen. Sie wird dich fragen, wenn sie Hilfe braucht.
8. Rede mit ihr und öffne dich, so weit du es kannst. Es ist besser, ihr zu sagen, dass es dir schwerfällt zu fühlen, als gar nicht zu reden. Du spürst Nähe über das gemeinsame Tun. Sie spürt Nähe über emotionale Öffnung.

euch weitergeht. Du bleibst offen und handlungsfähig.

Welche Entscheidung bringt dich wohl am weitesten, wenn du dauerhaft glücklich sein willst? Sicherlich die dritte.

Doch wie kommt man dahin, so klar und selbstverantwortlich mit sich selbst umzugehen?

Darf ich dich mal was fragen?

Wer in dir führt eigentlich deine Liebesbeziehungen?

Ist es das innere Kind, das sich endlich den idealen Vater, die perfekte Mutter wünscht? Ist es die innere Märchenprinzessin, die schon seit sie fünf Jahre alt ist, vom Prinzen auf dem Pferd träumt? Ist es der Märchenprinz, der seine Prinzessin sucht? Nun, auf diese Weise kommen Traumbilder, Projektionsflächen zustande, doch echte Energie fließt in diesen Beziehungen nicht. Man erfüllt sich gegenseitig das Bedürfnis nach einem Statussymbol.

Oder hat etwas in dir schon längst den Traum vom großen Glück aufgegeben und gibt sich mit einer Beziehung zufrieden, die gerade so funktioniert?

Echtes, dauerhaftes Glück allerdings geht anders. Es kommt nicht überschäumend und hochtrabend daher. Echtes Glück ist still. Tief. Innen. Und es erfordert einen lebendigen, ständigen Wachstumsprozess.

Meistens suchen Frauen im Außen nach dem Prinzen, der die innere Prinzessin erweckt. Sie möchten sich so gerne gesehen fühlen, ohne etwas tun zu müssen. Obwohl die Prinzessin schlafend daliegt, wird sie im Märchen geküsst. Er sucht sie, er gibt sich alle Mühe, sie zu finden. Ohne dass sie dafür Leistung bringen muss. Sie wird

in ihrem Frausein, in ihrer Hingabe gesehen und gewürdigt.

Der Mann sucht nach der Prinzessin, die er endlich wachküssen kann. Sie kritisiert ihn nicht, sie fordert nichts. Er ist der Macher und er bestimmt die Szene, er entscheidet. Er ist ihr Held, er rettet sie, ohne dass sie es fordert: freiwillig, weil er will. Sein Feuer, seine männliche Tatkraft, erweckt sie zum Leben, indem er dem folgt, wozu es ihn drängt, nicht dem, was von ihm verlangt wird.

Echte Kraft aber fließt im lebendigen Austausch zwischen Mann und Frau, zwischen König und Königin, die gemeinsam und auf Augenhöhe ihr Reich regieren, nicht während der heldenhaften und romantischen Errettung einer schlafenden Prinzessin.

Du fragst dich nun sicherlich, was es bedeutet, eine Frau, eine Königin zu sein und was denn bitte ein königlicher Mann ist.

Nun, Männer und Frauen sind dramatisch unterschiedlich, das muss man wissen, wenn man eine lebendige Beziehung führen will. Energetisch gesehen hütet eine Frau ihren Hochzeitskorb, das ist der Raum im Becken, in den bildlich, aber auch energetisch gesprochen, alles hineinsinkt, womit sie sich beschäftigt. Als Frau wirst du wie schwanger mit dem, was du in dich aufnimmst, was du in dir bewegst und hütetest, worüber du nachdenkst, wofür du Lösungen suchst. Du nimmst dich wahr durch das, was du fühlst und innerlich weißt. Das weibliche Königreich ist tief unten in ihrem Beckenraum, im Schoß. Es ist da, wo sie ihre Wahrheiten deutlich spürt, wenn sie hinfühlt. Als Mann erlebst du deine Kraft durch das, was du tust. Da, wo das Feuer

deiner Schaffenskraft fließt, spürst du dich. Du fühlst dich lebendig und authentisch durch das, was du äußerlich schaffst. Das männliche Königreich ist im Nabel- und Solarplexusbereich. Hier brennt dein Feuer und du spürst es durch deine Freude, deine Lust, etwas im Außen zu tun.

Um eine glückliche Beziehung zu führen, ist es sehr wichtig, zu verstehen, wie unterschiedlich die Sprachen sind, die Männer und Frauen sprechen.

Noch einmal: Männer erleben und spüren sich über das, was sie tun. Frauen erleben und spüren sich über das, was sie in sich hüten, was sie durchfühlen, durchdenken. Weil das so ist, gebe ich dir hier eine Art Gebrauchsanweisung für den Umgang miteinander, die dir helfen soll, die Voraussetzungen für euer Glück zu zweit zu schaffen. ☺

Susanne Hühn



Seit über 20 Jahren arbeitet **Susanne Hühn** als psychologische und spirituelle Lebensberaterin, Seminarleiterin und Meditationslehrerin. Sie ist Autorin vieler spiritueller Bücher u. a. zu den Themen Inneres Kindes, Seelenverträge und Partnerschaft.

Mehr Infos: susannehuehn.de

Lesetipp

von Susanne Hühn

Schatz, ich muss dir was sagen ...

Wenn die Liebe ein Wunder braucht

Gemeinsam mit Mike Köhler

Schirner Verlag 2011 • € 12.95

Kennst du deinen Glücks-Verhinderer?



Wenn du genau hinhörst, einmal alle Stimmen deines Umfeldes ausblendest und beiseiteschiebst, dann hörst du noch zwei Stimmen: die Stimme deines Herzens und die Stimme deines Egos. Viel wurde über das Ego geschrieben und alles ist im Ursprung wahr: Es ist ein Konzept, das du selbst von dir hast. Es wurde aus Ideen deiner Eltern, deiner Umwelt, der Gesellschaft und deiner selbst gespeist.

Aber bist du all das wirklich?

In deiner Brust kämpfen zwei Stimmen um die Anerkennung. Auf welche hörst du? Das Ego ist dein größter Glücks-Blockierer, denn es möchte dich in dem Rahmen, den alle diese Konzepte abgesteckt haben, halten. Diesen Rahmen kennt es, diesem Rahmen vertraut es und dieser Rahmen sichert sein Überleben. Ohne diesen Rahmen, diese Konzepte, gibt es kein Ego.

Jetzt stell dir einmal vor, du möchtest diesen Rahmen sprengen.

Das Ego verliert den Boden. Und genau davor will es dich – und mehr noch sich selbst – beschützen. Deshalb flüstert es dir Dinge ins Ohr wie: „Du schaffst das nicht!“, „Du kannst das nicht!“, „Das würde ich lieber nicht tun!“, „Vielleicht wäre es anders doch besser“. Ohne dass es dich jemals bei Schritten in eine andere Richtung unterstützen würde. Ja, so ist das Ego.

Ein großer Trugschluss, der dich dort hält, wo du bist.

Hast du das einmal erkannt, kannst du es ändern. Und glaube nicht, dass es ein Leben ohne Ego gäbe! Das Ego kann auch hilfreich sein ... (aber dazu vielleicht einmal später). Jetzt geht es darum, den Rahmen, den dein Ego dir vorgibt, aufzuweichen. Wie schaffst du das? Indem du einen Schritt nach dem anderen setzt und das, was du dir vorgenommen hast, tatsächlich machst. Langsam. Stetig. Du tust das, was dir Freude macht – und öffnest dich für dein Glück, das deinem Wesenskern entspricht. So trainierst du deinem Ego an, dass es sich öffnen kann – und dennoch bleiben darf.

Eine friedliche Co-Existenz.

Es lässt dein Herz, dein Wesen in „sein Reich“ und verteidigt die Grenzen nicht mehr, weil es erkennt: Co-Existenz ist möglich. Bitte es sanft um Einlass, indem du jeden Tag einen einzigen Schritt setzt, der dich glücklich macht. Auch wenn er noch so abwegig und ausgefallen ist, tu es! Belasse es bei einem Schritt jeden Tag und steigere langsam die Dosis, bis der Widerstand, den du in deinen Gedanken erfährst, weniger wird und schlussendlich ganz erlischt. ☺

Wer ist hier schüchtern?

Viele Eigenschaften (von dir) sind Egokonzepte. Ein Beispiel: Hat dich jemand *einmal* als schüchtern bezeichnet, ist dieses Konzept in dir vorhanden – du glaubst, schüchtern zu sein. Aber vielleicht warst du es nur in dieser einen Situation? Und doch trägst du diese Vorstellung fortan in dir, bis du beginnst, dich zu fragen: Wie bin ich wirklich? Oder: Wer bin ich wirklich?



***Es ist schwer,
das Glück in uns
zu finden, und es ist
ganz unmöglich,
es anderswo
zu finden.***

Nicholas Chamfort



wild spontan eigensinnig selbstbewusst
stark mitfühlend weise lebendig
achtsam frei geradlinig standhaft mutig
schrankenlos entschlossen du selbst

wild
spontan
eigensinnig
selbstbewusst

lustig

laut

stark

mitfühlend

weise

lebendig

kreativ

achtsam

geradlinig

standhaft

schrankenlos

stark eigensinnig entschlossen du selbst

mitfühlend mutig lebendig

achtsam geradlinig du selbst

entschlossen du selbst



Der Seelen- Glücks-Prozess



Allein unsere Seele weiß, was für uns richtig ist. Sie wird uns nur zum Guten führen. Sie hat den vollkommenen Plan für unser Leben. Leider ist manchmal der Zugang blockiert, sodass wir ihn nur erahnen können oder gleich ganz im Dunkeln tappen. Dieser Seelen-Glücks-Prozess hilft dir diese Blockaden in 21 Tagen sanft zu beseitigen. Möge sich dein Seelenplan in allen Bereichen deines Lebens offenbaren!

Folgende Schritte helfen dir auf deinem glücklichen Weg. Es sind mindestens 21 Tage, die das Programm umfasst, denn du sollst die Punkte, für die du mehr Zeit brauchst, auch dementsprechend länger im Fokus halten und sie nicht überspringen. Jeder Tag ist *dein* Tag, an dem du dich veränderst, an deinem Leben, deinen Ansichten bewusst arbeitest. Erst wenn du keine Widerstände mehr spürst, geh zum nächsten Punkt, der dich anspricht. Es macht also nichts, wenn du für den Prozess länger als 21 Tage benötigst. Die Veränderung vollzieht sich trotzdem und dauerhaft. Vertraue auf deinen eigenen Rhythmus und folge deiner eigenen Geschwindigkeit, mach die Übung jedoch täglich

Warum funktioniert der Prozess?

Du setzt den Fokus auf das Gute und trainierst dich selbst jeden Tag.

Du hältst den Prozess für 21 Tage in Gang und sprichst täglich deine Affirmationen, bis sie aus voller Überzeugung aus deinem Herzen strömen.

Körper und Geist brauchen 21 Tage, um neue Programmierungen zu übernehmen, deshalb sei 21 Tage zentriert und auf dein Ziel ausgerichtet.

Du bist dankbar dafür, dass es schon in deinem Leben *ist*. – Aus deinen Gedanken formt sich die Welt!

Es ist wichtig, dass du alles aufschreibst, denn dadurch wirkt es wie ein Vertrag mit dir selbst und hat energetisch mehr Kraft.

Wenn du Lust hast, kannst du den Prozess nach 21 Tagen wiederholen und von Neuem beginnen.
Spüre, wo noch Widerstände vorhanden sind. Das ist deine Chance, sie vollkommen hinter dir zu lassen!

Folge deinem Seelenplan!

TAG 1

Nimm dir einen Block oder einen Zettel und halte schriftlich fest, was du in deinem Leben verbessern möchtest. Du kannst es in ganzen Sätzen formulieren oder nur Stichworte aufschreiben. Setze deine Unterschrift darunter, um zu besiegeln, dass du *jetzt* bereit bist, diese Dinge zu ändern.

Sprich:

„Ich danke für die vollständige Umwandlung dieser Themen und Situationen hin zu meinem höchsten Wohl und zum Wohle aller. Ich danke für die Umwandlung aller Zellen in mir und für die Neuausrichtung zum höchsten Wohl. Ich danke für die vollkommene Neuausrichtung in allen Bereichen zum Wohle aller.“

TAG 2

Schreib *jetzt* eine Liste, welche Dinge du ändern möchtest. Was wünschst du dir? Wie soll es sein? Was möchtest du wirklich? Es geht nicht darum, zu erkennen oder zu benennen, wie du es erreichst, sondern darum, was du möchtest. Schreib in Stichworten oder formuliere diese Situationen und Szenen aus. Setze deine Unterschrift darunter, um deine Wünsche zu besiegeln.

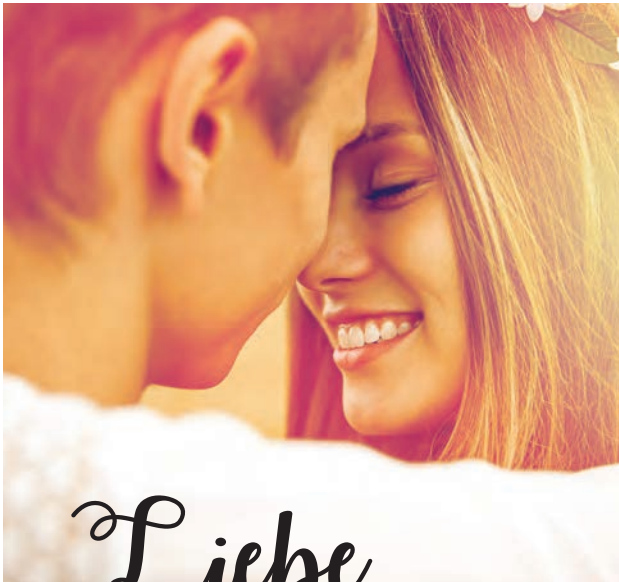
Sprich:

„Ich danke für die vollkommene Zielerreichung, die meinem höchsten Wohl und dem Wohle aller dient. Ich danke für die Hilfe und Führung, die mir zuteilwird. Ich danke für das Leben, die Neuausrichtung meiner Zellen, die Löschung alter Programme, die dem nicht mehr dienlich sind, die Öffnung meines Bewusstseins zum tiefen Verständnis, dass alles möglich ist, es eintreten wird *und* dass es bereits eingetreten *ist*. Ich danke für das Leben, das in mir wohnt und zum Ausdruck gebracht wird. Ich danke für die vollkommene Zielerreichung.“

Die einzelnen Themen

Wähle frei, welches Thema du als erstes bearbeiten möchtest. Sprich die Affirmationen so lange du möchtest oder bis du in dir keinen Widerstand mehr spürst und du dich völlig wohlfühlst. Manchmal fallen Widerstände nur schwer von uns ab, deshalb geh zum nächsten,

wenn dich das Thema ermüdet oder du lieber aufhören möchtest, als weiter in diesem Prozess zu bleiben. Immer wenn du ans Aufhören denkst, macht sich dein Ego bemerkbar, das dich davon abhalten will, Veränderungen und Neues in dein Leben treten zu lassen.



Liebe

Liebe, Partnerschaft

Was möchtest du und welches innere Sabotageprogramm verhindert, dass du es bekommst? Schreib es auf und formuliere deinen Saboteur so genau wie möglich.

Sprich:

„Ich bin bereit, meine inneren Blockaden, Ängste und Verletzungen vollkommen loszulassen. Ich vergebe mir für alles, was ich mir und anderen angetan habe und ich bitte alle Seelen um Verzeihung. Bitte vergeb mir! Ich danke für die vollkommene Neuprogrammierung meiner Zellen hin zur vollkommenen Zielerreichung.“

Die nächsten Tage:

Mach die Übung so lange, bis du keinen Widerstand mehr spürst und dir keine neuen Sabotageprogramme oder Hindernisse einfallen und du dich völlig geliebt fühlst.

Beruf

Schreib auf, was du möchtest und formuliere klar jeden deiner Wünsche, sei er auch noch so klein und unbedeutend. Setze deine Unterschrift auf das Papier.

Sprich:

„Ich danke für die vollkommene Zielerreichung. Ich danke für die Öffnung aller Kanäle, Ebenen und Fenster, damit jene Gelegenheiten zu meinem höchsten Wohl eintreten können. Ich danke für die Öffnung meiner Zellen, hin zur Beweglichkeit, Klarheit und Präsenz. Ich danke für meine Durchsetzungskraft und den Mut, alle Gelegenheiten zu ergreifen, die sich mir zeigen. Ich danke für die vollkommene Zielerreichung.“

Die nächsten Tag:

Notiere erneut, was du verändern möchtest. Vielleicht wiederholst du die Dinge vom ersten Tag, vielleicht werden sie klarer oder es ergibt sich daraus sogar ein Jobprofil, das du anstreben und für dessen Realisierung du arbeiten kannst.



Beruf

Gesundheit



Gesundheit

Notiere dir deine großen und kleinen Wehwehchen und das, was du an deinem Körper verändern möchtest.

Sprich:

„Ich anerkenne dich, meinen Körper, und danke dir dafür, dass du mich in meinem Leben trägst. Du gibst mir die Hand für die Veränderung, die Füße für den nächsten Schritt, die Intuition, wenn ich über das Ziel hinausschieße. Du bist mein Instrument auf Erden. Mit dir erlebe ich mich auf dieser Erde. Ich bin dir sehr dankbar für alle Möglichkeiten des Ausdrucks und der Liebe, die ich durch dich habe. Ich bitte dich um Vergebung, sollte ich mich nicht gut um dich gesorgt oder dich nicht beachtet haben. Ich bitte dich, heile dich dort, wo du abgenutzt bist, wo du kranke Zellen hast, wo du verstopft und unrein bist. Ich danke dir für diese Reinigung und Heilung, die durch dich geschehen darf. Ich danke dir für deine Gesundheit. Ich danke für die vollkommene Zielerreichung.“

Tipp:

Ein hilfreiches Mantra zur Unterstützung des Prozesses ist „Sahn Sahn Joe Lew Bah Yow Woo“ (vorgestellt in der Omnia Nr. 3/2016).

Fülle

Was hält dich innerlich davon ab, den Reichtum, den du dir wünschst, zu haben? Was kommt dir zu diesem Thema alles in den Sinn? (Vielleicht Bekannte, die es verhindern, Schuld-Gefühle, die mit Geld verbunden sind, alte Versprechen, Gefühle von Macht und Ohnmacht etc.) Schreib alles auf und betrachte ohne Bewertung, was dir zu diesem Thema einfällt.

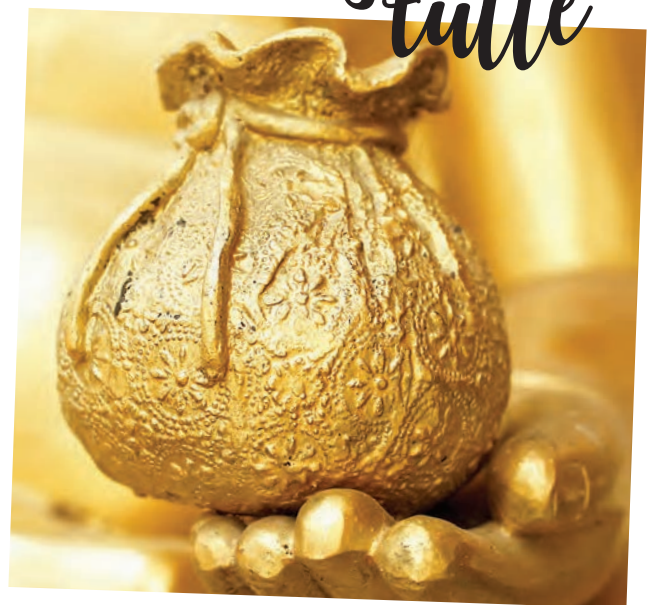
Sprich:

„Die Natur kennt keinen Mangel. Sie ist stets in der vollkommenen, absoluten Fülle. Alles in der Natur, im gesamten Universum ist immer darauf ausgelegt, sich weiter zu entwickeln – zum höchsten Wohl aller Lebewesen. Ich bin in diesem Kreislauf. Alles was mich davon abhält, in diesem Kreislauf zu sein, ist nicht von mir gewollt. Ich wähle das Angeschlossen-Sein an diesen Zyklus der Fülle, des Überflusses, der Freude und der Zuversicht. Alles, was ich brauche, fließt frei zu mir. Ich danke für den Reichtum in meinem Leben. Ich danke für die vollkommene Zielerreichung zum Wohle aller.“

Die nächsten Tage:

Mach die Übung so lange, bis du keinen Widerstand mehr spürst und dir keine neuen Ideen kommen, warum du Reichtum in deinem Leben nicht zulässt. Mach es so lange, bis du dich völlig im Reichtum und Überfluss fühlst.

Fülle



Die nächste Ausgabe erscheint im März/April 2020.



Hol dir jetzt das Abo
(4 Ausgaben)
oder reserviere das nächste Heft!



omnia-magazin.com/shop





Natur Raum



INHALT

Borrelien • Körperbewusstsein – Eine Übung • Das Chi des Körpers & der Erde • Die kleine Apotheke im Garten •
Begegnung mit Metatron

Borrelien

Übertragung:

Die Übertragung erfolgt über den Austausch von Blut und anderen Körpersäften. Entgegen der verbreiteten Meinung werden sie nicht nur von Zecken übertragen, sondern finden sich im Blut vieler Insekten, z. B. in Moskitos, Pferdefliegen, Pferdebremsen, Stechmücken, Milben und Flöhen. Sie wurden auch in Tränen, Sperma und Muttermilch nachgewiesen.

Symptome:

Die Symptome sind sehr vielfältig. In der Praxis von Ernest Wössner haben sich folgende Gesundheitsprobleme als Borrelieninfektion entpuppt: Schizophrenie, Multiple Sklerose, Gesichtslähmung, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Alzheimer, Parkinson, Schilddrüsenerkrankungen, Hyperparathyreoidismus (HPT), Lupus, Arthritis, Rheuma, Gefäßentzündungen, Fibromyalgie, Multiple Chemical Sensitivity (MCS), Depression, Nebennierenrindeninsuffizienz, Manische Depression, Chronisches Müdigkeits-Syndrom (CMS), Autismus und Herzinsuffizienz.

Die neue Seuche?



Manchmal erkennt man den wahren Grund einer Krankheit erst, wenn man bereit ist, unkonventionelle Wege zu gehen. Davon kann der Heilpraktiker Ernest Wössner aus Heilbronn ein Lied singen. Viele Patienten kommen scheinbar unheilbar krank in seine Praxis. Ursache ist oft eine Borrelieninfektion, die von der Schulmedizin nicht erkannt wird.

Du führst seit 18 Jahren eine eigene Praxis. Welche Krankheitserreger bzw. -ursachen haben in den letzten Jahren zugenommen?

Vor etwa 15 Jahren habe ich bemerkt, dass meine Behandlungen immer weniger anschlugen, d. h., das Wohlbefinden der Patienten war schon am nächsten Tag wieder weg. Das konnte natürlich nicht sein und so betrieb ich Ursachenforschung. Seitdem sehe ich tagtäglich zwei große Gruppen von Erregern: Borrelien und Mikroorganismen. Beide verstecken sich in den Körperzellen, dadurch werden sie vom Immunsystem nicht erkannt. Erst wenn man die Erythrozyten im Blut unter dem Dunkelfeldmikroskop zum Platzen bringt, strömen sie aus und der Befall wird sichtbar. Leider ist die Dunkelfeldmikroskopie von der Schulmedizin nicht anerkannt, es wimmelt jedoch meistens von Erregern, wo man vorher überhaupt nichts feststellen konnte!

Welche Möglichkeit zum Nachweis hat die Schulmedizin?

Keine. Der Arzt misst den Antikörpertiter der Borrelien, der oftmals negativ oder nur leicht erhöht ist und kommt zu dem



Schluss, dass es keine Borrelien sind. Mikroparasiten kann er mit seinen Methoden auch nicht nachweisen.

Welche Symptome haben Patienten mit Borrelien?

Sie sind so vielfältig, dass man sie gar nicht einschränken kann. Die Borreliose ist eine Seuche, die fast jeder hat, was aber kaum jemand weiß, denn immerhin 90 % aller Labortests sind negativ.

Die Erreger sind so gefährlich, weil sie intelligent sind. Das Immunsystem wird von ihnen ausgetrickst, indem sie sich bspw. im Bindegewebe, den Fas-

zien, Bandscheiben, Hüft- oder Kniegelenken oder im großen Fettgewebe Gehirn verstecken. Der Erreger produziert Gifte und Neurotoxine, die den Zellen großen Schaden zufügen: Sie stören Zellfunktionen, hemmen die Ausschüttung von Botenstoffen oder blockieren Hormonfunktionen, Enzym- und Zellrezeptor-Aktivitäten. Mikroparasiten gehen anders vor. Sie müllen den Körper zu und verursachen Krebs. Ihre Stoffwechselgifte manipulieren die DNA, d. h., sie beschleunigen die Mitose und Meiose: Aus zwei Zellen

**„Sei dankbar für deine Gesundheit!
Nur durch Dankbarkeit bist du dir
deiner Gesundheit bewusst.
Sie macht dich essentiell, anwesend
und augenblicklich.“**

werden plötzlich acht anstatt vier. Daraus bildet sich dann ein Tumor. Natürlich kann er sich auch durch radioaktive Strahlung oder bestimmte Gifte ausbilden, aber die meisten Menschen haben diese Mikroparasiten oder Borreliose intrazellulär.

Inwiefern sind Borrelien intelligent?

Sie spielen mit dem Wirt und imitieren sogar Krankheiten. MS, Parkinson, rheumatoide Erkrankungen, aber auch Hauterkrankungen oder Haarausfall – alles kann man heutzutage mit der Borreliose in Verbindung bringen. Man kann wirklich nichts mehr ausschließen! Der Erreger schaut, ob das Immunsystem patrouilliert. Wenn er erkannt wird, greift er sofort an und befällt eine Fresszelle, oder er versteckt sich direkt im Bindegewebe und das Immunsystem ist der Meinung, es ist alles in Ordnung. So schadet er unbemerkt, oft über Jahre hinweg, an der Stelle, wo er sich eingenistet hat. Der Arzt sagt dann: „Ich weiß zwar nicht, was Sie haben, aber ich kann Ihnen sagen: Borreliose haben Sie nicht!“

Der Patient kommt dann in die Problematik, dass er nicht weiß, wem er glauben soll – der Dunkelfelddiagnose oder dem Schulmediziner ...

Ich zeige meinen Patienten immer das Blut, sodass sie die Erreger mit eigenen Augen sehen können. Allerdings ist es auch dann so, dass sie nicht immer glauben, was sie gesehen haben, sondern vertrauen dem Arzt, der darauf besteht, dass es keine Borrelien sind, weil er sie ja nicht nachweisen kann.

Wie behandelst du deine Patienten?

Zuerst zeige ich anhand des Dunkelfeldmikroskops, was und wie viele Erreger im Blut vorhanden sind. Dann behandle ich mit einer Heilfrequenz und stabilisiere den Körper für die kommenden Wochen der Entgiftung. Nach ca. 10 Sitzungen sind die Borrelien meist verschwunden. Die Heilungsrate ist sehr hoch, wenn der Patient rechtzeitig kommt. Es kommt



Mit der Tensor-Testung ermittelt Ernest Wössner die Krankheit und die Ursache.

jedoch vor, dass die Krankheit schon zu weit fortgeschritten ist und die Patienten keine Kraft mehr haben, um sich vollständig zu erholen; oder sie haben zusätzliche Blockaden im Außen, sind bspw. unglücklich verheiratet, erleben Mobbing, haben den falschen Arbeitsplatz, zu viel Stress usw.

Sprichst du diese blockierenden Lebensumstände an?

Ja. Oftmals höre ich dann: „Ich kann meinen Mann nicht verlassen – wegen der Kinder, wegen der Häuser ... sonst gehe ich ja leer aus!“ Sie verspielen lieber ihre Gesundheit, als dass sie riskieren, weniger Geld zu haben ... Erfahrungsgemäß kann Heilung nicht dauerhaft geschehen, wenn man nicht bereit ist, alle Faktoren zu berücksichtigen und zu verändern.

Ich glaube, die Menschen müssen wieder dazu erzogen werden, ihre so wertvolle Gesundheit zu schätzen. In unserer Gesellschaft zahlt man eine Krankenversicherung und glaubt, dass man damit seine Schuld getan hat. Man ist überzeugt, dass man darüber hinaus keinen Cent ausgeben muss. Mit dem Irrglauben, dass die Schulmedizin immer helfen kann, schneidet man sich allerdings selbst ins Fleisch.

Kann man naturheilkundlich auch falsch therapieren?

Ja, das kann man. Das Ergebnis ist dann, dass nichts passiert. Gibt man nicht exakt das Mittel oder die Heilfrequenz, die der Körper benötigt, um die Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen, passiert wirklich gar nichts. In diesem Fall wäre es ein

Fehler ohne Nebenwirkung, aber natürlich hätte man das Ziel verfehlt. Ob man damit den Gesundheitszustand auch verschlechtern kann, ist die andere Frage – ich bin nicht der Meinung, dass man das kann. Falls es eintritt, ist es die Erstverschlimmerung, die man bspw. aus der Homöopathie als Zeichen des richtigen Medikaments kennt. Nachher kommt es immer zur Verbesserung des Zustands. Das erlebe ich auch bei Patienten mit Borreliose.



und sich später mehr und mehr davon entfernt. Das Licht der eigenen Seele kommuniziert nicht mehr mit dem Licht der DNA des Körpers, sondern erlischt ganz langsam. Das Immunsystem ist dann nicht mehr koordinationsfähig, es arbeitet nicht mehr optimal und Erreger haben eine Chance.

Was ist deiner Meinung nach der Grund für Krankheit?

Die Ursache ist meistens ein Schockerlebnis. Zum Beispiel bekommen viele Ungeborene bei der Geburt Atemnot und dadurch Todesangst. Das bewirkt ein Geburtstrauma und kann zur Ursache späterer Krankheiten werden, weil der Mensch in diesem Moment die Liebe in sich verliert, sie nicht mehr spürt

Glaubst du, dass jede Krankheit geheilt werden kann?

Leider nicht, aber Heilung ist oft möglich.

Ich danke dir von Herzen für das Interview und wünsche dir alles Gute!

Kontakt: woessner-heilpraktiker.de



www.shantaarecords.com

Healing Music • Meditation Music
Music zur Freude und Tanz
BabyMusic zum Schön-Schlafen
Kinder Animationsmusik

Live Klangreise und Konzerte

Taato@shantaarecords.com
Gudula@shantaarecords.com



Gudula & Taato Gomez

ANZEIGE



Ruediger Dahlke

SEMINARE - AUSBILDUNGEN - VERANSTALTUNGEN



Die Begegnung mit der Seele über den verbundenen Atem

Atem- und Trance-Formation

14.05. - 21.05.2017 D-Berlin, essentis Bio-Hotel

Atemwochenende

19.05. - 21.05.2017 D-Berlin, essentis Bio-Hotel

Atem und Anima

30.05. - 05.06.2017 A-Wien, Europahaus

Atemwochenende

03.06. - 05.06.2017 A-Wien, Europahaus

Selbsterfahrungstraining - Körperbewusstsein

12.06. - 18.06.2017 I-Montegrotto, Hotel Garden

Beratungstraining - Seelenbewusstsein

18.06. - 25.06.2017 I-Montegrotto, Hotel Garden

Die Spielregeln des Lebens - Grundlagenseminar

02.07. - 08.07.2017 D-Kißlegg, Hotel Sonnenstrahl

Nähere Informationen zu diesen und weiteren
Veranstaltungen, wie Vorträgen, Seminaren,
Ausbildungen, Fastenkursen, Selbster-
fahrungstrainings sowie Veröffentlichungen von
Ruediger Dahlke siehe www.dahlke.at

Heilkundeinstitut: 8151 Hitzendorf,
Oberberg 92, Tel: 0316/719888, info@dahlke.at

ANZEIGE

Körperbewusstsein

Übung

Tipp:

Das Energieziehen kannst du immer wieder machen, z. B. wenn du dich müde und ausgelaugt fühlst. Es aktiviert und füllt dich mit neuer Lebensenergie!

Lernen wir unseren Körper zu spüren, anstatt seine Makel zu zählen!

Stell dir vor, wie eine Hülle um deinen Körper gelegt ist. Ein gutes Bild ist ein Tauchanzug, dessen Reißverschluss du über deinem Kopf zuziehen kannst. Spüre nun jeden Teil deines Körpers ganz bewusst. Fang bei den Zehen an. Spürst du sie alle? Du wanderst hinauf in die Kniekehle, die Oberschenkel, den Beckenboden usw. Nimm so viel wie möglich wahr und vergleiche: Was spürst du, wo fehlt das Gefühl? Hast du Flächen, die taub sind? Vor allem innerhalb des Oberkörpers und in der Brust wirst du Flecken haben, die du nicht wahrnehmen kannst. Dein Kopf weiß, dass sie da sind, energetisch sind sie jedoch „leer“. Im Gegensatz dazu wirst du Flächen spüren, die verkrampft, verhärtet sind. Vielleicht ist es der Darm, der nicht geschmeidig ist, das Gehirn oder die Schulter? Wichtig ist, dass du es nicht bewertest. Beobachte, nimm davon Notiz und geh zum nächsten Körperpunkt.

Diese Wahrnehmungsübung kannst du ausdehnen, indem du einzelne Körperteile bewusst spüren willst. Zum Beispiel das Innere der Ohrmuschel, das Schienbein – rechts und links –, die Niere, das Kniegelenk, das Stück zwischen Unterlippe und Kinn usw. Du kannst dich in jeden Punkt deines Körpers einfühlen, seine Beschaffenheit erkunden, Worte dafür finden.

Nach der Wahrnehmungsübung öffne den Reißverschluss deines Tauchanzugs und bitte die Energie des Universums, in dich hineinzuströmen, jedes Organ, jeden Körperteil zu aktivieren, bis der Anzug vollkommen ausgefüllt ist und kein Vakuum mehr vorhanden ist. Um den Vorgang zu beschleunigen, kannst du die Energie auch richtiggehend in dich hineinsaugen. Vergiss dabei nicht, dich zu bedanken. Voll mit neuer Energie bist du präsenter und gleichzeitig geerdet.

Diese Übung unterstützt beim Fasten und im Heilungsprozess.

Tipp:

Stelle dir zum Schluss vor, wie dein Anzug nach innen und außen spiegelt. Dadurch wird er zu einer Schutzhülle und hält negative Energien fern.



NATURHEILZENTRUM AG
LERNEN FÜR KREATIVES LEBEN

Als kleine Schule bieten wir viele Ausbildungen an:

- Spirituelles Heilen
- Meditations-WoE
- Radiästhesie
- Psych. Astrologie
- Bachblüten
- Schüssler Salze
- Irisdiagnostik
- Homöopathie
- Naturheilpraktiker

Wir freuen uns auf Sie!

St. Luzistr. 8, 9492 Eschen
Tel. +423 377 10 10
www.naturheilzentrum.li

ANZEIGE

Das Chi des Körpers und der Erde



Der chinesische Begriff „Chi“ oder „Qi“ wird sehr vielfältig benutzt. Chi ist in allem, verstanden als lebendige Energie, Lebenskraft oder kosmischer Geist. Andere Übersetzungen sind Atem, Äther, Temperament und Atmosphäre. Alle fernöstlichen Energieheilmethoden zielen darauf ab, das Chi im Körper im Fluss und in Balance zu halten. Und was ist mit dem Chi der Erde?

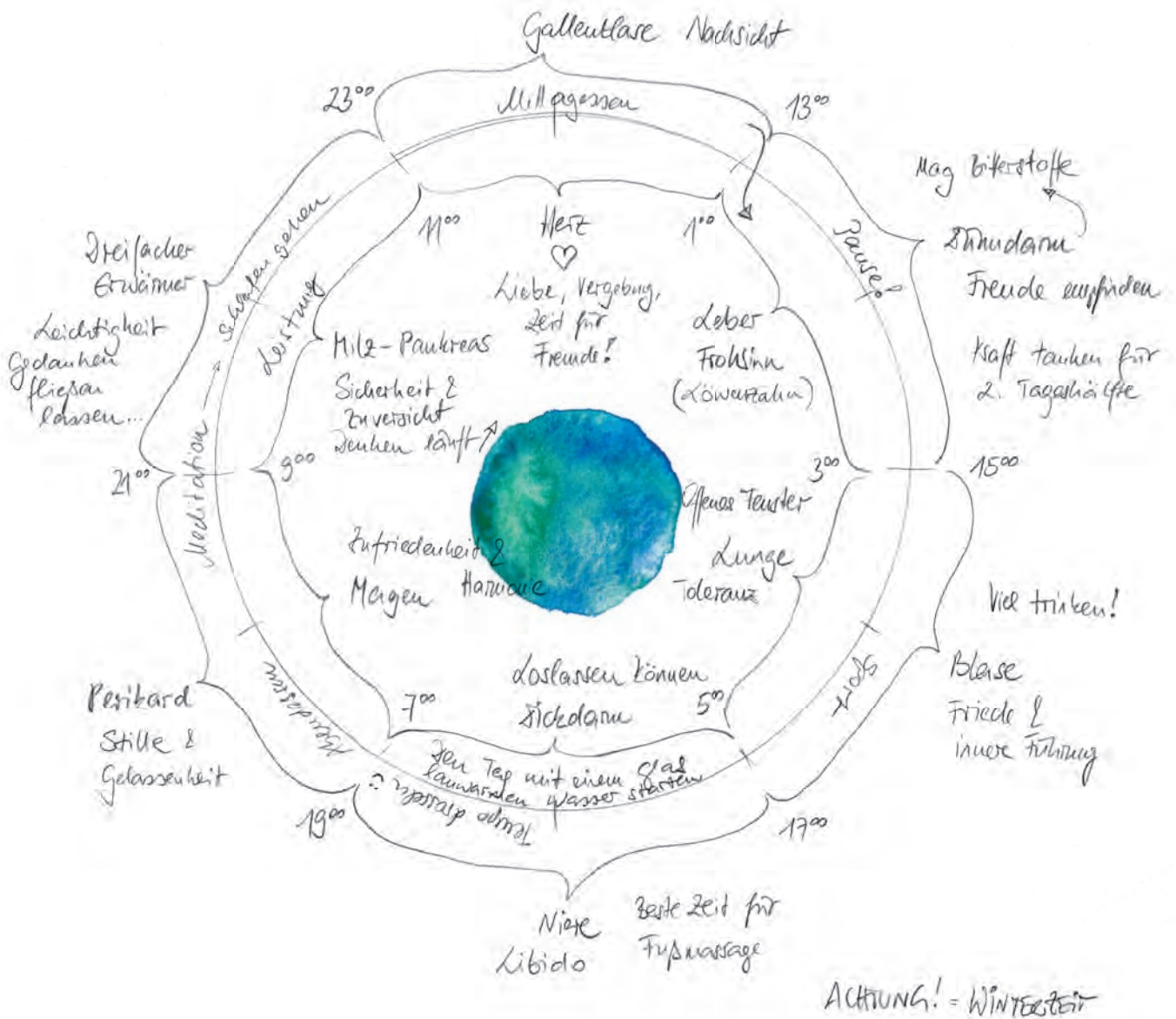
Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) geht davon aus, dass die Ursache von Krankheit eine Blockade des Chi ist, das in den Meridianen fließt. Jede dieser Energiebahnen des Körpers entspricht einem Organ bzw. einer Körperfunktion. Ist der Energiefluss gestört, löst die TCM die Blockade mithilfe von Behandlungsmethoden wie der Akupunktur. Die fernöstlichen Bewegungslehren Tai Chi und Qi Gong widmen sich ebenfalls dem Energiefluss im Körper. Aber wir können ihn auch selbst jeden Tag fördern: indem wir zum Beispiel das Wissen um die Organuhr nutzen und unser Leben am Energiefluss der Meridiane ausrichten. Denn alle zwei Stunden wird ein Meridian besonders mit Energie durchflutet. Dabei regeneriert und entschlackt das Organ, d. h., es benötigt Energie, um den Reinigungsprozess optimal zu steuern. Wird es in dieser Zeit belastet, kann es sich nicht auf die ursprüngliche Funktion konzentrieren, langfristig wird es dadurch blockiert. Diese Blockaden machen sich hauptsächlich in der Nacht bemerkbar, wenn der Körper in der Ruhephase und der Mensch aufmerksam für Signale ist. Typisch ist das Aufstehen nach fünf Uhr, um die Blase zu leeren, oder der Hustenanfall gegen drei Uhr morgens. Beides zeigt den erhöhten Energiefluss im Blasen- bzw. Lungenmeridian. Und so ist jedes Organ zu einer bestimmten Zeit aktiv oder passiv.

Wer die Zeit der Beanspruchung in die passive Phase legt, schon das jeweilige Organ. Die passive Phase ist ein guter Zeitpunkt, Medikamente zu nehmen, Sport zu treiben oder eine Mahlzeit einzunehmen. Der Organuhr zu folgen, ist die einfachste Art, den Chi-Fluss zu unterstützen und gleichzeitig

die effektivste Gesundheitsvorsorge. Das Ergebnis ist gesteigerter Lebensfluss, der sich langfristig in allen Bereichen zum Ausdruck bringen wird.

Was für den Körper gilt, findet man in vergleichbarer Form in jedem Organismus, somit auch in der Erde. So hat etwa Carl von Linné im 18. Jahrhundert die Beobachtung gemacht, dass Pflanzen je nach Uhrzeit unterschiedliche Blütenstände haben und sich zu bestimmten Zeiten öffnen und schließen. Diese Beobachtung verfeinerte er derart, dass er anhand der Blumen die exakte Uhrzeit bestimmen konnte, die Pflanzenuhr war geboren. Pflanzen zeigen auch das Wetter. Nehmen wir die Rose: Kurz bevor es regnet, verstärkt sie ihren Duft, um mehr Insekten anzuziehen, die sie bestäuben. Ähnliche Reflexe haben viele andere Pflanzen, denn sie alle sind auf Vermehrung und Wachstum ausgerichtet. Dieses Prinzip trägt die Erde als Ganzes in sich und man kann sagen, dass das Öffnen und Schließen der Blumen nichts anderes ist, als ihr sichtbares Chi. Jede Pflanze ist auch vom Sonnenstand und Wetter abhängig. Dies sind äußere Faktoren, die auf das Chi wirken – ähnlich der Verhaltensweisen des Menschen.

Wie die Meridiane beim Menschen, hat die Erde ein Erdgitternetz und Ley-Lines. Letztere sind Energielinien, die Kraftorte miteinander verbinden und an deren Kreuzungen energetische Wirbel entstehen. Ebenso besitzt die Erde – wie der Mensch – Chakren, besondere Energiezentren, die einzigartige Kraftquellen der Menschheit sind, darunter der Uluru in Australien, der Titicacasee in Peru und Glastonbury in England.



ACHTUNG! = WINTERZEIT

Im klassischen chinesischen Feng Shui ist Chi die alles vereinende und umfassende Energie der Welt, die sich in jedem Baum, jedem Fluss und jedem Berg manifestiert. Die Methode lenkt die Energieströme der Erde, ihrer topographischen Besonderheiten und die von geschlossenen Räumen mit dem Ziel, sie mit dem Menschen in dieser Umgebung zu harmonisieren. Das Chi soll möglichst in allen Bereichen frei fließen. Dazu hat das Feng Shui Techniken entwickelt, um es zu lenken, zu verstärken oder abzuschwächen. Es kann die Energieströme sogar derart steuern, dass Glück und Erfolg für den Menschen dieser Umgebung erzeugt werden können. Feng Shui beeinflusst das Chi der Erde zugunsten des Menschen, indem es für eine harmonische Lösung für beide Chis sorgt.

Die Erde zeigt uns ihr Chi primär durch ein vielfältiges, einzigartiges Ökosystem. In den letzten Jahren häufen sich die

KLEIDERgrün
ethical fashion & all we love

**Straßenfest im Goaßzipfel
am Samstag, 20.5.2017**
mit Modeschau, Verköstigung,
Verlosung, Hairstyling ...
in der oberen Neustadt in Feldkirch!

KLEIDERgrün women men Marktplatz 6 (Riedgasse) 6850 Dornbirn	KLEIDERgrün women men Neustadt 38 6800 Feldkirch
--	---

www.kleidergruen.at



Naturharmoniestation



Wetterbeobachtung nach der Installation

Beobachtungen von extremen Wetterbedingungen, die Dürreperioden und Flutkatastrophen auslösen und Rückschlüsse auf eine Blockade im Energiefluss der Erde zulassen: Das Erden-Chi stockt, ist nicht mehr in Balance, deshalb ist an der Stelle kein Wachstum mehr möglich. Die Erde reinigt sich normalerweise selbst und der Mensch ist stiller Beobachter des lebendigen Organismus. Je mehr das Chi der Erde blockiert ist, desto prekärer wird jedoch die Lage für den Menschen. Aus diesem Grund können wir uns einmal fragen, inwiefern wir ihr helfen könnten. Dabei wird die Frage nach der Ursache sekundär, denn der Schaden ist bereits entstanden und es spielt keine Rolle, ob der Mensch die Blockade oder Störung verursacht hat oder nicht. Fragen wir uns also, was wir unternehmen können, damit die Erde besser in der Lage ist, sich zu transformieren, sich zu regenerieren und wieder Wachstum hervorzubringen.

Ein Beispiel aus der Wüste

Der Ingenieur Madjid Abdellaziz hat 2005 in der Wüste Algeriens das Projekt „Desert Greening“ gestartet. Nach drei Jahren wuchsen Pflanzen, wo vorher nur Sand und Steine waren, Dürre herrschte. Abdellaziz war erfolgreich, weil er sich die Technologien von Reich, Tesla und Schauburger zunutze machte und eine Anlage gemäß ihren wissenschaftlichen Erkenntnissen baute. „Akupunktur des Himmels“ nannte er ihre Wirkung, da sie alle negativen atmosphärischen Einflüsse, die z. B. Regen verhindern, neutralisiert. Seine Methode bezeichnete er später als „Integrale Umweltheilung“. Die von ihm gebaute „Sphärenharmonieanlage“ ermöglicht die Wolkenbildung, die kontinuierlichen Regen in der Wüste brachte. Gemäß Abdellaziz beträgt ihr Wirkungskreis 500 Kilometer, was die erheblichen Baukosten von mehreren tausend Euro relativiert. Mittlerweile ist es Urs Wirths gelungen, eine

kostengünstigere Variante herzustellen, die sich jeder leisten kann und die dennoch einen Umkreis von ca. 20 Kilometern abdeckt. Mithilfe der „Naturharmoniestation“ wird das natürliche Klima auf der Erde unterstützt und das Wetter harmonisiert. Dort wo Dürre herrscht, kommt Regen; wo Wolken dicht und grau hängen, klärt sich der Himmel und die Sonne scheint. Diese Phänomene treten mitunter unmittelbar nach der Installation einer Anlage auf, manchmal sind die Veränderungen auch erst nach einer gewissen Zeit sichtbar, erzählte Urs Wirths im Interview. „Die Naturharmoniestation wirkt wie ein Baum, der im Boden Wasser bekommt und dadurch die Energie der Atmosphäre, die über die Krone einströmt, reinigen kann.“ Anwender würden von vielen Vorteilen berichten: Die Luft werde klarer, der Elektrosmog weniger, Solaranlagen brächten mehr Leistung. Insgesamt, so bestätigte Wirths, scheint die Sonne über Naturharmoniestationen öfter, wodurch die Natur in Fluss kommt. Sogar Vögel, die schon lange nicht mehr gesehen wurden, kommen zurück – in die Gärten, in denen eine Anlage installiert ist – und bleiben.

Die Bauanleitung für die kleine Naturharmoniestation ist als Open Source im Internet frei zugänglich. Bisher konnten weltweit rund 1.000 Stationen installiert werden, etwa in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien oder auch in Argentinien und Brasilien. Es mögen noch viele folgen, damit die äußeren Faktoren, die das Erden-Chi beeinflussen, neutralisiert werden. Das ist ein guter Anfang, die Erde zu unterstützen. Alles hängt zusammen. Machen wir etwas für die Erde, tun wir auch etwas für uns. ♻️

Mehr Infos: naturharmoniestation.de



Meditation

Schließe deine Augen und nimm sanft deinen Atem wahr. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Sei im Hier und Jetzt. Spüre, wie dein Atem langsam ein- und ausströmt. Sei ruhig und öffne deinen Geist.

Stell dir nun zwei Herzen vor, die im Gleichklang schlagen. Sie sind sich sehr nahe. Es sind zwei Lichter, die sich lieben und im großen Universum der Lichter füreinander geschaffen, da sind.

Jetzt siehst du, wie sie sich vereinen und ein neues Licht, ein neues Herz entsteht. Dieses Herz bist du. Du bist Zeuge deiner eigenen Entstehung aus Liebe, der Liebe zweier Lichter des Universums. Das ist dein Ursprung und nur dadurch konntest du entstehen, dich im Bauch deiner Mutter einnisten. Spüre, wie sanft und weich du getragen wirst, wie leicht du im Wasser hin- und herwiegst. Du bist unendlich geliebt und angenommen. Freude ist um dich und in dir. In diesem geschützten Raum wirst du größer und größer, wächst im Leib deiner Mutter. Du liebst es dort zu sein und bist gleichzeitig mit dem Universum verbunden. Es ist, als ob du beides in dir hörst und fühlst. Dein Licht und die Liebe, aus der du entstanden bist. Du wachst heran, drehst und wendest dich, wie du es dir wünschst. Und eines Tages spürst du, wie dein Kopf langsam nach unten geschoben wird. Alles um dich wird enger, aber du bleibst in der Liebe des Augenblicks, des Getragen-Werdens, der Geborgenheit deiner Hülle. Und du spürst, wie du sanft und leicht hinausgleitest. Du bist in deinem neuen Leben angekommen. Mit großer Freude beginnst du zu atmen. Die Luft strömt leicht und zart in dich ein und du weißt, jetzt bist du da. Sanft wirst du aufgefangen, aufgenommen in die Mitte der Deinen, in die Arme deiner Mutter gelegt, die dich unendlich liebt und mit ihrer Liebe umfasst. Du spürst, wie du auch weiterhin getragen bist, von unsichtbaren und sichtbaren Händen ... wie dein Licht strahlt und klar in deiner Brust leuchtet. Dein Start ins Leben ist wunderbar geglückt. Nimm es an – es ist dein Leben. Wisse und fühle dich immer gehalten – von unsichtbaren Händen getragen – bei allem, was du tust.

Mit einem sanften Atemzug kehre ins Hier und Jetzt zurück und fühle dich hier geborgen, geliebt.

Die Idee zu dieser Meditation stammt von Edith Stöckli, Naturheilpraktikerin aus dem Appenzell.

Die kleine Apotheke im Garten

Die Natur hält eine Fülle an Heilmitteln bereit. Aus diesem Grund haben wir unsere Pflanzenexpertin Katrin Schumann um eine Aufstellung der wichtigsten Kräuter gebeten. Entstanden ist eine sehr persönliche Pflanzenhilfe – und eine Aufforderung, der Intuition zu vertrauen.

Es ist gar nicht einfach, unter den Pflanzen auszuwählen und zu sortieren. Vor allem, wenn die Auswahl möglichst viele Krankheiten abdecken soll. Pflanzen sind Vielstoffgemische, d. h., sie haben nicht nur einen oder mehrere Hauptwirkstoffe, sondern eine Vielzahl, die erst im Verhältnis zueinander eine besondere Wirkung entfalten. Gerade das macht jede Pflanze so einzigartig und der Volksmund weiß: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen!“ Diese Mischung an Wirkstoffen – die man mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen hat – kann, gemeinsam mit den Mineralien und Vitaminen der Pflanze, vom Körper besser aufgenommen werden als synthetische Präparate. Zudem ist unser Körper seit Jahrtausenden auf Pflanzen geicht und angepasst.

So wie jede Pflanze und jede Gattung einzigartig in ihrer Wirkstoffkombination ist – sowohl in ihrer Heil- als auch in ihrer Giftwirkung –, sind auch die Menschen einzigartig und benötigen unterschiedliche Pflanzen zur Heilung. Deshalb ist es sehr schwierig, eine Auswahl zu treffen, die für alle gilt, selbst wenn eine bestimmte Pflanze augenscheinlich eine konkrete Krankheit heilt. Der eine benötigt aber bspw. für den Husten die Schlüsselblume, weil sein Grundthema das Vertrauen ist und er im wahrsten Sinne des Wortes die Nase voll hat. Der andere bevorzugt das Lungenkraut, weil er mit dem Selbstbewusstsein, dem eigenen Platz und der „Luft zum Atmen“ so seine Probleme hat. Und der nächste benötigt den Thymian, damit er sich besser schützen, wehren und abgrenzen kann:



Er braucht Mut, dem anderen etwas zu husten. – Das Symptom ist bei allen dreien dasselbe, doch die Ursache ist immer eine andere, weshalb auch Heilung nur durch verschiedene Pflanzen möglich ist. Aus diesem Grund setzt die Schulmedizin bei homöopathischen Arzneimitteln gerne Mischpräparate aus mehreren Pflanzen ein, damit auf jeden Fall eine dabei ist, die wirkt.

Wie also das richtige Kraut finden? Eine gute Methode ist, der Intuition zu vertrauen: Welche Pflanze spricht an, oder mit welcher Pflanze steht man auf Kriegsfuß? Welche Pflanzen begegnen einem oft und welche Pflanzen mag man? – Diese sollte man sich auch in den Garten holen. Genauso gibt es die verdrängten Themen, die man nicht so gerne sieht oder wahrhaben will; die passenden Pflanzen zeigen sich vehement im eigenen Garten und machen auf sich aufmerksam. Schon in den alten Kräuterbüchern steht geschrieben, dass die Pflanzen, die wir für unser Wohlbefinden brauchen, zu uns in den Garten kommen. Sie verschwinden wieder, wenn sie nicht mehr benötigt werden. Und schaut man weiter in den alten Büchern, dann entdeckt man, dass jeder der alten Heiler und jede Kräuterafrau immer ein gutes Dutzend verwendet hat, die für sie ganz besondere Heilkräuter waren.

Es gab und gibt Lieblingspflanzen, die sich auch im Laufe eines langen Lebens durchaus ändern können, die jedoch immer mit einem selbst zu tun haben. Und so sind die Pflanzen, die ich hier vorstelle, eine ganz persönliche Auswahl. Pflanzen, die für mich sehr wichtig sind, die alle in meinem Garten vorkommen und mich schon lange begleiten. Sie sind große Heiler, keine Frage, aber eben nur ein ganz winziger Auszug aus dem großen Pflanzenreich und leider – was ihre Heilwirkung betrifft – keineswegs immer eins zu eins übertragbar. Aber wen wundert das? Schließlich leben wir in einem Zeitalter, das Vertrauen und Eigenverantwortung erfordert und so muss sich auch jeder selbst seine Pflanzen für den Garten aussuchen. Aber so wie ich die Pflanzen kenne, stehen sie schon bei jedem vor der Tür und warten nur darauf, hereingebeten zu werden.

Meine Pflanzen-Tipps

Da sind in meinem Garten zunächst einmal die Kräuter, die jeder kennt: Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*), die ewige Zwiebel (*Allium fistulosum*) und der Bärlauch (*Allium ursinum*). Es sind Pflanzen aus der Familie der





Zwiebelgewächse, die im Frühjahr zu den ersten gehören und Hochkonjunktur haben. Sie sind die ältesten Kulturpflanzen und wurden schon von den Ägyptern angebaut. Diese nutzten z. B. den Knoblauch, um ihre Arbeiter beim Bau der Pyramiden zu stärken und vor Krankheiten zu schützen. Zwiebelgewächse gelten als pflanzliche Antibiotika, doch sie hemmen mit ihren schwefelhaltigen Inhaltsstoffen nicht nur die Vermehrung von Bakterien, sondern auch die von Pilzen und Viren und stärken somit das Immunsystem. Dabei sind sie leicht anzubauen. Ihnen reicht ein kleiner sonniger Platz im Garten, am Rand des Beetes, damit man sie immer gut erreichen kann und möglichst täglich verwendet, denn Schnittlauch und Co. sorgen dafür, dass wir erst gar nicht krank werden!

Eine besondere Pflanze unter den Zwiebelgewächsen ist der Bärlauch. Man kennt ihn aus feuchten Laubwäldern, wo er im Frühling ganze Teppiche bildet. Aber auch im Garten fühlt er sich wohl, unter Johannisbeersträuchern, am Gewächshaus oder an anderen Orten, wo er einen lockeren Boden und möglichst keine Konkurrenz hat. Dann verträgt er auch sonnige Lagen gut. Aber er braucht Ruhe, niemanden, der im Sommer in seinem Beet herumwerkelt und bei der Entwicklung stört. Denn der Bärlauch vermehrt sich, wie auch die Schneeglöckchen, durch Samen, die kleine Zwiebeln bilden und im Boden überdauern. Dadurch schafft

es diese Pflanze, ihre großen Bestände zu bilden. Doch dazu braucht sie eben lockeren, humosen Boden, wo sie sich aussäen und ausbreiten kann. Wie alle Frühlingsblüher zieht sich der Bärlauch nach der Blüte zurück und braucht Ruhe. Gut ist es, wenn man die betreffenden Stellen dann mulcht, mit Laub oder Rasenschnitt abdeckt und so einen Waldcharakter schafft.

Schon früh wusste man um die Heilwirkung des Bärlauchs und der anderen Zwiebelgewächse. So bezeichneten die Germanen alles, was damit zu tun hatte, pauschal als Lauch. Für sie war der Bärlauch eine der ersten Pflanzen, die von den Göttern erschaffen wurde. Sie aßen ihn vor der Schlacht, um sich zu stärken und für den Kampf gerüstet zu sein. Auch der Kräuterpfarrer Künzle zollte ihm hohe Anerkennung: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut wie der Bärlauch.“ Heute weiß man, dass die Inhaltsstoffe des Bärlauchs antibakteriell und immunstärkend sind, die Darmflora fördern und Ablagerungen an den Gefäßen verhindern. Wer kann, sollte ihm einen besonderen Platz im Garten schaffen. Damit ist auch die Verwechslungsgefahr mit der Herbstzeitlosen und dem Maiglöckchen gebannt, die beide äußerst giftig sind.

Eine weitere Pflanze, die unbedingt in den Garten gehört, ist der Meerrettich (*Armoracia rusticana*). Er bietet mit seinen großen Blättern immer einen schönen Anblick und sorgt für Struktur im Gemüsegarten. Ihn pflanzt man

Literaturtipp

Mein Traum vom Küchengarten

Die etwas andere Art zu gärtnern

Katrin Schumann

Best-off-Verlag 2014 • € 29,90



auch besser nicht ins Kräuterbeet, denn er braucht Platz und nahrhaften Boden. Früher war er ausschließlich Heilpflanze, man rieb seine Wurzeln bspw. in Honig, der dann als Hustensaft diente. Als das „Penizillin der Küche“ hat er antibiotische Wirkung. Seine Senföle, die für den scharfen Geschmack verantwortlich sind, wirken schleimlösend bei Husten, regen die Bildung von Magensaft an, sind appetitanregend und fördern eine gute Verdauung. Hildegard von Bingen schätzte nicht nur die Wurzel – wie allgemein üblich –, sondern verwendete auch die Blätter. Der Meerrettich war bei ihr eine Pflanze, die die Fähigkeit hatte, den Körper gründlich durchzuputzen, allen „Dreck“ zu entfernen.

Zum Schluss komme ich zu den sogenannten Mittelmeerkräutern Thymian, Salbei und Rosmarin. Sie alle benötigen einen sonnigen Platz im Kräuterbeet, einen durchlässigen Boden und keinen Dünger. Da sie von leichten und kargen Böden stammen, macht ihnen im Winter besonders die Nässe zu schaffen, nicht so sehr die Kälte. Selbst Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist bei uns winterhart, wenn er einen geschützten und trockenen Platz an einer Hauswand hat. Damit diese Kräuter ihre ätherischen Öle, Bitter- und Gerbstoffe ausbilden können, brauchen sie also karge und sonnige Standorte. Dünger vertragen sie in Maßen – zu viel davon geht immer auf Kosten der Qualität der Inhaltsstoffe, besonders des ätherischen Öls.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist eine Pflanze, die schon sehr lange kultiviert wird. Das

ätherische Öl hat eine desinfizierende und krampflösende Wirkung und die Gerbstoffe haben eine unterstützende Wirkung bei Durchfällen. Als Tee zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen und Entzündungen im Hals und Rachenraum ist er altbekannt. Schon Hildegard von Bingen schätzte ihn als Pflanze, die alle Entzündungen aus dem Körper vertreibt, egal wo diese sitzen. Dazu bereitete sie einen Tee von nur einem Salbeiblatt auf einen Liter Wasser. Dieses wurde aufgeköcht und beiseitegestellt, um es zehn Minuten ziehen zu lassen. Der Tee wurde über den ganzen Tag verteilt getrunken, denn Pflanzen wie der Salbei, mit viel ätherischem Öl und Gerbstoffen, können sehr leicht überdosiert werden und führen dann zu Magenbeschwerden.

Dem Thymian (*Thymus vulgaris*) und der bei uns vorkommenden Art Quendel (*Thymus pulegioides*) schrieb Hildegard von Bingen die gleichen Qualitäten zu wie die Germanen und Kelten dem Bärlauch: Er gab Mut und Kraft. Wer konnte, badete bei den Römern vor der Schlacht in Thymian, um sich zu stärken. Schon sein Duft hat eine desinfizierende Wirkung, weshalb er zu den sogenannten „Bettstrohkrautern“ gehörte, mit denen bei der Geburt geräuchert und das Wochenbett ausgelegt wurde. Die Ägypter nutzten seine antiseptische Wirkung zum Einbalsamieren ihrer Toten. Das blühende Kraut ist eines unserer besten Hustenmittel,

denn es enthält krampflindernde und keimhemmende ätherische Öle. Außerdem verfügt es überschleimlösende Saponine, weshalb Thymianauszüge in fast allen pflanzlichen Hustensäften vertreten sind.

Es gibt noch viele Pflanzen, die eigentlich erwähnt gehören und die man im Garten haben sollte. Selbst die sogenannten „Unkräuter“ sind wertvolle Gesellen und man sollte auch ihnen einen kleinen Platz zugestehen, zumal man ihnen dann wesentlich gelassener begegnen kann. Der Löwenzahn gilt mit seinen Bitterstoffen z. B. als Ginseng des Westens und das Gänseblümchen stellt mit seinem Vitamin-C-Gehalt selbst Zitronen und Orangen in den Schatten. – Einfach in den Salat mischen und schon ist er angereichert mit dem Besten, was unsere Gärten und Wiesen auch ohne unser Zutun hergeben. ☺

Katrin Schumann



Katrin Schumann ist Gartenbauingenieurin, Autorin und leidenschaftliche Fotografin aller Pflanzenwesen. Sie leitet Seminare u. a. zum Seelengarten, zur inneren Familie im Spiegel der Landschaft und bietet Pflanzen- und Gartenreisen z. B. an die Ostsee.

Mehr Infos:

4jahreszeiten-garten.de

Begegnung mit Metatron



In der Nähe von Bern findet man etwas ganz Besonderes. Im kleinen Dorf Mühlethurnen folgt Beatrice Jenzer ihrem Ruf: Sie bringt Energien des Universums auf die Erde.

Mit der Venusblume hat alles angefangen. Sie misst einen Durchmesser von 13 Metern, ist im goldenen Schnitt angelegt und wurde am 21. Juni 2009 bei Vollmond eingeweiht. Seitdem findet jeden Monat bei Vollmond eine Begehung statt. Jeder, der mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen. Beim erstmaligen Gang in der Venusblume sollte sie fünfmal umrundet werden, für jedes Blütenblatt eine Runde. Begeht man sie im Uhrzeigersinn, holt man die Energie von der Venus auf die Erde, läuft man dagegen, aktivieren sich alle Venusblumen der Erde und weben ein Liebesnetz. Beatrice hat mir erzählt, dass ursprünglich ein Schwimmbad geplant war, jedoch wurde es baurechtlich nicht genehmigt. Nach einem Vortrag über die Venusblume von Werner Neuner kam sie mit der Idee nach Hause und setzte sie um. Dann ging alles Schlag auf Schlag – und den Pool gibt es mittlerweile auch.

Im November 2011 wurde die Basis für das Labyrinth gelegt, im Juli 2012 Metatrons Würfel eingeweiht. Mittlerweile befinden sich auch eine Spirale und ein Steinkreis auf dem Grundstück, die von Beatrices Ehemann Hans-Rudolf gesetzt



wurden. Jedes Symbol hat eine eigene Energie – und das ist deutlich spürbar. Beatrice erlaubt den Zugang in Metatrons Würfel nur unter Anleitung, denn die Kraft hält nicht jeder ohne Weiteres aus ...

Aber der Reihe nach!

Beatrice hat mich zunächst in die Venusblume geführt. Sie schritt voran, ich hinterher. Schweigend vorbei an kurzen Lavendelbüschen, Stiefmütterchen, dem Zentrum, das mit Herzen, Bergkristall und Rosenquarz geschmückt ist. „Im ersten Jahr haben wir violette Stiefmütterchen gepflanzt und sie wuchsen wie verrückt. An jedem anderen Platz in meinem Garten wurden sie von den Schnecken gefressen, nur in der Venusblume nicht“, erzählte mir Beatrice später. Jetzt ist der Weg zugewachsen und auf dem Rasenteppich geht man sanft dahin. Ich bin versucht, barfuß zu laufen, lasse es dann aber lieber bleiben und konzentriere mich auf die Gehmedi-



Metatron-Energie bedeutet: Hinstellen! Arbeiten!

tation. Blüte um Blüte spüre ich, wie die Gedanken weniger werden. Nach der dritten Runde ist die innere Anspannung weg und ich stelle fest, dass ich immer leichter, freier werde. Das ist die Macht der Liebe, denke ich. Nach fünf Runden geht Beatrice schweigend zum Labyrinth weiter, das jetzt im Frühling ein Meer aus Narzissen ist. Im Winter sind die Wege mit tibetischen Gebetsfähnchen markiert, damit die Symbole sichtbar bleiben. Die Pflege ist mit viel Aufwand verbunden, aber das macht Beatrice gerne. „Manchmal schimpfe ich auch lautstark mit den Wesen, die hier sind“, sagt sie und schmunzelt verlegen, „und dann geben sie mir Antworten, da bin ich ganz schnell still!“

Es gibt viele Möglichkeiten, in ein Labyrinth zu gehen. Ich weiß, dass es Fragen beantwortet: Geht man mit einer Frage hinein, kommt man mit einer Antwort heraus. Aber ich habe gerade keine Frage, so betrete ich es einfach und schaue, was

mir entgegenkommt. Sogleich nehme ich den harten Boden wahr, der durch den Mulch entstanden ist. Das macht einen großen Unterschied zur Sanftheit der Liebesenergie von vorher. Man spürt die harte Verbindung zur Erde, und genau darum geht es in diesem Symbol, das schon von den Kelten und Germanen verwendet wurde: Das Labyrinth regelt das Leben, es hilft die Themen, die anstehen, zu transformieren. Und wie der Boden ist auch das Leben manchmal wirklich hart und karg! Achtsam folge ich Beatrice und beobachte meine innere Veränderung. In der Mitte angekommen, halten wir einen Moment inne. Hier lädt ein Stein zum Verweilen ein. Beatrice erzählte mir später, dass hier die Besucher manchmal einige Zeit grübeln, ehe sie wieder hinausgehen. Auf dem



Weg spüre ich deutlich, wie meine Zuversicht innerlich immer mehr Platz bekommt, sich Freude breitmacht – bis ich mein Lachen nicht mehr verbergen kann. Wow!

Und dann stehen wir vor Metatrons Würfel.

Beatrice hat ihn nach den Ausführungen von Diana Cooper in ihrem Buch „Orbs“ angelegt: Der Kreis in der Mitte symbolisiert das Herz, die weiteren stehen für die Erzengel, die Chakren, das Sternentor und den Erdstern, die äußersten Kreise für die aufgestiegenen Planeten Neptun, Sirius, Serafina, Orion, Plejaden und die Erde. Somit hat jeder Kreis eine andere Bedeutung und öffnet nicht nur das irdische Bewusstsein, sondern auch das universelle. Gleichzeitig holen sie die gebündelten Energien der Planeten herunter. Metatrons Würfel enthält auch vieles, was nicht sichtbar ist, bspw. ist er dreidimensional und trägt alle Formen der heiligen Geometrie in sich. Über deren Symbolik ist er wiederum mit allen Elementen verbunden usw. Kurzum, in diesem Würfel wirken sehr viele Kräfte gleichzeitig! Beatrice erzählt mir, dass sie die Fäden erst nach und nach spannen konnte, dazwischen immer wieder wochenlang pausieren musste, ehe sie weitermachen konnte. Wenn man sie fragt, was sich verändert hat, seit der Würfel in ihrem Garten ist, lächelt sie



**TIPP:**

Die Venusblume wird bei jedem Vollmond um 20.00 Uhr abgeschnitten. Jeder ist ohne Voranmeldung herzlich eingeladen dabei zu sein. Wer Metatrons Würfel begehen möchte, soll sich bitte vorher mit Beatrice und Hans-Rudolf Jenzer in Verbindung setzen.

Adresse:

Allmendstrasse 11
3127 Mühlethurnen
Tel. 0041 31 809 15 24

nur. Es ist zu viel, um es zu erzählen! Und vor allem möchte sie, dass der Mensch es selbst erlebt. „Wenn du in Metatrons Würfel gehst, kann sich sehr vieles lösen, auch ohne dass du es weißt.“ Beatrice und ich begehen die Symbole des Würfels in einer bestimmten Reihenfolge. In jedem Kreis bleiben wir einen Augenblick, um die Energieveränderung bewusst wahrzunehmen. Ja, sie ist wirklich bei jedem Kreis anders! Bei manchen hüpfte mein Herz, bei manchen habe ich das Gefühl, ich möchte nicht mehr weitergehen, sondern mich hinsetzen und bleiben, bei anderen kribbeln die Beine, oder sie sind schwer wie Blei. All das hat eine Bedeutung, die jedoch im Moment nicht wichtig ist ... Metatron löst es auf, ohne dass ich es wissen muss. Das Symbol hat noch viele Bedeutungen und Verbindungen, die unsichtbar sind – und die auch nicht von jedem Menschen gesehen oder verstanden werden. Zum Beispiel die Verbindung ins Universum. Wir Menschen sind multidimensionale Wesen, ob wir das glauben oder nicht. Hier wird eine Kreisenergie spürbar, die uns mit dem jeweiligen Planeten verbindet. Es entsteht eine Anbindung an etwas, das wir schon einmal erlebt haben, oder das wir jetzt erleben (wenn wir im holographischen Bewusstsein denken). Wenn man sich auf diese Gedanken, dieses neue Bewusstsein einlassen kann – und dazu ist noch nicht jeder bereit – dann öffnet der Würfel die Dimensionen in jede Richtung. Das bedeutet, er bereitet nicht nur den Zugang zu den (Vor-)Leben, die wir auf der Erde gelebt haben, sondern auch zum Leben im Universum. Alles geschieht gleichzeitig – auch das kann der Würfel lehren.

Beatrice weiß, dass sie auf diese Aufgabe vorbereitet wurde. Im Nachhinein musste es auch sein, dass ausgerechnet ihr Ehemann das alte Bauernhaus seiner Kindheit mit dem

großen Garten übernommen hat. Alles im Leben ergibt im Nachhinein einen Sinn, auch ihr Beruf als Damenschneiderin. Seitdem Beatrice Metatrons Würfel im Garten angelegt hat, näht sie Metatron-Teppiche. „Wenn meine Kunden anrufen und ihre Massageterminale absagen, dann weiß ich, dass eine andere Aufgabe auf mich zukommt. Dann werde ich ins Nähgeschäft geführt und ich kaufe wahllos, was mich anspricht. Zu Hause setze ich mich dann an die Maschine und kombiniere intuitiv, was ich habe. Und irgendwie entsteht ein Teppich mit einer eigenen, neuen Heilenergie. Der erste Teppich war exakt die Nachbildung des Metatrons im Garten. Dann haben sie sich weiterentwickelt und es ist, als ob sich neue Energien aus dem Universum auf der Erde manifestierten.“ Beatrice leitet Seminare, in denen man sich mit dem Würfel Metatrons beschäftigen kann. „Es geht nicht darum, dass ich sage, wie es geht, sondern dass jeder den eigenen Zugang findet und sich öffnet!“ ☺

METATRON-Energie im Heilteppich erfahren



Beatrice Jenzer
Allmendstrasse 11
3127 Mühlethurnen
Tel 031 809 15 24
Mob. 079 393 53 59





Neue Pfade



INHALT

Interview: Jonette Crowley • Angst überwinden • Geschenkökonomie •
Psychogramm eines Narzissten • Das Göttliche Weibliche

— Interview —

Die Meisterin des Quantenbewusstseins



Jonette Crowley spürt das Feld des Bewusstseins, öffnet es und hält den Raum, damit die Gruppe, die sie führt, in das neue Bewusstseinsfeld vorstoßen kann. Über sich selbst sagt sie: „Ich bin ein spiritueller Indiana Jones. Ich werde immer am äußeren Rand stehen und sobald das Feld stabil ist, ins nächste springen!“

Vita

Jonette Crowley ist Mystikerin, Schamanin und Gründerin des Center For Creative Consciousness. Sie lebt in Denver, Colorado. Seit vielen Jahren channelt sie ihren Geistführer White Eagle und MARK, ihr Lehrerfeld im Quantenbewusstsein. Gleichzeitig war sie im Geschäftsleben als Trainerin von Führungskräften fest verankert. Seit fünf Jahren widmet sie sich ausschließlich der Bewusstseinsarbeit und bereist die ganze Welt, um energetisch zu wirken und Workshops zu geben. Ihr Ziel ist die Anhebung und Stabilisierung des Bewusstseins der Menschheit in höheren Dimensionen.
 Mehr Infos: jonettecrowley.de

Jonette, kannst du uns etwas über das Bewusstsein erzählen?

Ich habe die Fähigkeit, Bewusstsein zu sehen. Ich kann bspw. das Bewusstsein der ganzen Welt spüren. Und was es so aufregend macht, ist, dass es sich so schnell in eine positive Richtung entwickelt! Ich kann z. B. in der Schweiz eine Gruppe von Menschen unterrichten, die vorher noch nie mit mir und MARK gearbeitet haben. Nach dem Workshop haben wir ein sehr hoch schwingendes Bewusstseinsfeld errichtet und dann gehe ich nach Deutschland und arbeite mit einer anderen Gruppe. Diese Gruppe muss nicht neu anfangen, sondern startet dort, wo die Gruppe aus der Schweiz aufgehört hat. Nachher bin ich in Polen und mit der Gruppe dort beginne ich wiederum auf dem Level der deutschen Gruppe – auch wenn noch nie jemand aus der Gruppe mit dem Bewusstsein von MARK gearbeitet hat. Jedes Mal ist das Feld also höherschwingend als davor. Was ich über Bewusstsein weiß, ist, dass wir niemals dasselbe nochmals lernen müssen, d. h., wenn genügend

Menschen – wie im Beispiel der berühmten 100 Affen – etwas gelernt haben, muss kein Mensch es noch einmal lernen. Daher ist die Geschwindigkeit, mit der die Menschheit sich derzeit zur Meisterschaft entwickelt, noch nie dagewesen!

Gleichzeitig ängstigen uns die Entwicklungen auf der Welt. Wie siehst du das?

Wir brauchen davor keine Angst zu haben. Menschen fürchten sich vor der neuen Weltordnung, geheimen Regierungen, bewusstseinskontrollierenden Technologien; aber anstatt Angst davor zu haben, sollten wir – wenn wir etwas Störendes fühlen – in unsere Kraft gehen, in reines Bewusstsein und in die Liebe. Damit können wir alle negativen oder kontrollierenden Strukturen auflösen.

Kannst du uns das Bewusstseinsfeld der Erde erklären?

Das kollektive Bewusstsein ist derzeit wie Smog, wie eine schwarze Wolke, überall auf der Erde. Viele von uns le-

ben in diesem kollektiven Bewusstsein. Aber wenn wir von dort ausbrechen können – speziell in einer Gruppe – beginnen wir uns mit anderen Menschen, die ebenfalls aus dieser Kontrollsphäre ausgebrochen sind, zu verbinden. Jede einzelne Gruppe errichtet eine stabile Plattform in einer höheren Dimension. Irgendwann wird die Gravitation

„Wenn wir den höher schwingenden Bewusstseinsraum einmal betreten haben, sind wir für immer verbunden!“

dieses neuen Feldes stärker sein als das momentane Feld der Dunkelheit. Die Menschen werden dann viel einfacher aus dem kollektiven Bewusstsein herausgezogen – und das, ohne zu bemerken, dass sie in ein höheres Bewusstsein eintreten! Diejenigen, die gerufen wurden, dieses höhere Feld zu

Ehre die Dunkelheit nie mit deiner Furcht. Freude ist der größte Baumeister neuer Realitäten. MARK



errichten, wissen in ihren Herzen, dass die Menschheit in dieser Dimension leben sollte. Und sobald dieses Bewusstseinsfeld stabil ist, werde ich den nächsten Schritt setzen, denn ich will unsere Entwicklung vorantreiben. Ich helfe allerdings niemandem, einen Seelenpartner zu finden oder mehr Geld zu verdienen; es gibt schon genug Menschen, die das lehren. Aber es gibt nicht so viele, die Bewusstsein spüren, es öffnen und den Raum halten, damit andere Menschen ihn finden können. Und wenn sie ihn einmal gefunden haben, sind sie für immer damit verbunden.

Wie lange wird es dauern, bis das stabile Feld gebaut ist?

Es ist unmöglich, eine Zeit festzulegen. 2000 sah es so aus, als würde 2017 die Welt untergehen und jetzt haben wir das überstanden und sind in einer unglaublichen Projektion gelandet. Wer glaubte bspw. daran, dass die Berliner Mauer fallen würde? Plötzlich ist es einfach passiert! Es ist unmöglich vorherzusehen, wann es passiert, aber jene, die bereit sind, werden erwachen. Und wenn Menschen nicht erwachen möchten, ist das auch okay. Sie werden auf eine höhere Stufe gehoben und immer noch leiden, weil sie süchtig danach sind. Sie werden außerhalb des kollektiven Bewusstseins sein, aber immer noch glauben, dass sie darin sind, weil Leiden ihrer Gewohnheit entspricht („Ich bin so arm ...“; „Ich brauche Drogen ...“ usw.). Außerhalb zu sein bedeutet, viel mehr Möglichkeiten zu haben. Im kollektiven Bewusstsein haben wir nicht viele Möglichkeiten, weil es eine schwere Energie ist.

Was passiert, wenn wir außerhalb des kollektiven Bewusstseins sind?

Dort sind alle Engel, Meister, galaktischen Wesen. Sie konnten uns vorher nicht helfen, weil wir von der schwarzen Wolke verdeckt waren. Nachdem so viele Menschen ihre Energie erhöht haben, wird alles viel schneller gesche-



hen, weil wir viel mehr Hilfe von außen bekommen. In den 90er-Jahren wussten z. B. weder die Engel noch die Schamanen, ob sich die Menschheit nicht selbst zerstören würde. Die Wahrscheinlichkeit war sehr groß. Heilung bestand ausschließlich darin, dass so viele Menschen wie möglich ein Einheitsbewusstsein entwickeln würden. Das Jahr, in dem alles auseinanderbrechen sollte, war 2017. Mit der harmonischen Konvergenz 1989 und den vielen erwachenden Menschen war in den frühen 2000ern aber genügend Bewusstsein vorhanden, sodass die Zeitlinie, in der wir zusammenbrechen sollten, durch eine neue ersetzt wurde, in der wir das nicht taten. Diese wurde

nun abermals durch eine neue ersetzt, die unglaublich ist! Wir haben keine Ahnung, wie großartig das Ergebnis sein wird – trotz allem, was wir sehen. MARK hat es einmal so formuliert (*Jonette liest aus ihrem Buch „Soul Body Fusion“*):

„Die Menschen wollen immer bestimmen, was nach der Wandlung kommen soll, aber bei dieser Wandlung braucht ihr euch keine Gedanken um das Ergebnis zu machen, weil ihr das Ergebnis aufgrund eurer gegenwärtigen Beschränkung unmöglich bestimmen könnt.“

Seit 26 Jahren channelst du MARK. Wer oder was ist MARK?

MARK ist das Feld eines Lehrers. Er selbst ist nicht das Bewusstseinsfeld, sondern nur ein Lehrer, der uns darin unterrichtet, wie wir es öffnen können. Gemäß dem Beobachter-Effekt existiert er nur, wenn wir ihn beobachten. Tun wir das nicht, ist er Teil des Quantenfeldes.

Wie spürst du MARK?

Es ist, als ob er mir Erfahrungen zeigte und ich benutze meine Worte, um zu beschreiben, was ich fühle. MARK und ich halten das Feld und ich erzähle, was passiert. Auf der Reise spüre ich nicht den Einzelnen, sondern nur die Gruppe und sehe, wo sie ist. Ich weiß, wann wir auf die nächste Stufe gehen können, wann wir warten müssen usw.

Kannst du etwas über die höheren Dimensionen erzählen, in die du mit Hilfe von MARK reist?

Wir leben in der dreidimensionalen Welt. Mit MARK reisen wir derzeit in

„Meisterschaft“ bedeutet nicht, viel zu wissen, sondern viel zu lieben. MARK

der 10. Dimension. Das Bewusstsein hat in jeder Dimension eine andere Qualität. In der 7. Dimension sind wir holographisch, in der 8. Dimension ist das Quantenbewusstsein; aber es ist eigentlich egal, welche Namen wir diesen Feldern geben. In der 9. Dimension erfährt man bspw. multiple Realitäten zur gleichen Zeit. Im normalen Bewusstsein können wir nur eine Realität erfahren, oder wir reisen z. B. nach Peru und erleben nur diese. Es ist jedoch unmöglich, beide Realitäten gleichzeitig zu spüren. Wenn wir unser Bewusstsein ausdehnen, können wir das.

Unser Gehirn kann dem nicht folgen, aber das Gute daran ist, dass wir eine positive Wirkung auf alle diese Rea-

litäten haben. Ein Beispiel: Oft erzählen mir Menschen, dass ich ihnen im Traum erschienen sei und eine Antwort auf eine Frage gegeben hätte. Doch das mache ich nicht bewusst. Weil ich es nicht kann! Die multidimensionale Jonette ist jedoch irgendwo da draußen und hilft den Menschen. Das bedeutet, wenn wir multidimensionaler werden, helfen wir anderen ohne unser Zutun, ja sogar ohne unser Wissen. Weil man all das macht, während man schläft, geschehen Dinge so plötzlich. Pass auf, Welt! (*Lacht*)

Wie funktioniert denn Quantenbewusstsein z. B. im Alltag?

Wenn ein Gedanke in unser Bewusstsein kommt, müssen wir einfach daran glauben, dass wir das, was wir den-

ken, auch tun können! Auch wenn es unmöglich scheint und wir nicht wissen, wie wir es machen sollen. Quantenbewusstsein funktioniert so: Alles ist möglich! Wir sind nicht mehr begrenzt durch die Dualität – es sei denn, wir wollen es sein.

Du hast die „Soul Body Fusion“®-Technik erfunden, d.h., du lehrst, wie man die Seele in den Körper holt. Warum ist das wichtig?

Weil viele von uns nicht geerdet sind, denn wir lieben die höheren Dimensionen. Das war der Grund, warum ich Soul Body Fusion® erfand. Auch ich war nie in meinem Körper, aber ich dachte, ich sei es. Ich dachte, ich sei entweder im Universum oder geerdet, erst viel später realisierte ich, dass wir zuerst geerdet sein müssen. Das ist unsere Basis, dann erst öffnet sich alles! Dadurch wird man z. B. ein viel besserer Magnet, der das Gute anzieht und das Schlechte abstößt.

Es wird in eurem Leben und im Leben eurer Enkelkinder keinen Pol sprung geben.

MARK

Die stabile Plattform einer Gruppe

Schamane

Tibetische Mönche

Die Plattformen verbinden sich und werden irgendwann einmal stärker sein, als das kollektive Bewusstsein. Das Ergebnis ist, dass wir dann alle automatisch angehoben werden.

Reisen mit MARK

- Ein persönlicher Bericht

Ich habe schon viele Reisen oder Meditationen erlebt. Von Schamanen geführt, von Medien geleitet, mich selbst in andere Sphären bewegt, zu Engeln, geistigen Führern, aufgestiegenen Meistern. Gerade deshalb hat mich die Meditation mit MARK und Jonette, wie ich sie erfahren habe, sehr überrascht. Denn zum allerersten Mal ging es nicht darum, seinen Körper zu verlassen, den Geist auf Reisen zu schicken, sondern in voller Präsenz des Augenblicks, der eigenen Körperlichkeit zu bleiben – und sein Bewusstsein zu erweitern. Es gelingt! Und das ist fast das Unglaublichste daran. Obwohl man fest die eigene Sitzfläche spürt, immer wieder von Jonette aufgefordert wird, präsent zu bleiben, öffnet sich der Geist, die Wahrnehmung. Man erkennt: Man ist hier und gleichzeitig weg. Man ist in der Dimension, die Jonette mit MARK öffnet. Sie beschreibt kaum Details, sagt wenig, d. h., was dann passiert, ist von jedem Menschen selbst abhängig, von Teilnehmer zu Teilnehmer unterschiedlich. Aus diesem Grund schätzte ich den anschließenden Austausch mit den anderen, die Erfahrungsberichte, was sie erlebt hatten.

Jeder Mensch erlebt es auf seine einzigartige Weise, das ist bei allen anderen Meditationen genauso: Manche erfahren, dass sie alles sehen, die Welt „dort drüben“ oder ihre Vorstellungen davon, können sie genau beschreiben, andere „sehen“ nichts, sie spüren – und dazu gehöre ich. Mich begleitet das Wissen, dass ich woanders bin. Manchmal entstehen innere Bilder, manchmal stören mich nur meine eigenen Gedanken. Ich habe aufgehört, es zu bewerten oder zu hinterfragen, denn ich weiß, dass etwas geschieht, was ich nicht erklären kann, nicht erklären muss. Genauso war es bei der Reise mit MARK. Andere Teilnehmer sahen konkrete Situationen in anderen Welten oder auf dieser Welt – je nachdem, welche Wirklichkeit Ziel der Reise war. Mir hat MARK etwas anderes geschenkt.

In meiner ersten MARK-Meditation reisten wir in die holographische Dimension. Meine erste bewusste Reise ins Universum, sozusagen. Ich konnte nichts erkennen, wusste jedoch, dass ich geistig sehr weit von meinem Stuhl, vom Seminarraum entfernt war. So fühlte es sich an. Mein Geist war unendlich geöffnet, mein Körper gleichzeitig sehr verankert an meinem Platz, im Hier und Jetzt auf der Erde. Behutsam erzählte Jonette, was zu tun war und davon, was sie sah. Das gab mir eine Idee davon, was man sehen könnte. – Und plötzlich taten sich Millionen von kleinen Spiegeln vor mir auf, in denen ich mich selbst erkennen konnte. Sie waren sehr weit weg. Raum, nichts zwischen ihnen und mir und doch spiegelten wir uns millionenfach. Jonette sagte einen Satz zum inneren Licht. – Da erkannte ich es in jedem Spiegelbild. In dem Moment wurde mir wirklich bewusst, dass alles Eins ist. Das bin ich im Spiegel, obwohl es auch mein Gegenüber ist. Das ist mein Licht, das auch seines ist. Es ist meine Quelle, die in allem ist. Es ist eine Quelle.

Manuela Immler

**Die einzige Antwort ist die Liebe.
Wenn ihr irgendetwas nicht
lieben könnt, dann liebt euch
selbst dafür, dass ihr es nicht
lieben könnt.** MARK

**Das menschliche Herz ist der
stärkste Computer im Univer-
sum. Es ermöglicht uns den
Zugang zum gesamten Wissen.**

MARK



Hast du einen Tipp, wie wir im Alltag einfach aus dem kollektiven Bewusstsein aussteigen?

Alles, was deine Schwingung erhöht, bringt dich dort heraus – jeder Gedanke an Licht, an Gnade, Blumen, Elfen oder deinen Hund. Du trägst dadurch eine höhere Schwingung und ziehst Dinge aus dieser höheren Schwingung an. Du bekommst bspw. einen neuen Freund, der gesünder für dich ist, einige Freunde fallen weg, weil Freunde kommen, die besser für dich sind und plötzlich isst du gesünderes Essen. Es ist nicht schwierig!

Es ist nicht immer leicht, den Fokus auf das Gute und damit das höhere Bewusstsein zu halten. Hast du einen Tipp?

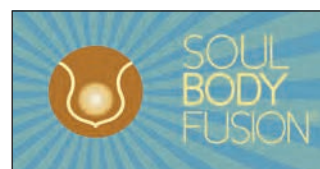
In der Physik nennen sie es den „Beobachter-Effekt“, wobei der Beobachter das auslöst, was er misst. Wenn wir uns daran erinnern, dass dieser Effekt eines der stärksten Prinzipien im Universum ist, wird vieles klar: Wählen wir das Beobachten von Angst, Krankheit oder Krebs, werden sie sich gemäß diesem physikalischen Gesetz manifestieren. Wenn bspw. 10 % Gnade und Freundlichkeit sind

und 90 % Dunkelheit und Angst, werden trotzdem diese 10 % manifestierte Realität. Unser logisches Denken sagt uns natürlich, dass wir es nicht verändern können, weil 90 % schlecht und nur 10 % gut sind. – Wir glauben, dass die Zahlen Bedeutung haben, aber selbst wenn nur 1 % gut ist und wir dieses beobachten, wird sich alles verändern. Wir erschaffen unsere Realität mit dem Beobachter-Effekt. Es ist wirklich einfach!

Möchtest du den Lesern der Omnia noch etwas mit auf den Weg geben?

Mein Leben ist magisch! Allerdings musste ich erst das aufgeben, wovon ich dachte, es läuft bereits gut, damit es noch magischer werden konnte. Vor drei Jahren wurde ich geschieden, obwohl die Beziehung in Ordnung war ... Aber jetzt ist mein Leben einfach *nur* noch magisch und ich wäre nie hierhergekommen, wenn ich am Alten festgehalten hätte. Es kommt ein Punkt, an dem wir springen müssen und wenn wir das tun, wachsen uns Flügel.

Ich danke dir für das Interview und wünsche dir von Herzen alles Gute!



Möchtest du die von Jonette Crowley entwickelte Heilmethode der Neuen Zeit erlernen?

Erfahren, wie du Soul Body Fusion® für dich nutzen und an andere weitergeben kannst?

Herzliche Einladung zum Soul Body Fusion® Workshop!

Wann: 13. Mai 2017
oder 15. Juli 2017
Dauer: 9.30 – 17 Uhr
Ausgleich: CHF 180 inkl. Zertifikat

Kursort:
NUEVA VISTA Praxis
CH-9450 Lüchingen

Leitung:
Ursula Elbe
zert. Soul Body Fusion® Lehrerin
Mehr Infos und Anmeldung auf soulbodyfusion.ch
+41 71 7772229
info@soulbodyfusion.ch

ANZEIGE

Literatur von Jonette Crowley

Der Adler & der Kondor

Eine wahre Geschichte von einer unerwartet mystischen Reise
BoD Books on Demand 2013 • € 24.95

Soul Body Fusion®

Heilung und Transformation des ganzen Menschen
Das Praxisprogramm
Ansatz 2014 • € 17.99





Angst überwinden



Angst ist etwas Urmenschliches. Wir brauchen sie keinem Kind zu erklären. Es weiß vielmehr von Anfang an Bescheid. Insgesamt mit schlechtem Image unterwegs, hat die Angst doch zwei Seiten – auch eine positive.

Ohne Angst vor Autos können Kinder in der Stadt kaum überleben. Diese Angst, aber auch die vor Feuer, Strom, heißen Herdplatten und reißendem Wasser ist lebenserhaltend. Um solch sinnvolle Angst, für die auch das Wort Respekt passt, geht es in diesem Artikel nicht.

Daneben hat die Angst noch eine Seite, die viele fasziniert: Sie lässt abends Millionen von Menschen beängstigende Kriminal-, Action- und Horrorfilme im Fernsehen schauen. Auch die Werbung macht sich das zunutze und lockt mit nackter Angst. Hinter dieser (ver-)lockenden Angst steckt das uralte Bedürfnis der Jugend, auszuziehen, um das Fürchten zu lernen. In Gesellschaften wie unserer wird eine Mehrheit – vor allem der Männer – gar nicht mehr erwachsen. Diese von Film und Fernsehen gepflegte Angst ist Ausdruck des Defizits an Erwachsensein und entsprechenden Pubertätsritualen.

Neurotische, nicht situationsadäquate Angst wie die vor Ratten, stammt wohl aus früherer Zeit und hat sich in derselben verirrt. Spinnenangst ist weniger ein Problem von Fehlinformation, sondern jemand hat – im Sinne von Krankheit als Symbol betrachtet – Angst vor dem Fallensteller in sich, den die Spinne symbolisiert. Schlangenangst hat eher mit dem inneren unbewussten Verführer als mit tierischer Bedrohung zu tun.

Zwangssymptome sind – nach Erfahrungen mit Reinkarnations-Therapie – meist auf frühere misslungene Rituale zurückzuführen.

Nach meiner Erfahrung als Psychotherapeut ist eine frühe Basis unserer Angst das Erlebnis der Enge bei der Geburt. Das deutsche Wort Angst enthält auch das lateinische „angustus“ für „eng“. Kinder können schon früher Angst erleben, etwa im Rahmen gescheiterter Abtreibungsversuche; mit der Geburt kommt aber auf alle Fälle Angst ins Spiel (des Lebens). Das Kind muss die Schlaraffenland-Situation der frühen und mittleren Schwangerschaft aufgeben, in der es sich in gleichsam unendlicher Weite und wohliger Wärme um nichts kümmern muss. Alles, was es braucht, fließt ihm über die Nabelschnur von selbst, rechtzeitig und reichlich zu. Wenn seine Mutter sich pflanzlich-vollwertig ernährt und nicht raucht, hat es in diesem Paradies alles und schwebt obendrein schwerelos in einer stets gleich warmen Wasserwelt; Erfahrungen von Einheit, Grenzenlosigkeit und unendlicher Weite werden ermöglicht. So erlebt das Kind den absoluten Gegenpol zu Angst und Enge.

Mit dem Nahen der Geburt geht die Weite zunehmend in Enge über und freies Schweben wandelt sich in Anspannung und Angst. Senkwehen zwingen den Kopf ins kleine Becken der Mutter wie in einen Schraubstock. Diese Enge ist gleichbe-

deutend mit der Urange des Menschen und niemand ist schuld daran. Sie gehört zum Leben, so wie es dazu gehört, Angst überwinden zu lernen. Auch jeder spätere Übergang im Leben braucht Mut und Kraft, die Angst vor dem Neuen, noch Unbekannten zu überwinden und, wie das Kind bei der Geburt, den Kopfsprung ins Leben zu wagen. Auch in der Pubertät kann es im übertragenen Sinn eng werden; der Eintritt in den neuen Lebensabschnitt ist nicht selten eine schwere Geburt.

Wohl aus diesem Grund inszenieren Menschen archaischer Kulturen, die wir so fälschlich primitiv nennen, diese Enge-Situationen in ihren Ritualen. Erst wenn die Jungen der Panik, d. h. dem Naturgott Pan, Stand gehalten haben, gelangen sie rituell auf die andere Seite des Lebens ins Neuland der nächsten Entwicklungsstufe. Für uns verblüffend, sind sie dann wirklich erwachsen. Wir dagegen wollen unseren Jungen möglichst jeden Schrecken ersparen und wundern uns darüber, dass sie dennoch viel Erschreckendes erleben, schlecht mit Angst umgehen und obendrein häufig nicht erwachsen werden.

Wer die Enge der Geburt nicht bewusst verarbeiten und durchlaufen konnte, weil alles zu schrecklich und unerträglich war, läuft Gefahr, weiterhin mit Enge- und Angst-Gefühlen konfrontiert zu werden. Das ist keine Gemeinheit des Schicksals, das einem nur schwierigste Aufgaben zuschiebt,

sondern sein weises Walten: Die Schule des Lebens wacht darüber, jeden das zu lehren, was sein persönlicher Lehrplan vorsieht. Das sind meist Dinge, die Angst machen, weil sie unbekannt und jedenfalls unvertraut sind. Auch die Schulen der Menschen konfrontieren Kinder immer gerade mit jenen Aufgaben, die sie noch herausfordern.

Die Lehrpläne der Lebensschule sind so individuell gestaltet, dass Schüler leicht den Überblick über den Stoff verlieren und ins Wertes verfallen. Das führt oft zur Ablehnung anstehender Aufgaben. Daraus resultieren dann Krankheitsbilder und (Angst-)Krisen. Das Schicksal hat die Tendenz, uns so lange mit Unbewältigtem zu konfrontieren – bis wir uns ihm ergeben und lernen. Ist die Lektion geschafft, verschwindet die Angst davor und diesbezüglich kehrt Ruhe ein. Wir haben also lediglich die Wahl, freiwillig oder gezwungenermaßen zu lernen. Ersteres führt in ein subjektiv erfreuliches, mit der Zeit angstfreieres und erfüllteres Leben, letzteres in ein angstgefülltes, in dem vieles (ängstlich) gemieden wird.

Die bewusste Überwindung von Enge und Angst ist also von Anfang an Aufgabe des Menschen. Misslingt sie gleich bei der Geburt, bleibt das Enge-Thema oft lange aktuell und auf verschiedenen Ebenen zu bewältigen. Ist ein Kind aber eingestellt auf diesen anstehenden Kampf ums Leben, diesen von ihm geforderten mutigen Kopfsprung ins Leben, kann das auch ohne bleibendes Geburtstrauma gelingen – wie oft in archaischen Gesellschaften, wo die Mütter über die innere Stimme in ständigem Kontakt zum Kind sind.

Die Angst vor Gewalt und Krieg zeigt etwa, dass es für uns beim Thema Aggression eng wird. Das heißt, wir müssen lernen, uns mit dem Aggressionsprinzip auszusöhnen. Das gelingt am besten über dessen erlöste Seite, also indem wir Mut, Courage, Konfrontationsbereitschaft und Entscheidungsfähigkeit entwickeln. Wer sich dazu durchringt, die heißen Eisen seines Lebens in Angriff zu nehmen, wird mit der Zeit die Angst vor Aggression verlieren.

Die mit jedem Attentat wachsende Angst vor Terrorismus, verrät Enge und Unausgesöhntsein mit dem Lebensprinzip des Stirb-und-Werde, des Radikalen, an die Wurzeln Gehenden. Mit diesem (plutonischen) Prinzip haben die meisten Probleme, denn seine erlöste Seite ist sehr anspruchsvoll. Ihr

**RAUCHFREI MIT HYPNOSE
IN EINER SITZUNG!**

**Plus: Traumaauflösung
mit der Havening Methode**

Dr. med. Karin Kramer-Reinstadler
Fachärztin für Psychiatrie

Behaimstrasse 2, A-6060 Hall in Tirol
Tel.: +43 (0) 5223 427 57 • Fax: +43 (0) 5223 427 60

ANZEIGE



geht es um völlige Wandlung im Sinne einer Metamorphose und um die tiefste Änderung der eigenen Lebensauffassung, der konsequenten Um- und Einkehr. Wen also Angst vor Terroristen plagt, der ist gut beraten, sich mit seinen Wurzeln und eigenen Werten zu beschäftigen und sich für radikale Wandlung, Veränderung und grundlegende Reue zu öffnen. Angst vor Ausländern und Überfremdung verrät fehlende Aussöhnung mit allem, was im eigenen Leben fremd ist. Wer sich dagegen mit allem Fremden in sich versöhnt, wird Fremdes draußen eher als Chance und Anregung erleben.

Hinter der Angst vor Arbeitslosigkeit, steckt das Gefühl, nicht wirklich gebraucht zu werden, nichts Wesentliches bieten zu können und die Aufforderung das zu ändern. Wer dagegen seine Einzigartigkeit erkennt und sich Richtung Individuation entwickelt, sein volles Potenzial entfaltet, wird (fast) immer und überall gebraucht und diese Angst verlieren. Angst vor Krankheit entspricht derjenigen vor dem, was zur Ganzheit fehlt. Hinter jedem Krankheitsbild steckt ein Lebensprinzip oder eine Mischung aus einigen der zwölf, wie z. B. das Prinzip von Aggression und Aufbruch (Mars), der Ordnung und Vernunft (Jungfrau-Merkur) oder des Wachstums und der Sinnfindung (Jupiter). Wer sich aufmacht, allen Lebensprinzipien in seinem Leben gerecht zu werden und auf Erfüllung zu zielen, verliert auch diese Angst.

Hierher passt auch die Angst vor einem erfüllten, glücklichen Leben, die gar nicht wenige quält. Zwar träumen fast alle von Glück, haben aber meist nicht den Mut, sich allen Lebensprinzipien zu stellen. Das aber ist der einzige Weg zum erfüllten Leben, wie es Christus nahelegt.

Ein ebenso einfaches wie wirksames Ritual der Angstüberwindung findet sich in „Angstfrei leben“. Man macht mit seiner Angst einen Deal: Sie bekommt täglich zur selben Zeit 30 Minuten, in der wir nur für sie da sind, und lässt uns die übrige Zeit in Ruhe. Meldet sie sich trotzdem in den übrigen 23,5 Stunden, wird sie auf ihre Zeit verwiesen. In der halben Stunde öffnet man sich ihr ganz

bewusst, hört die entsprechende geführte Meditation oder Musik und ist nur für die Angst da. Die wird aber nicht auftauchen, lebt sie doch von unserer Angst vor ihr. Öffnen wir uns ihr aber weit, ist sie zu feig. Diese Methode macht angstfrei für 23,5 und eine halbe Stunde. ☺

Ruediger Dahlke



Dr. Ruediger Dahlke ist Arzt, Psychotherapeut und Bestseller-Autor von über 100 Büchern, u. a. zur integralen Medizin, zur Deutung von Krankheitsbildern und den Spielregeln des Lebens, zur Atemtherapie, zur Ernährung und zum Fasten. Leidenschaftlich

gibt er sein Wissen in Seminaren und Vorträgen weiter, z. B. auch im Internet in der Lebenswandelschule.

Mehr Infos:

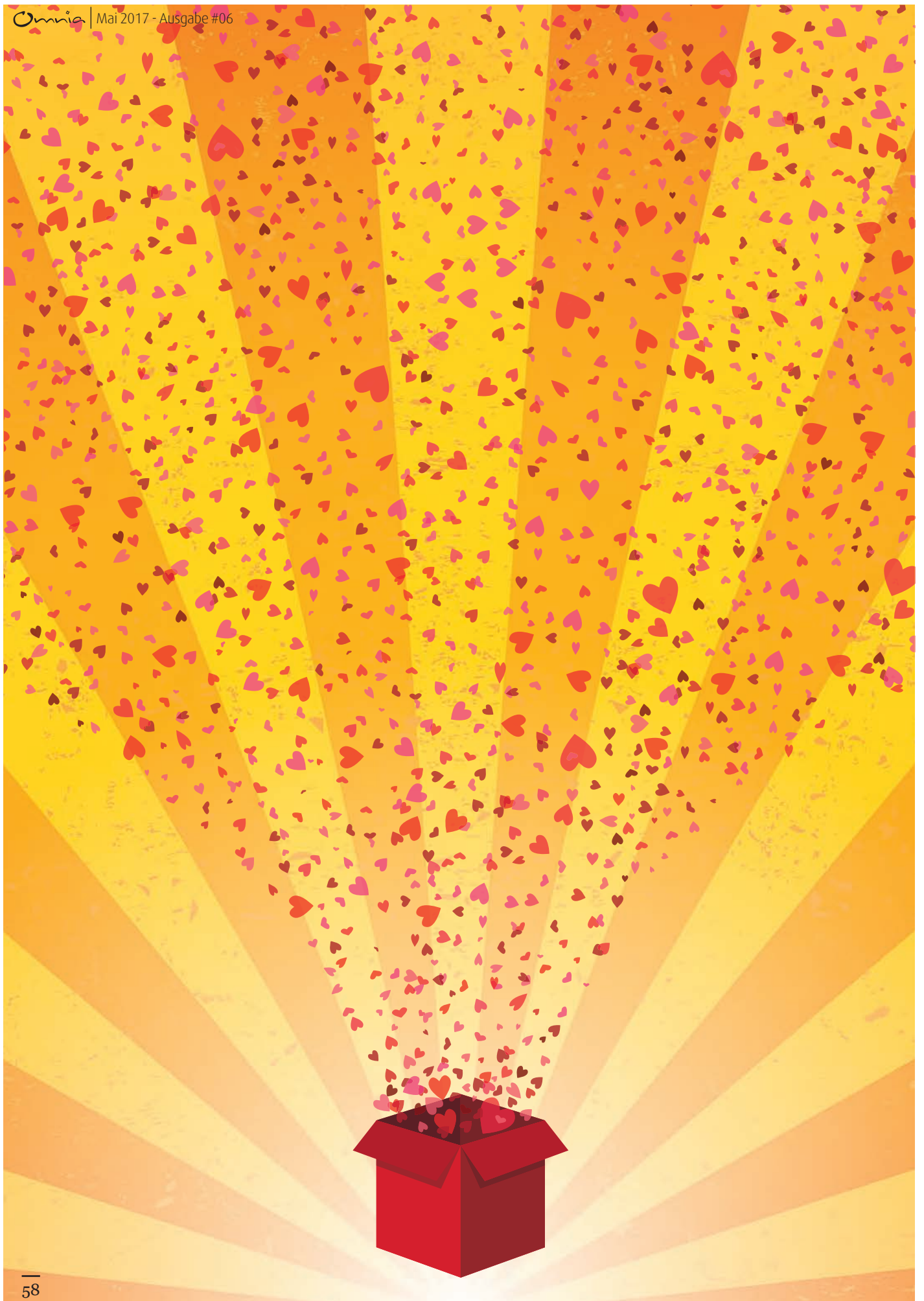
dahlke.at, lebenswandelschule.com, tamanga.at

Literaturtipp von Ruediger Dahlke

Angstfrei leben

Ein Selbstheilungsprogramm mit CD

Arkana 2013 • € 16,99



Geschenkökonomie - Utopisches Hirngespinnst oder Vorbote einer entwickelten Gesellschaft?



Geld als Zahlungs- oder Tauschmittel ist selbstverständlich.
Was wäre jedoch, wenn wir stattdessen ins freiwillige Schenken übergehen würden?
Nach dem Motto: „Ich gebe, was ich habe“, und in dem Wissen: „Ich werde stets bekommen,
was ich brauche.“ Welche Hürden wären zu nehmen?

Walter Siebert, Co-Autor des Buches „Schenkökonomie“, hat dazu folgende Thesen aufgestellt:

1. Schenkökonomie ist deutlich von der klassischen „Shared Economy“, bei der man tauscht und teilt, zu unterscheiden.
2. Schenkökonomie funktioniert nur dort, wo Gier und Neid nicht dominieren.
3. Schenkökonomie ist verbreiteter, als es uns bewusst ist.

Zu Punkt 1: Schenken ist nicht tauschen

Immer wieder kommt es hier zu Verwechslungen, denn die meisten assoziieren mit dem Wort „Schenken“ sofort Tauschen und Teilen. Die Idee des Schenkens, vor allem des bedingungslosen, hat kaum jemand für sich definiert. Erst durch Beispiele wird deutlich, was bedingungsloses Schenken wirklich ist und

dann macht sich meist Ungläubigkeit breit, ob eine Wirtschaft auf dieser Grundlage jemals funktionieren könnte.

Grundsätzlich besteht für mich zwischen einer geldbasierten Ökonomie und einer geldlosen Sharing Economy kein Unterschied, außer dass „sharen“ durch Geld stark vereinfacht wird. Der Übergang zur Schenkökonomie besteht im unentgeltlichen Herleihen, d. h., man schenkt die Benützung. Allerdings kommt es darauf an, ob man eine Gegenleistung erwartet. Wenn ja, dann ist es klassische Ökonomie, wenn nein, ist es Schenkökonomie. Zur Ökonomie im Sinne eines Wirtschaftssystems wird es, wenn ein Teil der Gesellschaft nach diesen Prinzipien lebt.

Schenken ist nicht gleich Schenken

Es ist faszinierend, wie lange man über den Begriff „bedingungslos“ diskutieren kann. Vielen ist zum Beispiel die Bedin-

gung wichtig, dass der Empfänger dankbar ist. Damit ist Schenken schon nicht mehr bedingungslos, sondern an eine Erwartungshaltung geknüpft. Werbegeschenke bspw. ziehen die Erwartung nach sich, dass als Gegenleistung eingekauft wird.

Andere wollen nicht, dass das Geschenk weiterverkauft und damit Profit gemacht wird. Es geht soweit, dass manche Geschenke gar keine sind, sondern unter Bestechung oder (moralische) Erpressung fallen. Nach dem Motto: Wenn du nicht gibst, setzt es Sanktionen (soziale Ächtung, Ausladen von Festen usw.). Jeder kennt den Zwang, zu bestimmten Anlässen ein Geschenk zu geben (Geburtstage, Hochzeiten, Weihnachten). Ist es nicht bemerkenswert, dass manche die gegenseitige Übereinkunft, sich zu Weihnachten nichts zu schenken, gar als „Waffenstillstand“ bezeichnen? Für mich selbst ist es eine große Herausforderung, bedingungslos zu schenken.



Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich über die Plattform „Share & Care“ ein Keyboard verschenkte: Die beiden jungen Männer, die es bekamen, haben nicht einmal begrüßt, ein unmerkliches „Danke“ gemurmelt und sind ernstem Blickes wieder von dannen gezogen. Keine Freude, kein Zeichen von sichtbarer Dankbarkeit. So etwas zu akzeptieren, fällt mir offen gesagt immer noch schwer.

Zu Punkt 2: Ohne Gier und Neid

In vielen Vorträgen zur Geschenkökonomie kommt es zur Abrechnung mit den negativen Begleiterscheinungen des Neoliberalismus. Es wird so dargestellt: „Schenkökonomie ist gut“, „Geldökonomie ist schlecht“. Die gesamte Gesellschaftskritik wird dabei in die Geldökonomie gesteckt und es wird die Hoffnung zum Ausdruck gebracht, dass durch die Geschenkökonomie sämtliche humanistischen Werte des Abendlandes gesellschaftliche Realität würden, wenn sie nur endlich umgesetzt wäre.

Der direkte Vergleich

Dazu habe ich folgendes privates Experiment durchgeführt: Ich habe die Auflösung einer Wohnung zum Anlass genommen, die klassische Geldökonomie mit der Geschenkökonomie zu vergleichen, indem ich Flohmarkt- und Schenktage veranstaltete. Der Versuch fiel etwas ernüchternd

aus, denn ich konnte zu meiner Überraschung keinen Unterschied zwischen den beiden Systemen feststellen. In beiden Fällen beobachtete ich die gleichen zutiefst menschlichen Phänomene, aber auch die vielzitierte Ungleichheit, die die Reichen noch reicher macht.

Im Vorfeld eines Termins, den ich an einem Sonntag angesetzt hatte, wurde ich von Interessenten kontaktiert, die sagten, dass sie am Sonntag leider keine Zeit hätten, aber dringend etwas brauchen würden. Kurzum, sie überredeten mich zu einem früheren Termin. Diese Leute entpuppten sich als Profis, als Händler, die sich die besten Stücke und somit den größten Anteil am Kuchen sicherten. Sie kamen in beiden Fällen – egal ob Flohmarkt- oder Schenktage – früher als alle anderen, mit den immer gleichen Ausreden. Erkennbar waren sie oft an ihrer Kleidung, ihren Schuhen und an ihrem Rundumblick, der sachkundig an den wertvollen Teilen hängen blieb. Sie gaben sich hart im Verhandeln und zeigten keinerlei Freude oder Dankbarkeit, keine Wertschätzung gegenüber den Gegenständen. Sie wären diejenigen, die auch in Schenkökonomien mehr haben würden. „Mehr“ im Sinne von „mehr vom Wertvollen“, denn sie wissen, wie man sich die beste Beute sichert.

In beiden Fällen gab es Leute, die zum Stehlen kamen – was gerade am Schenktage sehr merkwürdig war. Aber es waren auch immer Menschen dabei, die sehr dankbar waren und zu schätzen wussten, was sie bekamen.

Meine persönlichen Beobachtungen aus diesem Experiment: Es war angenehm, Dinge loszuwerden, die mich eigentlich belastet hatten, vor allem, wenn ich dabei

das Gefühl hatte, etwas Gutes zu tun. Es ist schön, die Freude des Beschenkten mitzuerleben. Ich fand es aber auch sehr schön, am Ende eines langen Flohmarkttag das Geld zu zählen, das ich eingenommen hatte.

Das führt mich zu folgender Schlussfolgerung: **Es ist eine Illusion, zu glauben, mit einem anderen System werden die Menschen besser.**

Ich glaube, dass jede große Idee ursprünglich die Weltrettung zum Ziel hatte. Egal ob Kommunismus, Kapitalismus, Neoliberalismus oder andere Ismen. Viele dieser Visionäre wollten die Welt zu einem besseren Ort machen. Diese Tendenz beobachte ich auch bei den Geschenkökonomie (die sehr verwandt zu sein scheinen mit den Vertretern und Vertreterinnen des bedingungslosen Grundeinkommens). Sie gehen davon aus, dass wir das Negative aus unserer Welt verbannen könnten, wenn wir nur das Geld abschaffen und einander fortan beschenken würden. Dem kann ich angesichts meines Experiments nicht zustimmen: Ich habe sowohl an den Schenktagen als auch an den Flohmarkttagen einerseits Gier, Neid, Diebstahl und Betrug erlebt und andererseits sehr dankbare Menschen getroffen.



Wenn ich meinen Versuch als Mikrokosmos einer möglichen Geschenkökonomie betrachte, dann kann ich darin – bezogen auf die derzeitige Gesellschaft – keinen Unterschied zur Geldökonomie erkennen.

Solange also Gier, Neid und Machtstreben so stark verbreitet sind, muss die Geschenkökonomie scheitern. Umgekehrt können wir vermutlich auch mit der Geldökonomie gut leben, sobald diese Phänomene in den Hintergrund treten.

Zu Punkt 3: Schenkökonomie ist verbreiteter, als man denkt

Ich bin verblüfft und freue mich, wenn ich von neuen schenkökonomischen Aktivitäten höre – und das geschieht immer öfter. Ich treffe viele junge Leute, die von dieser Idee begeistert sind und konkrete Aktionen setzen: Schenk-Märkte, Treffen, Internetplattformen usw. Die Schenkökonomie scheint sich zu verbreiten. Das heißt, ich sehe einen gesellschaftlichen Wandel, der Hoffnung aufkommen lässt, dass immer mehr Menschen die neo-liberale Gier- und Neid-Gesellschaft nicht mehr unterstützen wollen.

„Be the change ...“

Das berühmte Zitat von Ghandi lautet eigentlich so:

„We but mirror the world. All the tendencies present in the outer world are to be found in the world of our body. If we could change ourselves, the tendencies in the world would also change. (...) A wonderful thing it is and the source of our happiness. We need not wait to see what others do.“ Mahatma Gandhi ⁽¹⁾

Es gibt mir eine tiefe Befriedigung und

Freude, wenn ich es schaffe, der Welt ohne Gier und Neid zu begegnen. Es ist schwierig, aber erlernbar. Ich mache langsam Fortschritte.

Was mache ich konkret?

- Ich laufe nicht jedem Schnäppchen nach und suche nicht immer nach dem billigsten Preis. Allerdings achte ich darauf, dass ich dadurch nicht die Gewinnspanne des Unternehmers erhöhe, sondern mein Geld einem sozial engagierten Unternehmen gebe.
- Ich gebe sehr großzügig Trinkgeld. Da bin ich mir sicher, dass es bei der gewünschten Zielgruppe landet.
- Ich verschenke viel mehr als früher. Obwohl es manchmal sehr mühevoll ist, etwas zu verschenken.
- Ich schenke Wissen her. Das habe ich früher zurückgehalten, wenn ich es nicht verkaufen konnte.
- Und ich nehme wieder vermehrt Autostopper mit, eine der ursprünglichsten geschenkökonomischen Praktiken.

Resümee

Vielleicht ist es eine Illusion, dass die Menschen durch eine Geschenkökonomie besser werden. Ich glaube, es ist umgekehrt: Wenn sich die Menschen zuerst ändern, wenn Gier und Neid weniger werden, wenn Machtstreben verschwindet, dann wird diese Welt eine bessere sein. Dann wird es auch kein Problem sein, Geld einzusetzen, um die Geschenkökonomie zu erleben. Den meisten Menschen fällt es bisher jedoch unglaublich schwer, bspw. die Idee zu begreifen, Geld zinsfrei herzuleihen – auch wenn es sich um Geld handelt, das sie sowieso nicht brauchen, weil sie mehr als genug davon haben. Warum sollten

sie das tun? Warum sollte man dazu motiviert sein? Was hat man davon, jemandem ohne Profit Geld zu borgen?

Wenn du solche Fragen hast, bist du noch nicht reif für die Schenkökonomie ☺

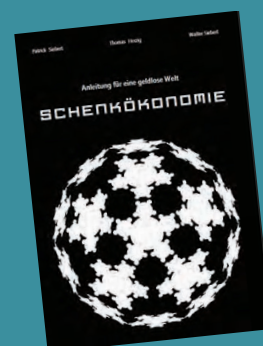
Walter Siebert

(1) Anm. Übers.: „Wir spiegeln die Welt nur. Alle Zustände, die sich in der äußeren Welt zeigen, können in der inneren Welt unseres Körpers gefunden werden. Wenn wir uns selbst ändern könnten, würden sich auch die Zustände in der Welt verändern. (...) Das ist eine wunderbare Möglichkeit und die Quelle unseres Glücks. Wir müssen nicht warten um zu sehen, was andere machen.“



Walter Siebert ist Wirtschaftsberater und -trainer in Wien. Neben Patrick Siebert und Thomas Herzig ist er Co-Autor des Buchs „Schenkökonomie – Anleitung zu einer geldlosen Welt“.

Die Autoren schenken das Buch allen Interessierten unter folgendem Link: schenkoekonomie.org/buch/
Mehr Infos: siebert.at



Auf dünnem Eis!

Psychogramm eines Narzissten



Wer kennt sie nicht: Mitmenschen, die bei der kleinsten Kritik einen Wutanfall bekommen und im nächsten Moment mit ihrer Leistung prahlen? Die ständig die Schuld auf andere schieben, ungerecht, wütend, aufbrausend sind und viel zu harte Argumente vorbringen? Irrationales Verhalten lässt oft Schlimmes vermuten. Aus diesem Grund haben wir die Psychiaterin Dr. Karin Kramer-Reinstadler gebeten, uns das Psychogramm eines Mitmenschen zu erstellen, dem wir im Leben oft begegnen: dem Narzissten.

Wikipedia beschreibt die narzisistische Persönlichkeitsstörung damit, dass eine Person unmäßig stark damit beschäftigt ist, anderen zu imponieren, um deren Bewunderung einzuwerben, aber kein zwischenmenschliches Einfühlungsvermögen besitzt und keine emotionale Wärme zurückgibt. Sie ist, wie alle Persönlichkeitsstörungen, von tatsächlichen oder zugeschriebenen Charaktereigenschaften abzugrenzen.

Die betroffenen Personen zeigen ein stark wechselndes Selbstwertgefühl, dieses kann zwischen Grandiosität, Scham und Zerknirschung pendeln.

Nicht selten reagiert eine Person mit narzisistischer Persönlichkeitsstörung bei geringen Anlässen, vor allem bei Kritik, explosionsartig mit Wut. Ihr übermäßiger Geltungsdrang wird entweder sehr selbstsicher in Szene gesetzt oder eher schüchtern zurückhaltend verborgen. Sie können sich einerseits sehr arrogant und überheblich zeigen, andererseits auch wieder bescheiden und zurückhaltend. Der sogenannte pathologische Narzissmus kann sich durch übermäßiges Prahlen und sogar Hochstapelei ebenso äußern wie durch unersättliche Ansprüche und unerfüllbare Erwartungshaltungen. Personen mit einer narzisistischen

Persönlichkeitsstörung neigen dazu, Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld, besonders Lebenspartner und sogar die eigenen Kinder, emotional zu missbrauchen, um ihr labiles Ego zu stabilisieren. Das geht so weit, dass Familienangehörige depressiv und ängstlich reagieren. In diesem Zustand, der von der narzisstischen Person im Umfeld ausgelöst wird, nehmen sie dann meist psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Den Narzissten selbst zu behandeln ist hingegen sehr schwierig, denn ihm fehlt die Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Empathie und meist steht dies in Verbindung mit einer schwach ausgebildeten Kritikfähigkeit – darum ist er nur schwer für Veränderungen zu gewinnen.

Diagnose Narzissmus: die Ursache in der Kindheit

Der erste Autor, der im Narzissmus nicht nur ein Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine psychische Störung und damit eine Krankheit sah, war der von Sigmund Freud beeinflusste amerikanische Psychiater John C. Nemiah. Er sprach erstmals von einer narzisstischen Charakterstörung. Erich Fromm schlug 1964 das Konzept eines böartigen Narzissmus vor, dessen Symptombild narzisstische, antisoziale und sogar sadistische Züge vereinigt. In der heutigen wissenschaftlichen Psychiatrie wird vielfach darauf Bezug genommen, in der Diagnostik hat sich dieses Konzept jedoch nicht durchgesetzt.

Nemiahs Anregungen zur narzisstischen Charakterstörung folgte der in Wien gebürtige amerikanische Psychoanalytiker Otto F. Kernberg, der 1967 den Begriff der „narzisstischen Persönlichkeitsstruktur“ vorschlug und in verschiedenen Publikationen eine

umfassende Beschreibung der Symptome lieferte. Der ebenfalls aus Wien stammende amerikanische Psychoanalytiker Heinz Kohut führte 1968 schließlich den Begriff der „narzisstischen Persönlichkeitsstörung“ ein. Kohuts und Kernbergs Konzeptionen unterscheiden sich zwar nicht in der Beschreibung (Diagnose), wohl aber in der Erklärung der Ursache (Ätiologie). Kernberg verstand den pathologischen Narzissmus als Folge einer Erziehung durch empathielose, emotional eigennützig Eltern, die dem Kind mit Ablehnung und Kälte begegnen und ihm ihre Aufmerksamkeit nur dann schenken, wenn es ihren eigenen Bedürfnissen entspricht. Kompensatorisch entwickelt das Kind ein Selbstkonzept der Grandiosität. Dieses dient ihm als Rückzugsort, an dem es die Bewunderung, die ihm von den Eltern nicht geschenkt wird, wenigstens in seiner Phantasie ausleben kann. Daneben bleibt das in der Realität vorhandene negative Selbstbild bestehen, welches das abgelehnte Kind von sich selbst hat. Dieses wird jedoch abgespalten und hinterlässt einerseits ein Gefühl von Scham und Leere im Inneren,



andererseits einen unstillbaren Hunger nach Bewunderung, Aufregung und Anerkennung durch andere.

Im Unterschied zu Kernberg begriff Kohut die narzisstische Persönlichkeitsstörung als eine fehlgeschlagene Wendung innerhalb einer normalen Entwicklung. Während der Narzissmus im Normalfall eine Art Motor dafür darstellt, über die frühkindliche Identifikation mit den idealisierten Eltern einen realistischen Ehrgeiz auf Basis realistischer Zielsetzungen entstehen zu lassen, bleibt dieser Prozess im pathologischen Fall unvollendet, da das Kind die ablehnenden Eltern nicht ausreichend idealisiert und bestimmte Fähigkeiten der Selbstregulierung nicht erlangt hat. Es bleibt stattdessen darauf angewiesen, für die alltägliche Aufrechterhaltung seines Selbstbewusstseins andere Personen heranzuziehen, die ihm ergeben sind und ihm empathische Aufmerksamkeit bis hin zur Bewunderung entgegenbringen. Kernberg und Kohut schufen gemeinsam die Grundlage für eine Konzeption der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, die über die Psychoanalyse hinaus weite Verbreitung fand und 1980 in das einflussreiche Klassifikationssystem der American Psychiatric Association Eingang fand.

In Österreich wird zur Diagnose hauptsächlich die sogenannte ICD-10 (International Classification of Diseases) angewendet. Darin findet sich die narzisstische Persönlichkeitsstörung seit einigen Jahren nur noch allgemein zusammengefasst unter der Rubrik „sonstige spezifische Persönlichkeitsstörungen“ und wird nicht weiter charakterisiert, obwohl sie als Persönlichkeitsdiagnose sehr häufig gebraucht wird.

Kriterien: Wie narzisstisch bist du selbst?

Für die Diagnose einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung müssen erstens die allgemeinen Kriterien für eine Persönlichkeitsstörung erfüllt sein und zweitens fünf der folgenden Kriterien vorhanden sein:

1. Hat ein grandioses Verständnis der eigenen Wichtigkeit (übertreibt etwa Leistungen und Talente oder erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
2. Ist stark eingenommen von Phantasien grenzenlosen Erfolgs, von Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, besonders und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu müssen.
4. Benötigt exzessive Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag, d. h., erwartet sich besonders günstige Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Bedürfnisse.
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch; zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen.
7. Zeigt einen Mangel an Empathie. Ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer zu erkennen bzw. anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn.
9. Zeigt arrogante, hochmütige Verhaltensweisen oder Ansichten.

Das wohl auffälligste Symptom der Störung und wohl auch schwierigste

im Umgang mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen ist das mangelnde Einfühlungsvermögen. Betroffene können die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen nicht wahrnehmen oder wollen sie einfach nicht zur Kenntnis nehmen, es fehlt ihnen auch die Bereitschaft, darauf einzugehen oder darauf Rücksicht zu nehmen. Sie hören anderen nicht aufmerksam zu, beachten, verstehen und unterstützen andere nicht. Das Verhalten anderer Menschen und ihre Äußerungen werden darum häufig drastisch missinterpretiert. Oft steckt dahinter der Wunsch, sich nicht den Glauben zerstören zu lassen, dass man gemocht und respektiert wird (obwohl man dem Anderen womöglich eine ganze Reihe von Rücksichtslosigkeiten zugemutet hat).

Aus der Praxis

Mangel an Empathie und Einfühlungsvermögen macht sich bei der Anamneseerhebung bspw. dadurch bemerkbar, dass betroffene Personen ein sehr einseitig gefärbtes Bild von ihren Sozialkontakten haben. Sie suchen persönliche Nähe zu VIPs und Menschen mit hohem Sozialstatus und stellen dann in ihren Beschreibungen solche Bekanntschaften als enger und intimer dar, als sie in Wirklichkeit sind. Im Allgemeinen neigen narzisstische Personen dazu, ihre Begabungen, persönlichen Leistungen und Beiträge für die Gemeinschaft als größer darzustellen. Es kann sogar vorkommen, dass sie Leistungen anderer als ihre eigenen ausgeben. Partner und Familienangehörige von Narzissten berichten immer wieder davon, dass es zu gewohnheitsmäßigem Lügen und zur Selbsttäuschung kommt bzw. zur Darstellung einer ganz eigenen Wahrheit. Indem der Narzisst das

Umfeld täuscht, gelingt es ihm, sein labiles Selbstkonzept zu stützen.

Auf Kritik, Niederlagen, Zurückweisungen, Beschämung oder Demütigung reagieren narzisstische Personen weit aus intensiver als andere Menschen. Sie haben eine positive Meinung über ihre persönliche Befähigung und Intelligenz sowie ihren Status, und nur eine neutrale Sicht im Bereich der Gemeinschaftlichkeit, wozu Freundschaft und Moral zählen. Die Reaktion auf Kritik besteht meist in einer scharfen Attacke gegen die Person, von der der Narzisst sich infrage gestellt fühlt. Nur selten kommt es beim Narzisst zu Depression oder Rückzug. Vielmehr reagieren sehr oft Personen aus dem nahen Umfeld mit depressiven Symptomen. Sein mangelndes Einfühlungsvermögen prädestiniert natürlich für Missverständnisse und zwischenmenschliche Konflikte, die schnell eskalieren und in Wutanfällen münden können. Diese wiederum bereiten den Boden für den emotionalen Rückzug des Gegenübers.

Viele Narzissten begehen emotionalen Missbrauch an Personen in ihrem engsten Umfeld, besonders an ihren Sexual- bzw. Lebenspartnern und an den Kindern. Im Mittelpunkt steht dabei die „narzisstische Versorgung“, ein Terminus, der von Otto Fenichel bereits 1938 geprägt wurde, um damit die Bewunderung und Unterstützung zu bezeichnen, von der die Betroffenen emotional zehren und die sie von ihrer Umgebung einfordern. Die Opfer, die diese Versorgung sicherstellen sollen, werden kühl nach ihrer vermuteten Tauglichkeit ausgewählt, dann umworben und gepflegt, bis sie die narzisstische Versorgung zu liefern beginnen, manipuliert, damit

sie diese aufrechterhalten und fallen gelassen, sobald sie diese einstellen. Die Betroffenen, die im Englischen manchmal als „Co-Narcissists“ bezeichnet werden, können erheblichen seelischen Schaden nehmen und kommen weit aus häufiger in Psychotherapie als der Narzisst selbst.

Schlussendlich unterscheidet man den offenen und den verdeckten Narzissmus. Beim offenen – dem klassischen, arroganten Narzissmus – wird die hohe Selbsteinschätzung ganz unverhohlen zur Schau gestellt. Offene Narzissten treten selbstbewusst auf, sind extravertiert und charmant und vollbringen, wenn sie meinen, sich dadurch Ruhm erwerben zu können, gute Leistungen. In Arbeitsgruppen und in Liebesbeziehungen genießen sie anfangs oft hohe Wertschätzung, werden jedoch bei näherem Kennenlernen als kalt, arrogant, angeberisch und dominant-feindselig empfunden. Verdeckte Narzissten hingegen haben gelernt, ihre Impulse zu großspurigem Auftreten zu unterdrücken und den Bewunderungstribut, auf den sie emotional angewiesen sind, auf stillere und subtilere, indirekte Weise einzufordern. Sie geben sich bescheiden, freundlich, großzügig und altruistisch, sind aber ebenfalls ganz und gar von dem Verlangen angetrieben, sich selbst stets ins bestmögliche Licht zu rücken. Viele verdeckte Narzissten haben eine ausgeprägte Opfermentalität und sind überzeugt, dass ihre (eingebildeten oder tatsächlich vorhandenen) Talente und Fähigkeiten unterschätzt und nicht genug gewürdigt werden. Häufig benutzen sie ihre Kinder oder andere Familienmitglieder zur Selbstdarstellung. Obwohl ihre Empathie und ihr Interesse an anderen Menschen eben-



Dr. Karin Kramer-Reinstadler ist Fachärztin für Psychiatrie mit eigener Praxis. Sie ist auch ausgebildete Hypnose-therapeutin und arbeitet mit der Havening-Methode zur Traumaauflösung.

Mehr Infos:

medzentrum-hall.at
kramer@praxisgem.at

so gering ist wie bei offenen Narzissten, engagieren sich verdeckte Narzissten öfters in führenden Positionen in karitativen oder religiösen Gemeinschaften oder in Sekten, wo sie Respekt und Bewunderung erhalten, ohne durch Arroganz anzuecken. Sie neigen stärker als offene Narzissten zur Manipulation, zum Einflößen von Verunsicherung und Schuldgefühlen, zu Heimlichkeiten und zur Lüge. Ihre Opfer haben es oft besonders schwer, zu artikulieren, was mit ihnen geschieht, denn der Missbrauch findet auf sehr subtiler Ebene statt.

Sehr häufig gehen Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung rasch auch mit dem Therapeuten in Konkurrenz, versuchen abzuwerten, um sich selbst „darüberstellen“ zu können. In der psychiatrischen Praxis hängt dieses Verhalten sehr oft damit zusammen, dass sich narzisstische Menschen schon allein durch die Tatsache, dass sie eine Therapie bzw. Hilfe benötigen, gekränkt und abgewertet fühlen. Die Arbeit mit stark narzisstischen Personen ist deshalb in der psychiatrischen Praxis eine große Herausforderung. Es ist ein Tanz auf dünnem Eis – wie ihn viele Partner und Angehörige von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen tagtäglich erleben. ☺

Dr. Karin Kramer-Reinstadler

Das Göttliche Weibliche



Viel wurde über die Vereinigung von Männlich und Weiblich geschrieben und erzählt. Ein wichtiges Buch zu diesem Thema ist „ISIS – Das Göttliche Weibliche. Die Erfahrung der Liebe“ von Virgilia Aguirre, als gechannelte Botschaft von Isis, der Göttlichen Weiblichkeit.

Das Buch erklärt den ganzen Prozess der Menschheit in einfachen, verständlichen Botschaften, und den Weg, der gerade im Entstehen ist und der viele Menschen zweifeln lässt. Was ist zu berücksichtigen, wenn wir von der Vereinigung des männlichen und weiblichen Prinzips sprechen?

Das Wissen, dass alles Einheit ist. Sie ist der Ursprung. Gott wollte sich erfahren und hat die Einheit getrennt: Die Dualität, und damit auch das männliche und weibliche Prinzip, waren geboren. Der Mensch hat darüber Konstrukte erbaut, wie männlich und weiblich sind, und

„Weiblich und männlich vertauschten ihre Herzen, sodass sie schließlich wieder zusammenkommen konnten.“

dabei vergessen, dass es eine Einheit ist. Dieses Vergessen ist jetzt aufgehoben. Das Wissen der Einheit ist auf der Erde und es gilt, die Qualitäten wissentlich zu einen. Isis offenbart die Grundlage, was männlich und weiblich im Gottesbezug ist.

Das Männliche ist verstanden als Mitgefühl, Wahrheit und die Schaffung des eigenen sicheren Raumes. Stabile männliche Qualitäten bereiten den Boden für den Einzug der göttlich weiblichen Qualitäten: der Imagination, der Leidenschaft und des Ausdrucks. Isis erzählt davon, wie die Qualitäten im Leben erfahren werden können und bittet darum, das Leben zuerst in den „Raum des Mitgefühls“ zu holen. Dabei meint sie nicht das Mitgefühl

für andere, sondern das Mitgefühl für das eigene Leben. Daraus entsteht der Sinn für die Wahrheit und der sichere, stabile Raum, der aufnahmefähig wird für die weibliche Intuition, für die Imagination und deren Ausdruck.

Alles ist bereits vorhanden und gleichzeitig da.

Die Botschaften aus diesem Buch helfen dabei, sich ein Bild zu machen, wo man im eigenen Prozess, in der eigenen Integration beider Qualitäten steckt. Isis lehrt, nichts zu bewerten. Sie versichert, dass der Prozess läuft, im Gang ist, deshalb auch so viele Veränderungen auf der Erde erkennbar sind, weil zuerst das Alte bricht, um dem Neuen Platz zu machen. „Du erlaubst dir jetzt, in deiner alten Funktion zu versagen, um eine ganz neue Aufgabe anzugehen.“

Das göttlich Weibliche war immer da, ebenso wie das göttlich Männliche. Jetzt ist Zeit für diese Erkenntnis, um sich für das Wesen, das wir sind, zu öffnen. Gott ist in uns. Wir sind Gott. Auch dafür öffnet das Buch das Bewusstsein. ☺



ISIS – Das Göttliche Weibliche Die Erfahrung der Liebe

von Virgilia Aguirre

Ambition AG 2016 • € 29.00

Bezug:

ambition.life/produkt/buch-isis-die-erfahrung-der-liebe/

Das Göttliche Weibliche

Es wurde so viel über die zurückkehrende Göttin gesprochen. Und es ist wahr, da meine Energie für lange Zeit nicht vollständig gefühlt werden konnte; und es ist falsch, da mein Bewusstsein nie völlig weg war, es war nur zersplittert und irgendwie schwer fassbar.

Und das ist so, denn das war die Erfahrung des Weiblichen.

Schematisch gesprochen, eigenständiges Erschaffen – mit ihrem eigenen Männlichen verborgen auf ihrem Rücken – gab dem Weiblichen eine Menge Macht, aber die Schöpfungen waren oftmals unausgewogen und nicht in der Lage, sich selbst zu wandeln und zu entwickeln, oder anders gesagt: sich mit ihrer Quelle rückzuverbinden.

Wie du in alten und nicht so alten religiösen Mythologien beobachten kannst, waren männliche Gottheiten immer weniger zahlreich als weibliche Gottheiten. Die Aspekte des Weiblichen waren durch mehrere Göttinnen dargestellt und charakterisiert, die Eigenschaften wie Intelligenz und Weisheit, Gebären und Mütterlichkeit, Liebe und Empfindsamkeit, Leidenschaft und Stärke verkörperten. Und obwohl derartige Göttinnen alle weiblich waren, waren sie nicht immer in der Lage zusammenzustehen, sondern sie bekämpften sich eher gegenseitig.

Um diese Idee aber nicht in ein intellektuelles Verständnis zu bringen, das wahr aber eingeschränkt ist, werde ich als nächstes die Konzepte von Imagination, Leidenschaft und Ausdruck beschreiben, mit deren Hilfe du in der Lage sein wirst, deine weibliche Natur zu erkennen.

(In Auszügen)

Imagination

Die Imagination ist der Ausgangspunkt von Schöpfung und Erfahrung.

Leidenschaft

Leidenschaft ist Lebenskraft, die dir so innewohnt wie das Leben selbst. Du bist dein leidenschaftlicher Schöpfer, der nie aufhört zu erschaffen, unabhängig davon, ob du etwas Neues oder immer wieder die gleiche Erfahrung erschaffst.

Ausdruck

Die meisten Erfahrungen in deinem Leben sind ein Ausdruck von dir; diejenigen, die dich nicht so stark ausdrücken, sind die, bei denen du anderen gestattet hast, das auszudrücken, was sie wollen, anstatt das, was du bist. Sage ich, dass du deine Umstände selbst erschaffst? Ja. Warum aber gibt es dann so viele Dinge, die du nicht magst oder die gefährlich, schmerzhaft oder bedrohlich erscheinen?

Ich, Isis, Bin Deine Göttliche Stimme.

Textauszug aus dem Buch „ISIS – Das Göttliche Weibliche. Die Erfahrung der Liebe“ von Virgilia Aguirre - Ambition AG 2016





Kind sein



INHALT

Mit den Engeln in Kontakt • Dein Seelenmandala – Weg zur Seelenschau •
Glück • Lachen für den Frieden

Mit den Engeln in Kontakt

Meine ersten außersinnlichen Erfahrungen habe ich bereits in meiner Kindheit gemacht. Ich sah Bilder vor meinem geistigen Auge, die ich beschrieb. Stunden oder Tage später traf alles so ein, wie ich es gesehen hatte.

Meinen ersten physischen Engel habe ich mit 5 Jahren gesehen. Es war der 24. Dezember. Wie jedes Jahr an Heiligabend, fuhren meine Eltern und ich zu meinen Großeltern. Meine Schwester war damals noch nicht auf der Welt. Und wie jedes kleine Kind, war auch ich sehr aufgeregt. Kaum war ich angezogen, lief ich aus dem Haus, rannte durch den Hof und machte das Tor auf. Ich sah hinaus. Alles war so schön beleuchtet, es glitzerte hier und leuchtete dort – die Vorfreude war riesengroß. Dann blickte ich die Straße hinunter zur Kirche und sah die vielen Menschen, die in die Messe gingen. Ich war ungeduldig, wollte endlich losfahren, es war Weihnachten – es gibt Geschenke!

Doch dann sah ich es – das Christkind! Es war so wunderschön – klein, mit lockigem weißblondem Haar. Es war barfuß, hatte ein weißes Kleidchen an und wunderschöne Flügel. Es stand vor der Kirche und schaute auf die vielen Menschen. Ich lief durch den Hof zurück zum Haus. Meine Eltern kamen gerade heraus, da erzählte



Alexandra Simon ist ein Engelmedium. Sie hilft dir, in den Kontakt mit deinen eigenen Engeln zu kommen. Sie freut sich über deine Kontaktaufnahme und gibt telefonische und schriftliche Beratungen sowie Angel-Card-Readings. Sie schreibt einen Blog unter alexandra-simon.de.
Mehr Infos: alexandra-simon.de
Kontakt: info@alexandra-simon.de

ich ihnen, dass ich das Christkind gesehen hätte. „Es ist hier, unten an der Kirche!“ Meine Eltern folgten mir zur Straße, doch es war nicht mehr da. Kein Christkind war zu sehen, nur die Menschen, die in die Kirche gingen. Ich blieb hartnäckig: „Ich habe es aber gesehen. Das Christkind! Es hatte Flügel und goldene Locken! Es war barfuß und hatte ein weißes Kleid an.“ Und als meine Eltern und ich losfuhren, war ich sehr nachdenklich. Denn ich war sicher: Ich hatte einen Engel gesehen!

Wenn ich heute an das Erlebnis von damals zurückdenke, überkommt mich ein Glücksgefühl. Woher wusste ich, dass dieser Engel barfuß war? Schließlich war er so weit weg und es war sehr kalt. Tja, ich wusste es einfach. Kinder spüren das, sie sind offen und haben noch engen Kontakt zur geistigen Welt.

Es gibt Menschen, die bereits Erfahrungen mit den Engeln gemacht haben, die sie gesehen, gehört oder gefühlt haben. Wir dürfen die Engel als ganz natürlich annehmen. Sie helfen uns, wenn wir sie darum bitten.

Unsere persönliche Engelgruppe begleitet uns durch unser Leben. Und wenn wir mit ihnen sprechen, sie um Hilfe bitten oder sie etwas fragen, antworten sie uns – *immer!*

Sie unterstützen uns auf unserem Lebensweg, unsere Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen und zu lernen. Denn wir haben uns unseren Lebensplan ausgesucht – jetzt, zu dieser Zeit, an diesem Ort.

Die Erde befindet sich im Wandel. Die Menschen werden sensitiver und das Bewusstsein verändert sich. Wir befinden uns in einer Zeit des Erwachens, wir hinterfragen mehr. Wir spüren, da ist noch mehr als das *Offensichtliche*. Wir werden uns unseres *Daseins* bewusst und wir erkennen, dass wir an die göttliche Quelle angeschlossen sind. Alles ist unendlich. Alles ist Eins. Und wenn wir unseren Seelenweg gehen, und uns den Herausforderungen stellen – die wir uns selbst für dieses Leben auferlegt haben – können wir ein Leben in Frieden und Liebe führen. Denn wir sind der Schöpfer unseres Lebens. „Das, was wir heute denken, werden wir morgen sein.“ Unser Glaubensmuster bestimmt unser Leben. Wir können erkennen, dass jede Erfahrung, ob glücklich oder leidvoll, ihren Sinn hat. Denn alles ist ein Lernprozess.

*Schreiben Sie mir Ihre
Erfahrungen, Ihre Erlebnisse
mit den wundervollen Lichtwesen!
Welche Erfahrungen haben Sie
mit den Engeln gemacht?*

Alexandra Simon

Seelenmandala Seelenschau



ANLEITUNG

- Sammele alle Dinge, die dir ins Auge springen und lege sie vor dich hin. Du kannst sie in der Natur finden oder du schaust dich in deiner Wohnung um. Lasse dich von deiner Intuition leiten: Was dich anzieht, nimmst du mit!
- Bestimme die Größe des Mandalas, indem du dir ein passendes Papier zurechtlegst und darauf einen Kreis malst.
- Zeichne die vier Himmelsrichtungen in den Kreis. Wenn du möchtest, kannst du dich mit Hilfe eines Kompasses in den Süden ausrichten, um aus der kindlichen Freude heraus, die im Süden verankert ist, dein Mandala zu gestalten.
- Setze die Intention, dass du nun dein Seelenmandala gestalten möchtest und bitte deine Seele darum, sich dir zu zeigen.
- Nimm spontan die Dinge aus deiner Sammlung, die dir ins Auge springen. Platziere sie intuitiv im Kreis. Vielleicht hast du den Impuls, mit Pinsel und Farben zu arbeiten? Lass deiner Kreativität freien Lauf! Wenn du keinen Impuls mehr spürst, etwas zu verändern, ist dein Seelenmandala fertig.

AUFLÖSUNG

Betrachte dein Seelenmandala und schreibe dir folgende Eindrücke auf:

- Wie wirkt es als gesamtes Werk auf dich?
- Womit kommst du sofort in Resonanz?
- Welche Symbolkraft haben die Dinge und was bedeuten sie für dich?
- Welche Zusammenhänge und Verbindungen erkennst du?
- Was liegt in welcher Himmelsrichtung? Gehört es dort hin?
Die vier Himmelsrichtungen stehen für folgende Qualitäten (u. a.):
Süden: Fülle, Herzqualitäten, Treue, Kraft
Westen: Herausforderungen, Meditation, Traum, Wachstum (Sonnenuntergang)
Norden: Weisheit, Klarheit, Loslassen
Osten: Licht, eine neue Perspektive, Erneuerung, das Erwachen (Sonnenaufgang)
- Schau dir alles genau an und frage dich: Was möchte es mir sagen? Welche Hinweise bekomme ich? Ist eine Antwort auf eine konkrete Frage dabei? Wo stehe ich gerade?

Vielleicht bekommst du sofort Antworten auf alle Fragen, die du hast, vielleicht auch nicht. Die ganze Symbolkraft des Bildes wird sich erst nach und nach entfalten, deshalb machst du am besten ein Foto oder hängst das Mandala auf.



Foto: Omnia



Ein Mandala ist ein Bild, das Zusammenhänge sichtbar macht. Du kannst es auch symmetrisch anlegen. Dadurch vereinfachst du die Deutung, weil du dich auf die Dinge konzentrieren kannst, die du verwendet hast. Wichtig ist, dass du herausfindest, welche tiefe Bedeutung sie für dich haben. Notiere dabei alles, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es noch so unbedeutend scheint. Wenn du dann Verbindungen herstellst, wirst du die Bedeutung erfahren. Darin liegt der Schlüssel zu deiner Seele.



Wenn du möchtest, kannst du es auch mit deiner Freundin oder deinem Freund besprechen. Sie werden dir neue Impulse geben können. Wichtig ist jedoch, dass du auf deine innere Stimme hörst und ihr vertraust. – Nur du kannst wissen, was dir deine Seele jetzt zeigen möchte.



TIPP: Gestalte ein Familienmandala mit der ganzen Familie. Drinnen oder draußen in der Natur, im Stillen oder im Gespräch. Es ist ein wunderbares Werkzeug, um die Stimmung in der Familie und den Standort jedes einzelnen Mitglieds deutlich zu machen.

Glück

Zeichen setzen
Erinnerung provozieren
Fokus ausrichten
Ziel erreichen
Sein



Möchtest du diese Karte gratis zugeschickt bekommen?
Schreib uns eine E-Mail: info@omnia-magazin.com

FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT! TU SO, ALS OB, BIS DU ES TATSÄCHLICH TUST!



Wenn sich die Mundwinkel zu einem Lächeln formen und das Zwerchfell langsam anfängt zu wackeln – das ist doch ein herrliches Gefühl! Kinder lachen ca. 300- bis 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch ca. 10- bis 15-mal. Wo ist das Lachen geblieben?

„Lachen ist die beste Medizin“, behauptete Dr. Patch Adams, Initiator der Clinic-Clowns – und damit hatte er recht. Lachen erhöht den Sauerstoffgehalt in jeder Körperzelle, dadurch beschleunigt sich die Regeneration, der Körper kann gesunden. Gerade, wenn man krank ist, hat man allerdings selten Lust zum Lachen. Erwachsene koppeln das Lachen meist an ein Ereignis oder an ihren Humor, sonst bleiben sie (bitter-)ernst. Genau daran arbeitet Lachyoga: Lachen ohne Humor, Lachen ohne Grund ist möglich, macht genauso viel Spaß und sogar noch mehr Sinn!

Selten wurde ich in einer Gruppe so unkompliziert aufgenommen wie in der Lachyoga-Gruppe von Laurenz Menzinger in Winterthur. Die Teilnehmer hatten sich angemeldet, um an einem Wochenende das Lachyoga-Leiter-Zertifikat zu erwerben. Sie hatten die ersten Lacheinheiten schon hinter sich, als ich neu dazukam. Ich lache sehr gerne

und bemerke manchmal, dass meine Umwelt es als störend empfindet. Ich lache nicht über andere, ich lache wirklich nicht über die Nachrichten, aber ich lache sehr viel über mein eigenes Leben. Früher im Stillen, heute immer öfters laut und schallend. Warum? Ich male mir in meinem Kopf Phantasiesgeschichten aus. Wenn ich es dann erklären möchte, versteht niemand die Pointe und so behalte ich es oft für mich. Aber es muss doch eine Möglichkeit geben, Menschen zum Mitlachen zu bewegen?

Dr. Kataria hatte sich wissenschaftlich fundiert in die positive Wirkung des Lachens eingelesen, als er 1995 beschloss, es selbst zu versuchen: Er ging in einen Park in Mumbai und überzeugte vier Menschen davon, mit ihm einen „Lachclub“ zu gründen. Jeden Morgen stießen mehr interessierte Menschen dazu. Nach etwa zwei Wochen forderten die ersten, den Lachclub zu schließen, weil sie sich über



die erzählten Witze empörten. Dr. Kataria ging nach Hause und überlegte sich, wie er dieses Dilemma lösen könnte. Die Antwort fand er in wissenschaftlichen Untersuchungen, die bestätigten, dass der Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann, d. h., der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche. Der Körper produziert immer den gleichen Glückscocktail, der uns gesünder, fröhlicher, ausgeglichener macht. Am nächsten Tag bat er seine Teilnehmer, sie mögen mit ihm das Lachen eine

VORTEILE VON LACHYOGA

- ⊗ Hebt die Stimmung
- ⊗ Reduziert Stress
- ⊗ Stärkt das Immunsystem
- ⊗ Mehr Sauerstoff verringert Müdigkeit
- ⊗ Bessere soziale Kontakte
- ⊗ Lachen wird in jeder Lebenslage möglich



WARUM HILFT LACHYOGA DER GESUNDHEIT, DAS NORMALE, PRIVATE LACHEN JEDOCH NICHT?

- ⊗ Damit der gesundheitliche Nutzen eintritt, muss man längere Zeit lachen – mindestens 10 bis 15 Minuten. Durch die Lachübungen können wir entsprechend lange lachen.
- ⊗ Zudem sollte es laut, ungehemmt und aus dem Zwerchfell heraus sein. Lachyoga gibt Gleichgesinnten einen Rahmen, in dem wir ungezwungen und von Herzen laut lachen können.
- ⊗ Unser natürliches Lachen hängt oft von Gründen oder Bedingungen ab. Diese initiieren wir selten, d. h., wir überlassen es dem Zufall, ob wir lachen. Lachyoga ist eine bewusste Entscheidung, die gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu genießen.



Laurenz Menzinger ist Lachyoga-Trainer, Coach, Berater und Seminarleiter. Seit fünf Jahren macht er Lachyoga im deutschen Sprachraum populär und leitet jeden Mittwoch den Lachclub „Glück-ist-jetzt“

in Frankfurt. Sein neues Seminar heißt „Energize your Life – Wecke deine Lebensfreude, entfalte deine Potenziale, komme deiner Berufung näher“.

Mehr Infos: laurenz-menzinger.de oder lachyoga.net

Was hat sich in deinem Leben verändert, seit du Lachyoga machst?

Als Teenager war ich sehr schüchtern, heute leite ich wöchentlich den Lachclub und auch Großgruppen bei Events oder Unternehmen. Es ist also sehr viel passiert. Seit ich Lachyoga mache, hat sich aber vor allem meine innere Haltung verändert. Früher wollte ich manchmal mit dem Kopf durch die Wand. Menschen, die Lachyoga machen, sind ja deswegen nicht mit weniger Herausforderungen konfrontiert, aber das Lachen hilft bei der Bewältigung schwieriger Situationen und macht insgesamt fröhlicher. Es gibt z. B. eine Lachübung, bei der wir uns vorstellen, dass eine Vase zerbrochen ist und wir sagen uns dabei: „Kann ich es ändern? – Nein, sie ist kaputt!“ – Und man antwortet mit einem Lachen. Mit solchen Übungen kultiviert man eine andere innere Haltung. Ich habe immer die Wahl, entweder wütend zu werden, oder nachzufragen, ob ich es ändern kann ... Nein? Die Erde dreht sich jeden Moment weiter (*lacht*). Und mein Leben ist auch bald vorbei (*lacht*). Und die Vase ist kaputt (*lacht*). Es ist, als ob man in zwei Fenster schauen kann und sich entscheidet: „Wut und Ärger“ oder „Lachen“.

Dr. Kataria lehrt auch zwischen innerem und äußerem Glück zu unterscheiden. Kannst du das kurz erklären?

Ja, er ist der Meinung, dass du dich jeden Tag neu für das innere Glück entscheiden kannst, indem du bewusst sagst: „Ich möchte Freude erleben, spielen, singen, lachen, tanzen.“ Denn diese Dinge machen uns glücklich. Wenn ich aber die Entscheidung an Bedingungen knüpfe, z. B. „Wenn ich erwachsen bin, dann ...“, „Wenn ich verheiratet bin, dann ...“, „Wenn ich den Porsche habe, dann bin ich glücklich“, dann ist es unmöglich, dauerhaftes Glück zu empfinden. Alle psychologischen Studien zeigen, dass man bei Eintritt eines gewünschten Ereignisses

vielleicht ein paar Monate glücklicher ist, bis man auf das Ursprungsniveau zurückkehrt. Mit Lachyoga treffe ich eine bewusste Entscheidung hin zu mehr Glück und Freude in meinem täglichen Leben.

Seit fünf Jahren bietest du einmal in der Woche einen „Lachclub“ an. Warum?

Dr. Kataria möchte, dass sich Lachyoga über Lachclubs verbreitet, verstanden als Dienst an der Gemeinschaft, d. h. ohne kommerzielle Interessen. Er ist davon überzeugt, dass, je mehr Menschen mit Lachyoga beginnen und Freude und Menschlichkeit erfahren, es desto wahrscheinlicher wird, dass sich die Welt zum Positiven verändert – wenn die kritische Masse erreicht ist. Und damit sich Lachyoga möglichst schnell verbreitet, hat er das Ausbildungssystem sehr einfach gestaltet. Grundsätzlich kann praktisch jeder Lachyogaleiter werden, der Freude an den Übungen hat und die Fähigkeit mitbringt, Gruppen zu leiten. Wir brauchen definitiv mehr Menschen auf der Welt, die sich in den Dienst einer guten Sache stellen. Als Leiter sind wir eine Art „Ermöglicher“, das bedeutet, wir geben die „Erlaubnis“ und schaffen einen Rahmen dafür, lachen und spielen zu dürfen. Im Lachclub haben sich tolle Freundschaften entwickelt, die Teilnehmer kommen aus verschiedenen Nationen, aus allen Gesellschaftsschichten und Altersklassen – vom 15-jährigen Jugendlichen aus Afghanistan bis zur 92-jährigen Dame im Rollstuhl, die freudestrahlend jeden Mittwoch von ihrer Tochter zu uns gebracht wird. Sowohl in meinem als auch in ihrem Leben hat sich durch diese wöchentlichen Treffen sehr viel verändert, und dafür bin ich sehr dankbar.

Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg.

TIPP:

Die Lachschleife auf der Homepage von Laurenz Menzinger bringt wirklich jeden zum Lachen!

lachyoga.net



Foto: Omnia - Laurenz Menzinger - Shutterstock



Minute lang simulieren. Und das gespielte Lachen entzündete echtes Lachen, das alle ansteckte und ca. 10 Minuten dauerte! – Das ist die Magie eines einzigen wahrhaften Lächelns: Es steckt an und zaubert jedem Menschen echte Freude ins Herz.

Seitdem entstanden tausende Lachclubs in über 70 Ländern, u. a. in Europa, Asien und den USA. Dr. Kataria hat daraus das „Lachyoga“ entwickelt: Er kombinierte verschiedene spielerische Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga, sogenannten Pranayama-Übungen, die dabei helfen, grundlos ins Lachen zu fallen. Das geschieht zunächst durch Körperübungen, die das Lachen stimulieren und mit Atemübungen, die den Brustkorb öffnen (z. B. führt eine Überdehnung des Zwerchfells zum Lachen). Wichtig sind Blickkontakt und kindliche Verspieltheit. Indem man als Gruppe agiert, können Barrieren und

Hemmungen viel leichter fallen. „Es macht große Freude, zu erleben, wie die Teilnehmer mit den verschiedenen Übungen immer mehr ins Lachen und dabei immer mehr aus sich herauskommen“, erzählt Laurenz im Interview. Manchmal sei es wie Zwiebeln schälen; jedes Mal wird das Herz ein Stückchen weiter geöffnet und erlaubt das Spiel, den Spaß, die Freude, das bedingungslose Lachen. „Aufwärmspiele oder Klatschen sind gute Einstiegsübungen, denn da fällt niemandem ein Zacken aus der Krone, das kann bspw. auch der Firmengründer“, erzählt Laurenz, als er von Lachyoga-Seminaren für Unternehmen berichtet. Wichtig sei, dass man wie ein Kind mit den ganzen Handflächen klatsche, denn dadurch würden alle Akupunkturpunkte in der Hand stimuliert.

Eine Lachyoga-Einheit kann vom Ablauf her individuell gestaltet werden. Eine übliche Einheit dauert meist 45 Minuten – kann aber auch kürzer oder länger sein – und besteht aus Aufwärmübungen, Lachübungen, Spielen und Atemübungen. Bei ausreichender Zeit kann die Einheit auch um eine Lachmeditation und eine Yoga-Nidra-Tiefenentspannung ergänzt werden. Die Lachmeditation ist die reinste Form des Lachens, weil man es nicht mehr simuliert, sondern es einfach fließen lässt. Das kann eine kathartische Erfahrung sein, die viel Transformation bewirkt

1. Global Laughter Yoga Conference 23. bis 25. Juni in Frankfurt

mit Dr. Madan Kataria
und vielen Gelegenheiten,
herzhaft zu lachen!

Mehr Infos:

glyc-germany.com
laughteryoga.org

und auch alte, eventuell lange vergrabene Emotionen aufkratzen kann. „Vor diesen Reaktionen sollte man sich aber nicht fürchten, sie weichen meist schnell innerem Frieden und Freude“, erzählt Laurenz. „Manchmal bemerke ich, wie offen ich plötzlich nach einer Lachyoga-Einheit bin. So offen, dass ich z. B. der Kassiererin beim Penny Markt mit ‚Hallo Frau Schmidt, wie geht’s Ihnen, wollen wir mal zusammen lachen?’ begegne – obwohl fünf Leute hinter mir in der Schlange stehen. Aber wenn ich das sage, lachen alle mit. Den Mut dazu habe ich aus dem Lachyoga, das mir die Energie gegeben hat, in diesem Moment etwas weiterzugeben.“

Tun ist das Zauberwort – und jeder in der Gruppe ist mit großem Eifer dabei. Immer wieder ertönt ein Kichern, das aufgenommen und zu schallendem Gelächter aus allen Mündern wird. Es ist herrlich, mitanzusehen, wie sich alle hingeben – und Spaß haben. Lachen steckt an. Man glaubt, nicht viel dafür tun zu müssen. Die Führung einer Session bedarf jedoch Übung und vor allem Vorbereitung, denn Stillstand hemmt den Fluss. Laurenz gibt viele Tipps und erzählt unter anderem von „Lachkanonen“. Das sind Menschen, die gerne und viel lachen, ohne dass sie dazu speziell aufgefordert werden müssen. Ihr Lachen ist auch sehr ansteckend und das ist ein Gewinn für jede Gruppe – und nicht auch für das Leben? ☺

Manuela Immler

DIE PERFEKTE EINSTIEGSÜBUNG

Pflücke dir eine imaginäre Blume, führe sie zur Nase und atme dabei tief ein. Genieße den „Duft“, neige den Kopf nach hinten, indem du den Brustkorb streckst, halte den Atem kurz an und lache prustend aus.





Der Weg



Vieles auf der Welt ist im Umbruch. Vieles wird geschrieben und erzählt, beurteilt und bewertet. Vieles kann gar nicht eingeordnet werden. Es scheint Chaos zu herrschen. Egal wohin man blickt. Manchmal scheint es einfacher, sich mit der Welt „da draußen“ zu beschäftigen, als mit der eigenen Umwelt – oder der Innenwelt. Aber seid euch gewiss: Das, was sich im Außen zeigt, hat etwas mit eurem Inneren zu tun. Gerade jetzt ist es deshalb wichtig hineinzusehen und zu prüfen: Wo ist *mein* Weg? Was ist *meine* Wahrheit? Wo handle ich richtig? Was ist oder war falsch? – Um es zu korrigieren. Alles kann korrigiert werden. Auf energetischer Ebene über Jahrzehnte hinweg. Auch wenn die Menschen tot sind; alles, was die Ahnen und Vorfahren betrifft, das Leid von Jahrzehnten, alles kann korrigiert werden – von dir selbst. Dazu brauchst du nur innezuhalten und hinzusehen. Ungeschminkt auf die Wahrheit, die sich vor dir offenbart. Das tut weh, aber sei dir gewiss, dass dieser Schmerz nicht der deine ist. Er wird dir vorgespielt, damit du es eben *nicht* tust: hinsehen. Durch den Schmerz hindurch musst du, um zum Wesen vorzustoßen. Um zu erkennen, dass du im Frieden bist, weil der Schmerz Illusion ist. Es gibt viele Wege, die du gehen kannst, um den Schmerz zu überwinden. Viele Wege führen ins Erkennen. Entscheide dich für einen, oder wähle von jedem das Beste, das, was dir entspricht. Das ist deine Entscheidung. Das ist dein freier Wille. Nutze ihn, um der Illusion zu entgehen. Das ist mein Wort. Und ich bin Jesus der Christus, der sich durch das Medium Omnia meldet. Lange hat es gedauert, bis ich sprechen durfte, aber jetzt ist es geschehen und so sei es. Friede auf der Erde. Friede im Herzen der Menschen. Friede in deinem Herzen – möge sein. Befreie dich von der Illusion. Tue alles, damit es Wahrheit wird: dein freies Leben. In vollkommener Harmonie, Liebe und Leichtigkeit.

Du findest uns



... im Netz!

Im Blog schreiben wir über alles, was uns beschäftigt: Aktuelle Themen, Jahreskreisfeste oder Gedanken zum Tag, die dich berühren möchten.

Wir freuen uns über deinen Kommentar!

www.omnia-magazin.com



... auf Pinterest!

Teile unser Moodboard. Du findest Sprüche zum Nachdenken, Natur zum Staunen und Dinge zum Selbermachen. Du bist herzlich eingeladen, unsere Auswahl zu pinnen und uns zu folgen.

de.pinterest.com/omniamagazin1



... auf Facebook!

Lass uns Schönes teilen!

Gefällt dir die OMNIA, dann zeig's uns und deinen Freunden. So wird die OMNIA bekannt und du bist Wegbereiter!

Vielen Dank für die Vernetzung!

www.facebook.com/omniamagazin



Bitte schreib uns!

Ob Kritik oder Lob, alles nehmen wir entgegen und freuen uns, denn es hilft uns, besser zu werden: redaktion@omnia-magazin.com

Leserstimme

Bei uns in der Stube liegt das neue Omnia bereit zum Lesen und ich bin schon voller Vorfreude. Das letzte Omnia war der Hammer. Ich habe wohl jedes Wort verschlungen und die Texte waren sehr, sehr spannend. Einiges integriere ich in meinem Alltag, zum Beispiel die Meditationen oder auch die kleinen Liebesbotschaften. Meine Familie findet immer mal wieder ein Zettelchen im Kleiderkasten oder in einer Socke ... Anderes behalte ich im Hinterkopf, um zum richtigen Zeitpunkt auf die entsprechenden Therapeuten zurückzugreifen.

Dominique, Schweiz

IMPRESSUM

VERLAG

Omnia AG
Poppers 15, LI-9493 Mauren
Tel./Fax: +423 370 20 70
Reg. Nr. FL-0002.502.536-1
www.omnia-magazin.com

HERAUSGEBERIN UND CHEFREDAKTION

Mag. phil. Manuela Immler

LEKTORAT

PS-Text, LI -9493 Mauren

AUTOREN DIESER AUSGABE

Ruediger Dahlke, Susanne Hühn, Dr. Karin Kramer-Reinstadler, Katrin Schumann, Walter Siebert, Alexandra Simon

BILDNACHWEIS

Cover & Umschlag: Shutterstock

GRAFIK

Omnia AG, Joaquim Fontanet, Laurence Mazau

DRUCK

Druckerei Konstanz GmbH,
D-78467 Konstanz

VERTRIEB

DPV Vertriebservice GmbH
Am Sandtorkai 74
D-20459 Hamburg
www.dpv-vertriebservice.de

BEZUGSPREISE

Einzelheft: € 8.40 (D/A) / CHF 9.90
Jahresabo/4 Ausgaben: € 49.00 (D/A)/CHF 57.00
Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und Porto

ABO-SERVICE

abo@omnia-magazin.com

ANZEIGEN-SERVICE

info@omnia-magazin.com, Tel. +423 370 20 70

TERMINE

OMNIA erscheint vierteljährlich.
Nächste Ausgabe: 01. August 2017
Kiosk: 04. August 2017

COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung und Quellenangabe.

HINWEISE

Die Redaktion ist nicht für die Inhalte der Anzeigen verantwortlich. Die einzelnen Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial kann keine Haftung übernommen werden.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Die Omnia AG übernimmt für die Inhalte der Artikel keine Verantwortung und lehnt jegliche Haftung diesbezüglich ab. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Wir verzichten auf das Gendern zugunsten eines einfacheren Leseverständnisses.

Wenn wir in der männlichen Form schreiben, meinen wir alle. Wir danken für euer Verständnis

Ausgabe #07
erscheint am 1. August 2017
am Kiosk am 4. August 2017

SCHWERPUNKT

MUTTER ERDE

Alles über
den Aufstieg

Lesen lässt dich mit den Gedanken
alleine. Vielleicht willst du dich
austauschen, dann schreib uns:
redaktion@omnia-magazin.com

BESUCH UNS!
omnia-magazin.com



JA, ICH BESTELLE ...

ABO
€ 49.00 (D/A) • CHF 57.00

4 Ausgaben „Omnia“
& Symbolkraft-Armband
& viele Tipps zur Verwendung
des Heilmantras

Wähle eine Farbe:

- weiß/gold
- weiß/silber
- schwarz/gold
- schwarz/silber



4 AUSGABEN 2016
€ 39.00 (D/A) • CHF 47.00

Schwerpunkte:
Achtsamkeit • Familie
Gedankenkraft • Vergebung

Bitte
frankieren

Frau Herr

Name, Vorname

Straße, Nr.

Land, PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail (anzugeben)

Datum, Unterschrift

ICH ZAHLE: per PayPal auf Rechnung (inkl. MwSt. & Versand)

Preise sind inklusive Mehrwertsteuer und Versand. Die Ausgaben des Geschäftsjahres 2016 werden einmalig als Paket versendet. Das aktuelle Abo beginnt mit der nächsten Ausgabe. Mindestbezugsdauer sind 4 Ausgaben. Nach Erscheinen der letzten Ausgabe besteht eine Kündigungsfrist von einem Monat, bevor sich das Abo laufend um ein weiteres Jahr verlängert. Sie können von diesem Vertrag innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zurücktreten. Die Frist beginnt mit Absendung (Poststempel).

Omnia AG
Popers 15
LI-9493 MAUREN

Sei
inspiriert



omnia-magazin.com