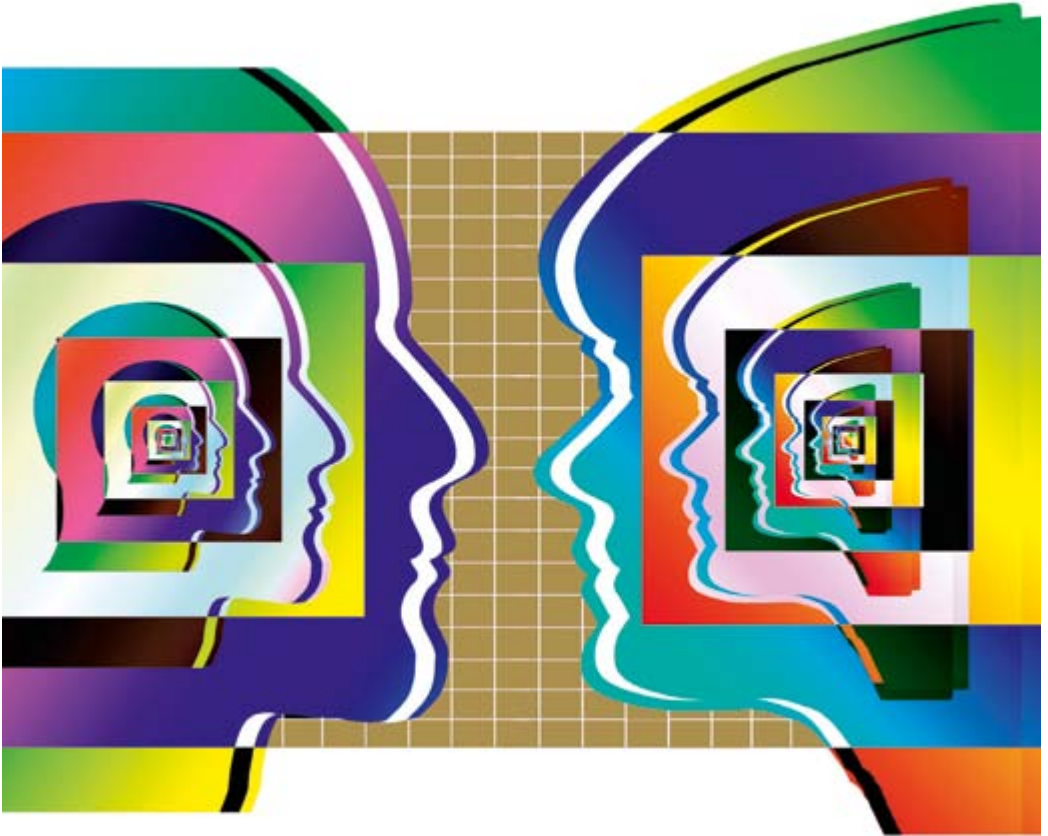
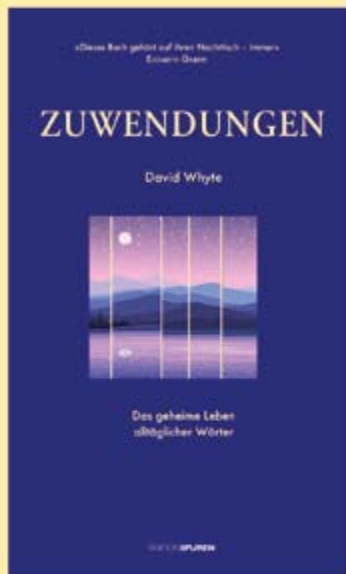


# Körper Geist & Seele



## KOLLABORATION

Karl Grunick: Entdecke Deine Körperintelligenz • Karo Wagner:  
Das wichtigste Date meines Lebens • Annette Müller: Gedanken zur Menschlichkeit:  
Falsche Dankbarkeit - Falsche Versprechen • Bahar Yilmaz: Das Risiko zu Fühlen  
Matthias Kolbusa: Mangement beyond Ego • Silke Schäfer: Was ist Zeit  
und wer sind wir? • David Whyte: Freude und Freundschaft



David Whyte  
**Zuwendungen**  
 Gebunden, 155 Seiten, € 22.–  
 ISBN 978-3-905752-88-5  
 Edition Spuren, www.spuren.ch

Dirk Grosser über

## Zuwendungen

Das geheime Leben alltäglicher Wörter

Seit vielen Jahren bin ich ein großer Bewunderer der Arbeit von David Whyte. Für mich ist er – neben Mary Oliver und John O'Donohue – eine der wichtigsten poetischen Stimmen der Gegenwart. Nun ist endlich ein Buch von ihm auf Deutsch erschienen. Keiner seiner Gedichtbände, sondern eine Sammlung kurzer und doch so reichhaltiger Essays über Worte, ihre tiefere Bedeutung und ihre unsichtbare Kraft, die in der Seele wirken kann. Mit großer Achtsamkeit und einem frischen, unverstellten Geist nähert sich Whyte Worten wie «Allein», «Ehrlichkeit» oder «Rückzug».

Ein Buch, das nah geht, das uns viel über uns selbst lehrt, uns vermittelt durch Worte und ihren Gebrauch einen Spiegel vorhält, uns verletzlich macht und uns gleichzeitig zeigt, dass «vor Verletzlichkeit zu fliehen, heißt, vor der Essenz unserer Natur zu fliehen». Diese Essenz unserer Natur zu entdecken, oder uns zumindest zu helfen, uns auf die Entdeckungsreise dorthin zu begeben, ist das eigentliche große Geschenk dieser *Zuwendungen*, denen ich wirklich viele, viele Leser und Leserinnen wünsche.

Dirk Grosser ist Kursleiter und Autor von Büchern wie *Urkraft des Nordens*, Am Sonntag geht Gott angeln [www.dirk-grosser.de](http://www.dirk-grosser.de)

<p><b>HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN</b>        BIO UND GESUNDHEITSHOTEL</p>	<p><b>HOTEL GUTSHAUS PARIN</b>        BIO UND GESUNDHEITSHOTEL</p>
<p><b>1. BIOHOTEL IN MECKLENBURG-VORPOMMERN –</b></p> <p>im Klützer Winkel und umgeben von grüner, naturbelassener Landschaft. Große Liegewiese, Gesundheitszentrum, Naturbadeteich, Saunahaus, baubiologische Zimmer, vegetarisch/veganes Café und Restaurant, eigene Bioland-Landwirtschaft und eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.</p>	<p><b>BIO-SEMINARHOTEL IN MECKLENBURG-VORPOMMERN</b></p> <p>im Klützer Winkel, abgeschieden und verträumt, idyllische Landschaft, Naturbadeteich, Liegewiese, Sauna, baubiologische Zimmer, Seminarräume, vegetarisch/veganes Café und Restaurant mit Zutaten aus der Bioland-Landwirtschaft Stellschagen, eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.</p>
<p><b>www.gutshaus-stellschagen.de</b></p>	<p><b>www.gutshaus-parin.de</b></p>
<p>Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellschagen        T 038825-440, F 038825-44333   DE-ÖKO-006        info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de</p>	<p>Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin        T 03881-756890, F 03881-75689555   DE-ÖKO-006        info@gutshaus-parin.de, www.gutshaus-parin.de</p>

Anzeigen

Es sind viele einzigartige Sterne,  
 die gemeinsam strahlen und  
 das Firmament zum  
 Leuchten bringen.



## Titelthema: KOLLABORATION

Entdecke Deine Körperintelligenz	4
Text: Karl Grunick / Lucas Buchholz	
Das wichtigste Date meines Lebens	7
Text: Karo Wagner	
Das Risiko zu Fühlen	9
Text: Bahar Yilmaz	
Management beyond Ego	11
Text: Matthias Kolbusa	
Gedanken zur Menschlichkeit	14
Falsche Dankbarkeit - Falsche Versprechen	
Text: Annette Müller	
Was ist Zeit und wer sind wir?	19
Text: Silke Schäfer	
Freude und Freundschaft	21
Text: David Whyte	
Ständige Rubriken	
Wer Macht Was - Visitenkarten	24
Sehen • Hören • Erleben	27
Termine und Events	28
Impressum	30

**Bildnachweise:** Autorenportraits © bei den jeweiligen Autoren

Ein besonderer Dank an alle Mitwirkenden für ihren Beitrag zur Publikation des KGS Bremen Magazins.

Nächste Ausgabe:  
 Frühling: 2023  
 Anzeigenschluss: 25. Januar 2023  
 Telefon: +49 160 22 33 99 0  
[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Atem verbindet uns mit dem Leben und somit auch mit allem Lebendigen. Man muss nicht mit allen Menschen gut Freund sein und ebenso wenig feind. Möchten wir jedoch den Planeten für uns und die nächsten Generationen lebenswert erhalten, dann bedarf es jenseits von individuellen Vorlieben und inneren und äußeren Feindbildern und Feinden eine Zusammenarbeit und Kommunikations-Kultur, die neben Respekt auch gegenseitige Akzeptanz erfordert.

Als vereinfachtes Beispiel dazu können die Zellen oder Organe eines gesunden Körpers betrachtet werden, deren Zusammenwirken für die optimale Funktionalität und den Erhalt des Körpers und unserer Lebendigkeit geschaffen sind. Das eigen-dynamische Bekämpfen, Betteln, Spenden, Hilfebedürftig sein, Feilschen oder Streiken einer Zelle oder eines Organs würde andere Teile und den gesamten Organismus in die Bredouille bringen und unnötige Zusatzaufgaben und Nebenschauplätze erzeugen. So macht jede Zelle und jedes Körperorgan in seiner einzigartigen Art und Weise einfach das, was es am besten kann.

Wie wäre es, gemeinsam ein Zielbild zu entwickeln, alle Fähigkeiten effizient zu bündeln, sich gegenseitig zu unterstützen, von- und miteinander zu lernen und lebensfreundliche Innovationen und allgemeines Wohlbefinden zu fördern?

Viel Freude, weise Entscheidungen und ein erfülltes Neues Jahr 2023 wünscht

Ruth Haselwander

# Entdecke deine Körper Intelligenz!

**Text: Karl Grunick / Lucas Buchholz**



»KI ist die Zukunft«, scheint eine immer gängigere Ansicht zu sein, die nicht mehr nur in Wirtschaftsmagazinen oder von Technologieexperten propagiert wird. Ich dagegen bin davon überzeugt, dass es die K. I. ist, die in den nächsten Jahren zu einem Kemelement unserer Zukunftsfähigkeit wird. Also nicht die Künstliche Intelligenz, sondern die KörperIntelligenz. Die Weisheit unseres Körpers bietet uns eine solide Grundlage und ist der Nordstern, der uns leitet beim Umgang mit einer immer ungewisseren Zukunft, steigenden gesellschaftlichen Unsicherheiten und unseren individuellen Herausforderungen. Ich bin sehr dankbar, diesen Zugang zu mir und in mir wiedergefunden zu haben.

## Was ist KörperIntelligenz?

Wie eingangs erwähnt, kann man KörperIntelligenz nicht beschreiben, und es ist auch nicht zuträglich, wenn wir meinen, K. I. verstanden zu haben. Wir können uns aber einen Spaß daraus machen, uns dabei zu beobachten, wie wir glauben (!), K. I. zu begreifen. KörperIntelligenz ist ein Prinzip, das immer dann auftritt, wenn es uns gelingt, Körper, Geist und Seele gleichzeitig und gleichwertig in Situationen wirksam werden zu lassen. Mit »Körper« ist dabei unsere Muskulatur und unser Bewegungsapparat gemeint. Mit »Seele« sind unsere psychisch-emotionalen Empfindungen und unsere kreativen Anteile angesprochen. Mit »Geist« meine ich unseren mentalen, intellektuellen Denker und Lenker in Form unseres kognitiven Verstandes. Wenn diese drei Anteile wieder gleichzeitig und gleichwertig aktiv werden, taucht eine ungeheure Leichtigkeit auf, und die Dinge geschehen wie von selbst. Das sind dann die Tage, an denen wir einfach im »Flow« sind, an denen alles funktioniert und wir sogar noch mit schönen unerwarteten Momenten überrascht werden.

Dieser Zustand hat nichts Passives, sondern ist der aktive, präzente Zustand, in dem wir alle geboren wurden. Durch die gleichwertige und gleichzeitige Präsenz aller Anteile entsteht in der KörperIntelligenz das unvoreingenommene, nicht wertende Da-Sein in jeder Situation.

Das ist die Grundlage der Fähigkeit zu freiem und eindeutigem Handeln. Werten und bewerten ist so normal für uns geworden, dass wir nicht mehr spüren, wie uns das Bewerten von uns selbst und unserem Gegenüber abschneidet. In dem Moment, in dem wir werten, machen wir unser Gegenüber vom Subjekt zum Objekt. Auch wenn viele Worte sich an der Beschreibung dieses Zustands erschöpfen und ihn niemals ganz erfassen, spürt man ihn deutlich, sobald er eintritt. Dann ist alles im Fluss, jenseits des Denkens, im Hier und Jetzt.

Das Gefühl von Leichtigkeit und die vollkommene Abwesenheit von Mustern und Projektionen charakterisieren die KörperIntelligenz.

Durch das Aufgeben fixer Geisteshaltungen und verfestigter Standpunkte und das Weglassen von

unnötigen Bewertungen kommen wir in ein inneres Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Dies bedeutet jedoch nicht nur Einklang mit uns selbst, sondern auch mit dem Fluss des Lebens.

Es entsteht ein Kontakt zur Lebendigkeit, zur Energie des Lebens an sich. Mit Energie ist dabei nichts Mystisches oder irgendwie Übernatürliches gemeint. Es geht dabei einfach um die Kraft und Essenz dessen, was uns und alles andere Leben lebendig sein lässt.

Da es sich bei der K. I. um unseren natürlichen Grundzustand handelt, treten keine Dinge auf, die sich gegen den Fluss des Lebens stellen. Alles, was aus der KörperIntelligenz heraus geschieht, ist im Fluss, und alles, was wir erleben, können wir einfach als das, was es ist, sehen und bewusst annehmen. Aus dieser Erfahrung heraus lassen sich Situationen auf eine Weise meistern, die von außen nicht nachvollziehbar ist. Denn alles, was in Übereinstimmung mit den universalen Gesetzen des Lebens geschieht, vollzieht sich mit minimaler Anstrengung. Wir werden – wenn wir unserer KörperIntelligenz folgen – beweglicher, lernen, uns aus Situationen des Alltags zu lösen, die wir als unangenehm empfinden. Wir gelangen zu einer inneren Freiheit, aus der heraus wir uns dem Leben und der Aufrichtigkeit des Seins hingeben und so im Alltag spontaner und angemessen handeln können.

(...) Alles, was wir brauchen, ist bereits in uns vorhanden. Es ist die Entspannung, das Nicht-Tun und Nicht-Wollen, das den Zauber unseres Menschseins offenbart. KörperIntelligenz ist verbunden mit innerer Freiheit, angemessenem Handeln und kör-

»Erst wenn wir vollständig im Körper präsent sind, können wir durch den Körper etwas lernen, das über den Körper hinausgeht.«

YOSHI OIDA

perlicher wie psychischer Stärke. Durch diese Einfachheit entsteht eine Klarheit in unserem Handeln und eine innere und äußere Stabilität, die vorher für unseren Verstand kaum vorstellbar waren.

Ohne jeden Leistungsdruck entsteht eine Leistungsfähigkeit, von der wir sonst nicht mal zu träumen wagen. Wir befinden uns dann in einem fließenden Zustand und nehmen eine dynamische Haltung dem Leben gegenüber ein. Dieses ganzheitliche Sein steht diametral dem entgegen, was wir sonst im Leben erzählt und beigebracht bekommen. Es ist in unserer modernen Welt sehr schwer geworden, die Erfahrung der Gleichzeitigkeit und Gleichwertigkeit von Körper, Geist und Seele zu machen. Wir lernen, uns in einem Anteil – meistens dem Verstand – zu fixieren und uns darin besonders anzustrengen. Dann wundern wir uns über das mangelhafte Ergebnis.

Die meisten Menschen denken heute viel zu sehr über ihre Probleme nach und verlieren sich viel zu sehr in ihren Gefühlen. Und sie strengen sich viel zu sehr an. Das führt dazu, dass sie in jedem einzelnen Bereich versteifen und dann jeweils auch viel zu viel tun. Genau dieses »Zu-viel-Tun« führt dazu, dass die Energie blockiert wird und sie nicht das erreichen, was sie beabsichtigen. Doch das ist nicht alles, denn je mehr man sich anstrengt, desto anstrengender wird es. Anders ausgedrückt: Wer sich Mühe macht, der bekommt auch welche. Wir alle neigen dazu, zu viel zu machen. Die KörperIntelligenz bietet genau den gegenteiligen Weg an: wieder zu reduzieren, in jedem Bereich weniger zu machen, dafür aber wieder mit vereinten Anteilen zu handeln. Das ist das natürliche ökonomische Prinzip.

Viele Unternehmen wollen effizienter und teilweise auch nachhaltiger werden. Doch weil sie es wollen und sich anstrengen, sind sie es nicht. Die Natur ist jedoch extrem effizient und ökonomisch, da die Energie sich immer den leichtesten Weg sucht und nicht aus einem Zustand des inneren Defizits



heraus agiert. Aus der Leichtigkeit heraus können wir unser Leben sinnvoll auf dieser Welt erleben. (...)

Wenn es gelingt, aus der Körper-Intelligenz heraus zu agieren, tauchen zudem genau dieselben Phänomene auf, wie sie im asiatischen Ki oder Chi oder Qi beschrieben werden.

### Zugang zur Weisheit des Körpers

(...) Man könnte also sagen, dass nicht nur Kinder und Betrunkene die Wahrheit sprechen, sondern eben auch der Körper. Daher sind er und seine Weisheit auch so ein wunderbarer Weg, sich auf die Energie und den Fluss des Lebens einzulassen.

Die K. I. erkennt sofort, was wirklich zu uns passt, sich gut anfühlt und uns guttut. Sie erkennt auch sofort, was nicht zu uns passt. KörperIntelligenz holt uns immer da ab, wo wir sind, und erkennt, was in unserem Leben ansteht, auch wenn unser Verstand es nicht immer als angenehm bewertet.

Die Frage ist nun natürlich, wie wir Zugang zur K. I. bekommen. Die Antwort lautet: über das Spüren und die Lenkung der Aufmerksamkeit. Das mag vielleicht etwas simpel erscheinen, ist jedoch in einer Kopfgesellschaft überhaupt nicht banal.

Spüren, Spüren und noch mal Spüren ist der einfachste Zugang zur Gleichzeitigkeit und Gleichwertigkeit der Anteile Körper, Geist und Seele und damit der Weg in die KörperIntelligenz. +++

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Karl Grunick / Lucas Buchholz

**ENTDECKE  
DEINE KÖRPER  
INTELLIGENZ!**  
Der Zugang zu deinem  
wahren Energiepotential  
UNUM, 192 Seiten



## Das wichtigste Date meines Lebens

### Wie ich auf der Suche nach Liebe mich selbst fand

Text: Karo Wagner

Ich weiß, dass es geht. Ich weiß, dass das Potenzial in dir liegt, in die Erfahrung einzutauchen, dir selbst vollkommen genug zu sein. In einen inneren Gefühlsraum zu finden, wo Lebensfreude und Fülle dein alltäglicher Begleiter sind. Wo das Brauchen aufhört. Wo die ständige Suche nach der Liebe im Außen zur Ruhe findet. Wo du glücklich bist, aus dir selbst heraus.

(...) Ich war ständig auf der Suche nach meinem Mr. Right. Und nichts anderes hatte die Kraft, mich glücklich zu machen, mir Erfüllung und Freude zu schenken. Meine einzige Glücksquelle war die romantische Liebe. Und nach zahllosen ernüchternden Erfahrungen im Beziehungsfeld fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Es war glasklar in meinem Bewusstsein: So geht es nicht weiter.

(...) Und dies mag ich dir als Erstes ans Herz legen: Es braucht deine ganz klare Entscheidung, jetzt für dich loszugehen.

### Der wichtigste Partner bist du selbst

Wenn wir uns aus den alten, verstaubten Konditionierungen und Mustern befreien und uns bewusst werden, (...) kommen wir einer Essenz des Lebens auf die Spur: der Tatsache, dass die wichtigste Partnerschaft die Partnerschaft zu uns selbst ist. Diese Beziehung zu uns selbst führen wir bis ans Ende allen Seins und daher darf sie auch höchste Priorität bekommen.

Wenn du nicht nach dir selbst schaust, wer soll es denn dann tun? Freiheit und innere Balance, Zufriedenheit und Fülle beginnen ausschließlich bei uns selbst.

(...) Die meisten von uns haben nie gelernt oder vorgelebt bekommen, was es auf sich hat mit der Selbstliebe. Wobei ich seit jeher finde, dass das Wort Selbstliebe nicht richtig ausdrückt, um was es hier tatsächlich geht. Wir können uns nicht selbst lieben, so wie wir unseren Partner, unser Kind, unseren Hund oder die beste Freundin lieben. Es geht vielmehr um das liebevolle Sein mit sich selbst. Selbstliebe nährt sich aus der Quelle, es gut zu haben mit sich selbst. Nachsichtig und liebevoll mit sich selbst umzugehen. Vor allem die Nachsichtigkeit ist essenziell, kennen wir doch alle den Kritiker in unserem Kopf, der uns ständig erzählt, dass wir dies und jenes nicht gut genug machen, nicht toll genug, nicht schlank genug oder was auch immer nicht genug sind. Der Kritiker, der uns permanent antreibt, alles optimieren will, uns keine Pause gönnt. Hast du einmal beobachtet, was es den lieben langen Tag in dir über dich denkt?

(...) Und immer, wenn ich bemerkte, dass der Kritiker in mir wieder zu nörgeln begann, hielt ich mir innerlich das Stoppschild vor. Ich machte es mir zur Routine, mich selbst viel öfter zu loben, mich

dafür anzuerkennen, was ich alles schon geschafft habe. Mich für mein Bemühen, meine erreichten Ziele, für mein Sosein zu ehren und zu schätzen. (...) Ich lernte allmählich, durch die Brille der Liebe und der Fülle auf mich selbst zu schauen. Und das energetisch groß zu machen, indem ich die Aufmerksamkeit darauf richtete. Und schon nach wenigen Wochen bemerkte ich, dass der innere Kritiker deutlich sanfter wurde. Und dass sich eine neue innere Kraft und Souveränität bemerkbar machten. (...) Die Quantenphysik hat wissenschaftlich belegt, dass unsere Gedanken und Gefühle Energieströme sind, die physikalisch in Form von Schwingung messbar sind. Und: Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Worauf wir unseren Fokus legen, das wird größer, bekommt mehr Energie. (...) Was denkt es den lieben langen Tag in dir? Was denkt es in dir über dich? Ich spreche hier bewusst aus der dritten Person, denn wir sind nicht unsere Gedanken.

### Neben der Selbstliebe braucht es die Lebensliebe

Um anzukommen im inneren Raum der Fülle, Lebendigkeit, Unabhängigkeit und Freude, braucht es neben einer gut genährten Selbstliebe meiner Meinung nach die Lebensliebe. Wie bereits

erwähnt, machte ich zu Beginn meiner inneren Reise das ganze Lebensglück von der Liebe eines Mannes abhängig. Es fühlte sich damals so an, als wäre das meine einzige Glücksquelle. Kaum war meine damalige mehrjährige Beziehung vorbei, begab ich mich wieder auf die Suche. Die Singlezeit galt es so schnell wie möglich wieder hinter mir zu lassen. Es war, als hielte ich die Luft an. Und ich sehnte mich so sehr nach dem Durchatmen, sprich danach, wieder in einer Partnerschaft zu sein.

Doch das Leben wollte mir einfach keine neue Beziehung schenken. Unzählige gruselige Dates und kurzzeitige Liebschaften mit Männern, die ich über bekannte Datingportale kennengelernt hatte, fanden immer mit viel Schmerz und Drama ihr Ende. (Die Welt ist ein Spiegel: So bedürftig, wie ich war, zog ich natürlich auch nur Männer in mein Feld, die ebenso weit davon entfernt waren, in ihrer Kraft zu sein.)

Eines Tages hatte ich schlichtweg keine Energie mehr, so weiterzumachen. Ich hatte mehr als genug. Und so blieb mir nichts anderes übrig, als mich all dem zu stellen, was mich innerlich antrieb.

Und mir wurde bewusst, dass mein Antreiber die Bedürftigkeit war. Das tief verankerte Gefühl, einen Mann zu brauchen, um mich ganz, erfüllt und glücklich zu fühlen. Ich kann mich noch sehr gut an den Moment erinnern, in dem es mir wie Schuppen von den Augen fiel. Und ich es gleichzeitig ganz furchtbar fand, mich selbst so wahrzunehmen. Ich sehnte mich nach Veränderung. So machte ich mich damals mit dieser Frage im Bauch auf den Weg: WAS – anstelle von WER – macht mich glücklich? +++

© Textauszüge mit  
freundlicher Genehmigung aus:



Karo Wagner  
**DAS WICHTIGSTE DATE  
MEINES LEBENS**  
Wie ich auf der Suche nach  
Liebe mich selbst fand  
Via Nova, 112 Seiten



## Das Risiko, zu fühlen

Text: Bahar Yilmaz

### ZU VIEL FÜHLEN ODER ZU WENIG, DIE EMOTIONALE WELT IST GEFÄHRLICH

Am Ende meines Lebens angekommen, möchte ich vor allem eins sagen können: Ich habe gefühlt. Was wären wir Menschen ohne unsere Gefühle? Wie trostlos und grau wäre unser Leben ohne emotionale Verfärbungen? Wie traurig wäre unser Dasein, ohne Gefühle zu entwickeln? Und trotzdem stellen so viele Menschen im Laufe ihres Lebens ihre Gefühl ab.

Sie deckeln sie zu und überzeugen sich selbst davon, dass es sich leichter lebt, ohne zu fühlen. Ist das wirklich wahr?

Meine Großmutter hat oft davon gesprochen, dass ich zu gefühlvoll für diese Welt bin. Im Laufe meines Lebens musste ich das selbst immer wieder erkennen. So viele Dinge um mich herum gehen mir intensiv nahe. So vieles trifft mich tief. Vielleicht kommt dir das bekannt vor. Ich habe es für die meiste Zeit meines Lebens verabscheut. Ich habe mir

gewünscht, weniger zu fühlen. Warum konnte ich nicht etwas oberflächlicher sein? Dieser gefühlsmäßige Tiefgang stellte für mich ein Risiko dar. Das Risiko, Gefühle zuzulassen, liegt im Loslassen und im Kontrollverlust. In einer Welt, die von mir verlangte, alles unter Kontrolle zu haben, waren meine Gefühle eine Gefahr. Ein echtes Problem. Vielleicht hast auch du diese Gefahr ausgesperrt und lebst nun in einer Welt, die die feinen Nuancen deiner einzigartigen Gefühlswelt nicht spiegelt. Du hast die vielen Spiegel in deinem Innenreich mit schweren dunklen Gardinen überworfene und möchtest verhindern, dass sich die Welt in deiner Innenwelt offenbart und dafür die Sprache deiner Gefühle nutzt. Nichts zu fühlen oder Gefühle zu unterdrücken mag vielleicht auf dem ersten Blick dein Leben erleichtern, es flacht aber gleichzeitig dein Erleben ab und verschüttet das, was das Zentrum deines Daseins darstellt: dein Herz.

Sag mir nicht, wer du bist, wer ich bin.  
Eine gewaltige Kluft liegt zwischen dir und mir,  
so alt und gewohnt, dass sie kaum noch auffällt.  
Und das Einzige, was sie aufrechterhält, ist die Tatsache,  
dass wir vergessen haben: den Respekt und die Achtung  
vor dem Weg, den jeder Einzelne geht.

Vielleicht hast du aber auch einen anderen Weg eingeschlagen und würdest dich als hypersensibel bezeichnen. Dein Problem ist nicht, dass du nichts fühlst, sondern dass du zu viel fühlst. Interessanterweise wirst du auch dann mit den Menschen etwas Wichtiges gemeinsam haben, die nichts fühlen wollen. Die Tatsache, dass du einen Widerstand gegen deine Gefühle hast. Du bist fest und sicher in einem emotionalen Zuhause eingezogen, in dem du immer nur gewisse Gefühle zulässt und andere nicht. Das, was du als Hypersensibilität wahrnimmst, ist vielleicht deine Ablehnung von Teilen der gesamten Palette an menschlicher Erfahrung, die mit vielen verschiedenen Gefühlen einhergeht. Das, was dich überreizt, sind sicherlich nicht die ganzen Energien, die von außen auf dich einprasseln, sondern die Tatsache, dass du vieles davon nicht fühlen willst. Ich würde mich persönlich auch als hypersensibel bezeichnen, was vor allem dann zu einer Belastung wird, wenn ich keine Lust habe, mich mit dem Leben oder meinem Umfeld auseinanderzusetzen. Ich habe die Hypersensibilität sehr oft genutzt, wenn ich keine Lust darauf hatte, mich mit anderen zu beschäftigen. »Ich bin sehr sensibel.« »Ich brauche meine Zeit und Ruhe.« »Ich kann nicht mit Menschen.«

»Menschen kosten mich zu viel Energie.« Solche Aussagen waren die perfekte Ausrede für mich. Dabei wollte ich nichts mehr, als mich verbunden zu fühlen. Das Problem

war nur, dass mich andere und die Welt um mich herum auch Dinge haben fühlen lassen, die ich ausgespart hatte und nicht fühlen wollte. Zu viel zu fühlen und nichts fühlen zu können liegt näher beieinander, als wir denken. Vielleicht wechseln sich diese Zustände in deinem Leben immer wieder ab. Phasenweise kochst du emotional gesehen innerlich über und manchmal lässt dich einfach alles kalt. Das führt dazu, dass die »emotionalen Bänder« im System überdehnen und irgendwann keine echte Spannung mehr erzeugen können. Eine echte emotionale Spannung ist jedoch wichtig. Sie wirkt wie ein Sprungbrett. Sie ist der Bogen für den Pfeil unserer Entscheidungen und formt unseren Lebenswillen. +++

© Textauszüge mit  
freundlicher Genehmigung aus:



Bahar Yilmaz

### **DAS RISIKO, DU SELBST ZU SEIN**

**Wie du wagst, wofür dein Herz  
sich längst entschieden hat**  
Integral, 272 Seiten

**YOGA - Kurse und Ausbildungen • Massage & Therapie**

• 2-jhr berufsbegleitende Yogalehrerausbildung mit Krankenkassen Anerkennung. Start im Januar.



**Yoga Vidya Bremen**  
Sigrud Küttner  
Bahnhofstraße 3  
28195 Bremen

**Yogakurse mit Krankenkassenanerkennung**  
für Anfänger, für Schwangere, zur Rückbildung, für Senioren, auf dem Stuhl, zur Entspannung, für Frühaufsteher und noch viel mehr, da ist für jeden etwas dabei!

**www.yoga-vidya.de • bremen@yoga-vidya.de • Telefon: 0421 9589 9696**

Anzeige



Teams in der Arbeitswelt zu außergewöhnlichen Erfolgen führen

# MANAGEMENT BEYOND EGO

**Text: Matthias Kolbusa**

Wesentlich mehr Produktivität, Innovation und Geschwindigkeit – welcher ambitionierte Manager wünscht sich das nicht? Und wie viele dieser Manager fahren nach einem harten Tag nach Hause oder ins Wochenende und sind frustriert darüber, dass sie wieder einmal viel zu wenig, viel zu langsam ihrem Ziel näher gekommen sind.

Dass dies sich so verhält, ist beileibe nicht nur in erfolgssamen Unternehmen der Fall, sondern betrifft gleichermaßen solche, die schwarze Zahlen schreiben und so gut wie jedes Jahr ein spürbares Plus gegenüber dem Vorjahr erzielen.

Das Problem dieser performanten Unternehmen im Gegensatz zu ihren von Misserfolgen geplagten Mitbewerbern ist ein verstecktes: Ihr relativer Erfolg im Vergleich zum Markt, zum Vorjahr und den Erwartungen der Geschäftsleitung verbirgt, wie viel Potenzial Tag für Tag, Monat für Monat und Jahr für Jahr verschenkt wird. Die Gesamtheit dieses Potenzials, ob offen zutage tretend oder im Verborgenen schlummernd, wollen wir mit Management beyond Ego erschließen.

Um das zu erreichen, benötigen wir Erfolgssprünge, die grob gesagt darin bestehen, uns im Management von den Verführungen eines nur scheinbar starken Egos zu befreien, das uns stetig verleitet, unsere eigenen Interessen und Bedürfnisse vor unsere Mission und das Teamwork zu stellen.

Im Herzen dreht sich alles darum, viele Dinge im Management grundsätzlich anders und im Sinn der Organisation intelligenter, effektiver und effizienter zu machen, indem wir uns in den Dienst ihrer Sache und ihrer Menschen stellen. Das dafür Nötige »anders machen« reicht von der Kultur und Struktur zur Strategie und den Prozessen und darüber hinaus zu einer neuen Denkweise und der konsequenten Umsetzung von Themen. Gerade das Letztere bleibt nach meiner Erfahrung in zu vielen Unternehmen hinter ihrer strategischen Befähigung zurück.

Ob wir demnach eine Fehler- und Streitkultur etablieren, die den Namen verdient, ob wir das vertraute Command and Control der Chefs durch vertrauensbasierte und situative Expertenführung ersetzen oder ob wir die untaugliche Planorientierung auf-

geben, um künftig fortschrittsbasiert zu denken und vorzugehen: Dieses und vieles andere mehr legt den Grundstein für Erfolgssprünge, die unseren Organisationen Erhebliches abverlangen. Sie setzen voraus, alte Gewohnheiten, überholte Sozialisationen und im Kern destruktive Standards durch radikal neue zu ersetzen, die unsere Unternehmen zukunftsfähig machen.

Das wohl größte Vorurteil, mit dem Management beyond Ego aufräumt, ist der Irrglaube, dass erfolgreiches Managen und Führen etwas primär Rationales sind, bei dem Emotionen bestenfalls eine Begleitmusik spielen. In Wahrheit ist das Management im 21. Jahrhundert eine hoch emotionale Angelegenheit, die das rationale Durchdenken und Vorgehen braucht, um seine Ziele zu erreichen. Die große Kraft der Emotion ist schon deshalb unverzichtbar, weil wir uns als Wirtschaftsstandort in volatilen und komplexen internationalen Märkten nur behaupten können, wenn wir außerordentliche Anstrengungen unternehmen. Diese Anstrengungen, dieser Wille, für unsere Zukunft in maximalen Diskomfort zu gehen, setzen eine Motivation und Tatkraft voraus, die uns das pure Kalkül nicht liefern kann. Uns gegenüber stehen aktuell Länder wie China und Indien. Grenzenlos scheinen ihr Ehrgeiz und ihre Ausdauer, angetrieben durch ihre Sehnsucht nach einem Komfort, an den wir uns schon lange gewöhnt haben. Wir leben im Übermaß und haben im Schnitt zehntausend Gegenstände angehäuft, vieles davon doppelt und dreifach. Das macht uns nicht in allem, aber in mancherlei Hinsicht träge und ängstlich, diese Besitztümer nicht verteidigen zu können.

(...) Der Grund dafür, dass unsere zufriedenen Tage noch anhalten, während die außerordentlich erfolgreichen schleichend seltener werden, ist ausdrücklich nicht, dass es Managern und Mitarbeitern in Unternehmen an Kenntnissen und Fähigkeiten fehlt. Nach meiner Erfahrung liegt die Ursache für Organisationen, die weniger leisten, als sie könnten, weder in der Ausbildung noch in beschränkten Ressourcen, nicht am volatilen Markt, an rücksichtslosen Mitbewerbern und bei aller Gefahr schon gar nicht an Industriespionen. Die Ursache ist das Ego der Menschen, die das Unternehmen ausmachen.

(...) An dieser Stelle sei so viel gesagt, dass es nicht um Egoismus oder eine andere übersteigerte Ego-

Form geht, sondern um den Komplex in uns Menschen, in dem unsere Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zusammenlaufen und von dem aus wir unser Verhalten im Abgleich mit unseren Werten steuern. Das Ego ist nichts per Definition Negatives, sondern etwas, das zum Guten und zum Schlechten auspendeln kann. Es ist immer schon da als unser Wesenskern, ohne den wir nicht sein und uns in der Welt und nachfolgend im Management nicht orientieren können.

Das Knifflige am Ego ist, dass sein größerer Teil in unbewussten und allzu menschlichen Verhaltensweisen besteht, die wir nicht aktiv steuern.

Dass wir auf eine Kritik wie auf einen Angriff mit Gegenattacke reagieren, ist evolutionsbiologisch nachvollziehbar, aber nicht notwendig, weil wir Menschen mit einer Ratio sind. Wir könnten viel öfter anders handeln, wenn wir uns immer bewusst machen, was gerade in uns ausgelöst wird und welche Reaktion angemessener wäre.

Wesentlich für mich als Manager und Berater und damit für das Verständnis ist, dass unser Ego nicht allein auf unseren Gefühlen und Gedanken basiert, sondern dass es sich in unseren gelebten Werten manifestiert. Wenn wir dem Impuls einer Emotion oder einer Eingebung ungefiltert nachgeben, agieren wir wie intelligente Reiz-Reaktion-Maschinen, die zwischen dem Impuls und dem nachfolgenden Verhalten keine weitere Kontrollinstanz mehr besitzen. Insofern fokussiert Management beyond Ego darauf, so oft wie möglich mit unserem Wertesystem auf bewusste Weise zwischen den Reiz, der uns triggert, und unsere Reaktion zu kommen.

(...) Wie gelingt es, unser oft schwaches Ego, das zuerst an sich selbst denken will, zu einem starken Ego zu machen, das das Wohl der Menschen um uns herum und ihrer Organisation in den Fokus seines Strebens stellt?

(...) Die Wichtigkeit dieser Frage und der riesige Impact ihrer erfolgreichen Beantwortung beruhen darauf, dass die meisten Unternehmen weit mehr leisten können, als sie glauben. Was sie als die Grenze der Belastbarkeit und Machbarkeit empfinden, ist nur ein Bruchteil dessen, was tatsächlich möglich

ist, wenn es ihnen gelingt, die Barriere ihrer gefühlten Überforderung zu sprengen. Ist diese Barriere erst einmal pulverisiert, hängt der mögliche Erfolg davon ab, wie weit sich die Organisation und ihre Angehörigen sich in den Diskomfort wagen können und wollen. Die einfache Wahrheit dahinter: Wir sind umso erfolgreicher, je unbequemer wir es uns auf dem richtigen Weg machen. (...) Unser Diskomfort beginnt immer da, wo wir unseren Impulsen und unserem automatischen Wunsch nach einer bequemen Existenz widerstehen, um reflektierter und reifer zu handeln.

Die Emotionen, die wir dafür brauchen, sind nicht nur persönliche, wie der Stolz und die Freude, etwas schier Unmögliches geschafft zu haben.

Unser gesamtes Management muss von diesen Emotionen durchtränkt sein: von Zielvorstellungen, die wir ersehnen und von denen wir wissen, wie großartig sie sich auswirken und was sie Positives in den Menschen auslösen. Sind diese emotionalen Zielbilder so attraktiv, dass die Menschen, die an ihnen arbeiten, sie unbedingt wollen, und ist das Management, das sie vorantreibt, ein reifes im Sinn Management beyond Ego, entsteht das, was ich eine »High-Performance-Organisation« nenne.

Die wahre Kunst und Größe liegen darin, zwischen den Impuls, etwas zu tun, und die Ausführung ein bewusstes Korrektiv durch Reflexion zu schalten, um gezielt zwischen Reiz und Reaktion zu kommen.

Mit Management beyond Ego erzeugen und erleben wir wesentlich mehr Produktivität, Innovation und Geschwindigkeit und fahren nur noch selten nach einem langen, harten Tag frustriert nach Hause. Stattdessen freuen wir uns und sind stolz auf das Erreichte und auf die High-Performance-Organisation, die wir gemeinsam mit den Menschen in unserem Wirkungskreis geschaffen haben. +++



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Matthias Kolbusa

**MANAGEMENT BEYOND EGO**

Teams in der neuen Arbeitswelt zu außergewöhnlichen Erfolgen führen  
Ariston, 352 Seiten

Wie wir wahres Glück und anhaltende Lebensfreude finden

HEYNE <  
Anjana Gill  
Der kleine Elefant,  
der den Menschen das  
Glück brachte  
Eine Erzählung über das Geheimnis  
wahrer Zufriedenheit

304 Seiten, Taschenbuch  
ISBN 978-3-453-70443-5  
€ 12,00 [D] / € 12,40 [A]

Es ist durchaus ungewöhnlich, in unseren Breitengraden auf einen kleinen, weit gereisten Elefanten zu treffen. Vor allem, wenn dieser Elefant auch noch über die Geheimnisse des Glücks Bescheid weiß. Aber genau das passiert der Erzählerin – und zusammen verbringen die beiden einen wundervollen Sommer.

Diese inspirierende Erzählung schenkt Glücksbotschaften, die Licht und Freude in jeden Alltag bringen.

HEYNE <  
WWW.HEYNE.DE

Gedanken zur Menschlichkeit - Alltagsphilosophie für Entscheider

# Falsche Dankbarkeit Falsche Versprechen

Text: Annette Müller

## Wie unsere Unehrlichkeit Beziehungen belastet

Das Tagesgeschäft überrollt uns scheinbar und noch so kleine Splitter, Wehwechen oder Unwägbarkeiten, die man sich eigentlich sparen könnte, ereilen uns. Im Zirkus der Eitelkeiten des Alltags helfen wir anderen und stehen nur wenig später an einem Punkt, unseren aufrichtigen Einsatz zu bereuen. Was fehlt ist mangelnde Wertschätzung. Nicht selten verlangt unser Gegenüber immer mehr und wir geraten in ein Gefälle, bei dem die Undankbarkeit Freundschaften auch zerstören kann.

Wir alle scheinen irgendwo ständig getrieben von einem schlechten Gewissen, von einem Mangel an Anerkennung, dass wir uns ständig geringgeschätzt fühlen und dass wir im Grunde total unehrlich sind. Denn die ehrlichste Beziehung zwischen zwei Menschen ist doch jene, dass man sagt: Ich bekomme etwas, dafür zahle ich einen Preis und dann ist jeder seiner Obligos würdig und ledig. Häufig scheint es doch eine Katastrophe, dass wir permanent mit moralischen Obligos oder vermeintlicher Gefälligkeitsschuldigkeit durch die Gegend laufen müssen und Leute uns immer irgendwie vorwerfen, wir würden ihnen noch etwas schulden.

Im Grunde ist Geld doch wunderbar. Ein gutes Gefühl zu Geld zu haben macht den Menschen auch frei, denn es hat ja nicht den Wert des Papiers, sondern den Wert des Konsens, dem wir in unserer Gesellschaft diesen Wert beimessen. Und das ist natürlich sehr praktisch, weil wir dann sagen können, wir tauschen diese Ziffern aus. Diesen Gegenstand oder diese Dienstleistung gegen diese Ziffer. Und da ist es ganz wesentlich, mit diesen Ziffern den Wert anzuerkennen und die Wertschätzung diesem Menschen oder dieser Dienstleistung oder diesem Ding oder dieser Sache zu geben. Das geschieht in der Regel dann auch freiwillig. Das heißt, es ist der wirklich freie Wille. Kommen wir allerdings in den fragwürdigen Genuss eines unerbetenen Geschenks, hat dies Konsequenzen. Möchten wir weiterhin Geschenke annehmen oder lehnen wir diese in Zukunft kategorisch ab, um eben diese Verbindung oder diesen Rattenschwanz oder diesen Haken, der anhängig ist, zu kappen? Die Situation also gar nicht erst entstehen zu lassen. Das heißt also, völlig in der Freiheit zu bleiben, indem das Geschenk eben nicht angenommen wird. Es gibt aber auch andere Geschenke. Es gibt Geschenke, die wirklich von Herzen kommen, die gegeben werden und man ist trotzdem frei. Ein Geschenk, um sich irgendwo in den Vordergrund zu stellen oder um gesehen zu werden, hat schon so

Annette Müller ist Universalgelehrte, Publizistin und Rednerin. Sie verbindet in ihren Schriften und Vorträgen gesellschaftliches, wissenschaftliches, kulturelles und spirituelles Wissen zu universellen Weisheiten und Gedanken. Schon als Schülerin interessierte sie sich für Yoga, Meditation und Kampfkunst – und die Philosophien und kulturellen Aspekte hinter den Techniken. Sie ist Unternehmerin und Inspiratorin für Menschen, die ihr eigenes schöpferisches Potenzial weiterentwickeln und nutzen möchten. Sie lebte viele Jahre lang in einem Kloster in Indien, lernte dort fernöstliche Lehren und integrierte das Wissen alter Meister in ihre Philosophie des Menschen. Sie möchte Menschen befreien, inspirieren und ihr Bewusstsein erweitern, sie in ihrem Denken und Handeln menschlicher machen, ohne dabei die wirtschaftlichen Realitäten außer Acht zu lassen.



ein bisschen was von Korruption. Und da werden wir dann auch nicht gefragt, ob wir Teil dieser Korruption sein möchten. Nicht wenigen ist die große Freiheit vermutlich lieber.

Sprechen wir uns gegen die Aufmerksamkeiten aus, kann dies empfindliche Konsequenzen für die weiteren Verbindungen haben - das Stichwort lautet emotionale Erpressung. Scheinbar geht es häufig einfach nicht um ein Geschenk aus freiem Herzen, sondern es geht genau darum, ein moralisches Obligo aufzuerlegen und eine emotionale Erpressbarkeit aufzubauen. Man wird auf eine Art und Weise korumpiert und steht dann in der Pflicht, bestimmte

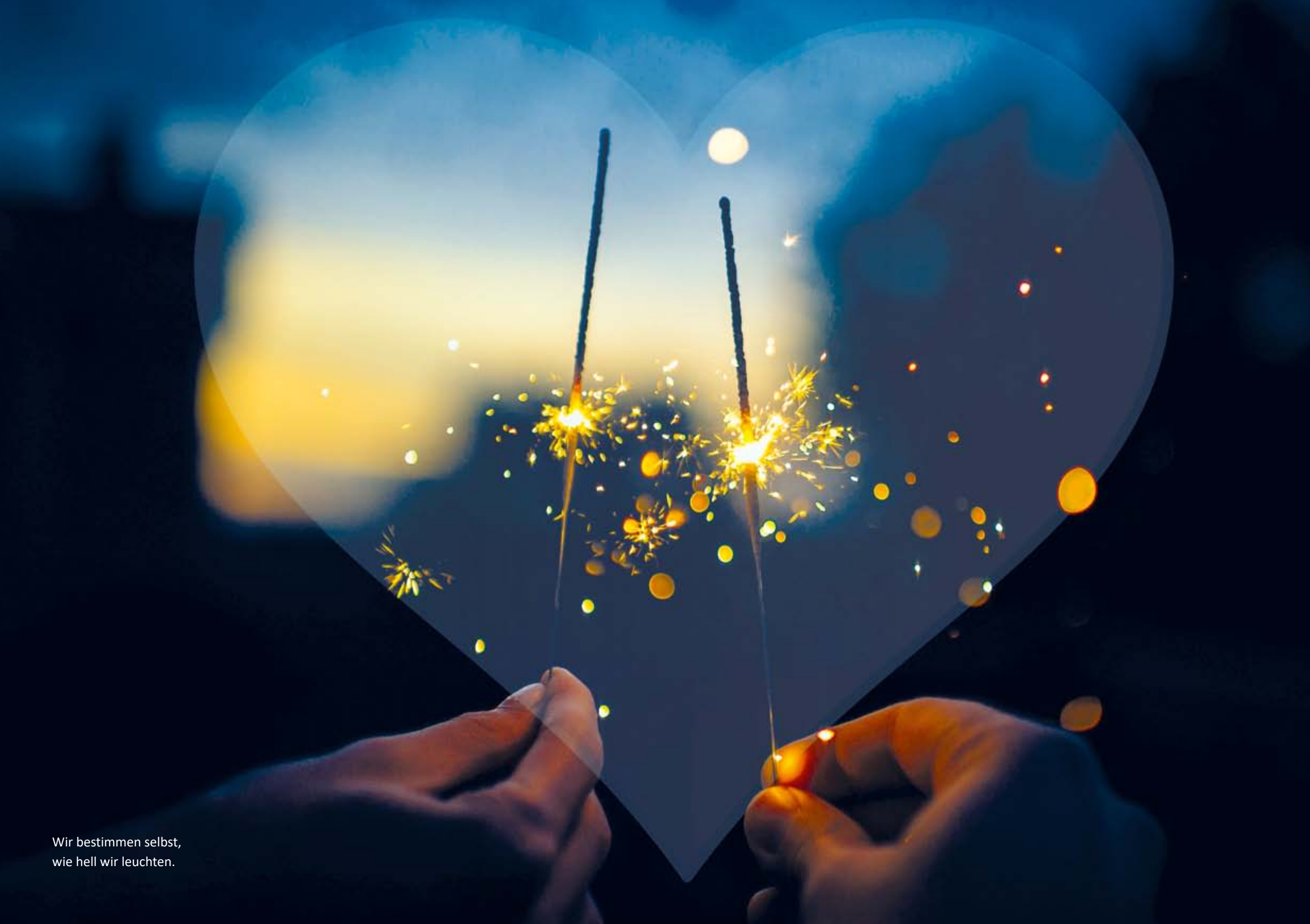
Gegenleistungen zu erbringen. Und das besonders Perfide daran ist ja nicht, dass das dann im Verhältnis eins zu eins kommt. Menschen verändern ihr Gesicht, wenn sie sich irgendwie herabgesetzt fühlen, wenn Emotionen ins Spiel kommen. Und da wäre es doch im Grunde viel ehrlicher, Das gleich von Anfang an zu vermeiden. (...)

Am Anfang sollte für ehrliche Menschen die Frage der Motivation stehen. Warum möchte ich demjenigen etwas geben? Es kommt ja aus mir heraus, der andere hat mich schließlich überhaupt nicht gefragt. Also warum gebe ich dieser Person ein bestimmtes Geschenk? Da hängt doch etwas von mir dran, da hängt doch eine Motivation dran. Was möchte ich damit erreichen? Ich stelle mir das so vor: Wenn ich große Geschenke mache, möchte ich doch eine Wertschätzung zurückbekommen. Das heißt, ich möchte gelten, ich möchte Anerkennung, ich möchte eine Verbindung mit der Person eingehen. Das heißt, das habe ich doch über das Geschenk angenommen. So habe ich die Person am Haken. Führt Nettigkeit also immer zu langfristiger Verpflichtung? (...)

Individualismus hat viele Gesichter und ebenso die Ausgestaltung des persönlichen Lebens. Während der eine seinen eigenen Geburtstag scheut, fühlt sich der andere aufgrund von guten Wünschen und Anerkennung wertgeschätzt. Die Zyniker unter uns werden an dieser Stelle vielleicht an Oscar Wilde denken: „Ein Zyniker ist ein Mensch, der von allem den Preis kennt, aber von nichts den Wert.“ Stehen sich Aufmerksamkeiten anderen gegenüber und ein humanistisch-aktivistischer Eigenanteil an dem, was ich mir verdient habe, diametral gegenüber?

Jeder von uns ist wichtig. Es gibt einen Sinn und Zweck und einen tieferen Sinn für unsere Existenz, also unser Wirken in der Welt. Wir können immer





Wir bestimmen selbst,  
wie hell wir leuchten.

Das Geschenk des Lebens ist sicherlich eine Diskussion wert und wird niemals ausdiskutiert sein.

fragen: Wirken wir jetzt ehrlich, wirken wir unehrlich, machen wir falsche Versprechen oder helfen wir anderen Leuten, ein bisschen tiefer zu denken und vielleicht etwas einfacher zu sein, einfacher im Sinne von „Dinge nicht noch komplizierter zu machen als sie schon sind“, und damit eben auch mehr Ruhe und ein bisschen mehr Glück in unseren Alltag zu bringen, in unsere Existenz? Sich der Aufmerksamkeit anderer erfreuen zu können ist ja auch schön, das ist auch nachvollziehbar und verständlich und auch in der Tat zutiefst menschlich.

Natürlich haben wir irgendwie eine Aufgabe zu erfüllen. Und so, wie man ein Projekt erfolgreich abschließt, hat man auch das Leben irgendwie erfolgreich abzuschließen, gemäß seiner eigenen Zielvorstellung und Werte. Dagegen spricht überhaupt gar nichts. Das Geschenk des Lebens ist sicherlich eine Diskussion wert und wird niemals ausdiskutiert sein. Sind wir jemandem etwas schuldig, wenn er uns etwas schenkt? Und sind wir jemandem etwas schuldig, wenn er uns einen Gefallen getan hat? Wir tun vielen Menschen einen Gefallen und wollen nicht gleichsam immer dafür auch etwas zurück. Jemand anderen aufzufordern, sich nicht verpflichtet zu fühlen, würde man auch noch als Floskel empfinden können. Also selbst das würde möglicherweise nicht vor Enttäuschungen schützen, aber das ganze Leben ist natürlich voll von solch falschen Erwartungen, von Dingen, die einem nachher wieder irgendwo begegnen, und von enttäuschten Erwartungen. Am Ende ist es ja auch eine Art enttäuschte Liebe, die enttäuschte Anerkennung. Zu wenig Würdigung. Das heißt, der eine gibt viel mehr Wert in das Thema hinein als man selbst, weil es etwas von ihm selbst ist, weil es für ihn etwas ganz Besonderes war. Und das wiederum lässt sich über den Preis regeln.

Wenn Dinge einen Preis haben, den ich selbst aufrufe, und ein anderer ist bereit, diesen Preis zu bezahlen - das ist der Preis einer Beziehung, das ist der Preis einer Ehe, das ist der Preis eines Gegenstandes, der einem geschenkt wird, das ist der Preis einer Gefälligkeit. Wenn ich das bepreise, dann ist

ganz klar, wie das Thema abgegolten werden kann. Ich habe über den Preis immer ein Äquivalent. Und wir haben über die moralische Verpflichtung genau

das Gegenteil eines Äquivalents, weil es interpretationsfähig ist. Und darin begründet sich eigentlich das Problem, die rationale Begründung, die dazu führen kann, in der logischen Abfolge, Dinge zu bepreisen. Ein freier Preis auf einem freien Markt - und auch menschliche Beziehungen sind am Ende Marktplätze - wird gebildet und führt dazu, dass etwas honoriert wird. Das hat auch etwas mit Entwicklung und Wachstum zu tun.

Eine Lösung kann es sein, in uns zu gehen, wenn wir das Bedürfnis spüren, jemandem etwas zu schenken. Wir fragen uns: Warum verspüren wir den Impuls des Geschenks? Was ist meine Motivation? Geschieht das Geschenk aus dem Herzen heraus, um dem anderen eine Freude zu machen? Kinder zum Beispiel stehen für Unbeschwertheit - sie empfinden auch die Notwendigkeit nicht, etwas zurückgeben zu müssen. Die werden auch nicht unfrei dadurch. Das hört dann irgendwann auf. Spätestens wenn wir im Berufsleben stehen oder in sozialen Bindungen, außerhalb eines ganz engen Kreises, wird das Bewusstsein ein anderes. Also ist es vielleicht auch eine anerzogene oder erlernte Geschichte. Ein Geschenk zu hinterfragen oder gar abzulehnen bedeutet nicht, den anderen runterzumachen oder kritisch zu betrachten oder davon auszugehen, dass er korrumpieren will. Zielführend ist es, Absichten auf allen Seiten ehrlich zu prüfen - vor allem mit der Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Mut ist ein ganz wichtiger Wert, den wir alle sehr gut gebrauchen können. +++

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Annette Müller  
**GEDANKEN  
ZUR MENSCHLICHKEIT**  
Alltagsphilosophie für Entscheider  
SAN ESPRIT, 136 Seiten



## Was ist Zeit – und wer sind wir?

**Text: Silke Schäfer**

Wie können wir Menschen, die wir kaum mehr als 100 Jahre leben, nun darauf hoffen, unseren Platz im Kosmos, geschweige denn die Zeit zu begreifen, die die Geschichte des Kosmos umfasst und irgendeinen Sinn enthält? Um nur ein Gefühl für die kosmischen Dimensionen zu erhalten, können wir die Lebensdauer des Universums von etwa 13,8 Milliarden Jahren herunterskalieren auf ein Kalenderjahr. Die Geburt des Universums legen wir auf den 1. Januar des kosmischen Kalenders, auf den Moment, an dem unser gesamtes Universum aus einem einzigen Punkt hervorging.

In diesem Kalender entstand unsere Milchstraße vor etwa 11 Milliarden Jahren, das war der 15. März des kosmischen Jahres. Der Geburtstag unserer Sonne war der 31. August. Vor 4,5 Milliarden Jahren entstand die Erde. Am 21. September, also vor 3,5 Milliarden Jahren, begann das Leben auf Planet Erde. Am 17. Dezember erschienen die ersten Tiere. Am 28. Dezember erblühte die erste Blume. Und wir Menschen erschienen erst am 31. Dezember um 23:59 und 46 Sekunden. Das heißt, die gesamte überlieferte Geschichte der Menschheit umfasst nur die letzten 14 Sekunden des kosmischen Kalenders.

### Wir sind absolute Neulinge im Kosmos!

In diesen letzten Sekunden des kosmischen Kalenders waren wir während 40.000 Generationen Nomaden, Jäger und Sammler. Unser Überleben hing davon ab, die Sterne lesen zu können,

um das Anbrechen des Winters und die Wanderung von Wildtieren vorhersagen zu können. Vor etwa 10.000 Jahren kam es zu einer Revolution in unserer Lebensweise: Unsere Vorfahren lernten, ihre Umwelt zu gestalten.

Sie kultivierten Pflanzen, zähmten Tiere, machten Land urban und wurden sesshaft. Das änderte alles! Dieser grundlegende Wandel beschreibt den Wechsel vom Zwillings-Zeitalter in das Stier-Zeitalter.

Erst zwei Sekunden vor Silvester entdeckten wir, dass die Erde aus zwei Halbkugeln besteht. Und in der allerletzten Sekunde dieses kosmischen Kalenderjahres begannen wir, mithilfe der Wissenschaft die Geheimnisse der Natur und ihrer Gesetze zu enthüllen.

In nur vier Jahrhunderten nach Galileos erstem Blick durch ein Teleskop gelang es uns, durch Raum und Zeit zu sehen und anhand von Fixsternen, extragalaktischen Radioquellen und supermassereichen Schwarzen Löchern (Quasare) zu erkennen, wo wir im Kosmos stehen.

Der Ursprung unseres galaktischen Koordinatensystems, über das die Generalversammlung der Internationalen Astronomischen Union (IAU) in Wien entscheidet, wurde in das Schwerpunktzentrum unseres Sonnensystems gelegt, also in den Mittelpunkt unserer Sonne – ein kleiner Stern von etwa 1,8 Milliarden Sternen, die bisher mit dem Weltraumteleskop Gaia der ESA aufgenommen wurden. Das neue James-Webb-Weltraumteleskop der NASA

startete am 25.12.2021 und wird nun tiefer ins Universum hineinschauen als jedes Teleskop zuvor. Jenseits aller Technologien wissen wir heute durch unsere sich stets erweiternde spirituelle Perspektive, dass wir eine geistige Gemeinschaft sind, die bis zurück zu den Sternen reicht. In unseren physischen Augen gibt es mehr Atome als Sterne im Universum. Mit jedem Atemzug atmen wir so viele Moleküle ein, wie es Sterne im sichtbaren Universum gibt. Sie waren schon in den Lungen aller Menschen, die vor uns gelebt haben. Unser Atem wird über alle Kontinente verteilt. Viele alte Schriften erzählen davon, dass es ein universelles Bewusstsein gibt, das den ganzen Kosmos als lebendes Wesen durchzieht, dass wir eine kleine Zelle in diesem größeren lebenden Wesen sind und die heilige Geometrie die Grundlage aller Formen im Universum bildet. Das Feld um unsere Sonne herum ist aufgebaut wie ein riesiger Torus und die Muster der einzelnen Himmelskörper in diesem Feld ergeben in Ablauf und Form immer wieder geometrische Grundmuster und Proportionen, wie sie Leonardo da Vinci in seinen Zeichnungen sichtbar machte. Die hermetischen Gesetze stellen eine

Sammlung von Grundregeln zum Aufbau des Universums dar. Im Feld des Bewusstseins sind alle Welten und Universen vorhanden, nur getrennt durch unterschiedliche Schwingungsfrequenzen. Und wo geschieht die Verbindung von allem mit allem? Am heiligsten Platz des ganzen Universums: in unserem Herz. Wir alle gehen hervor aus dem Einen und das Eine manifestiert sich in uns vielen. In jedem gegenwärtigen Moment. Immer im Jetzt. Dies zu erkennen ist die Geburt unserer kosmischen Verantwortung und der Beginn der Erinnerung an den Weg nach Hause. +++

© Textauszüge mit  
freundlicher Genehmigung aus:



Silke Schäfer

### DER KOSMISCHE MOMENT

Mit der Astrologie der Neuen Zeit  
in die Energie jedne Augenblicks  
eintauchen  
UNUM, 335 Seiten



Text: David Whyte

## Freude und Freundschaft

### FREUDE

ist ein Treffpunkt von tiefer Intentionalität und von Selbstvergessenheit, die körperliche Alchemie dessen, was in uns liegt, in Verbundenheit mit dem, was zuvor außen zu sein schien, was jetzt aber weder das eine noch das andere ist.

Sie ist vielmehr ein lebendiger Grenzbereich geworden, eine Stimme, die zwischen uns und der Welt spricht: Tanz, Lachen, Zärtlichkeit, Haut in Berührung mit Haut, Singen im Auto, Musik in der Küche, die stille, unersetzliche und kameradschaftliche Gegenwart einer Tochter. Freude ist die reine berauschte Schönheit der Welt, die wir als eine Schwelle zwischen dem, was wir zuvor für uns gehalten haben, und dem, wovon wir glaubten, es sei radikal anders als wir, bewohnen.

Freude kann durch Übung und hart erkämpfte Leistung ebenso entstehen wie durch einen unvorhergesehenen, vorübergehenden Akt von Gnade aus heiterem Himmel. Freude ist zu unserer Bestürzung ein Maß für unsere Beziehung zum Tod und unser Leben mit dem Tod. Freude ist der Akt, uns selbst zu verschenken, bevor wir es tun müssen oder darum gebeten werden. Freude ist praktizierte Großzügigkeit.

Wenn Freude eine tiefe Form von beständiger Liebe ist, ist sie auch die rohe Auseinandersetzung mit der jahreszeitlichen Vergänglichkeit des Daseins, die als

Geschenk verstandene flüchtige Präsenz jener, die wir lieben. Sie ist das, was ist und nie wieder so sein wird, wie es in unser Leben eintritt und wieder hinausgeht: Gesichter, Stimmen, Erinnerungen, Aromen des ersten Frühlingstags oder eines Holzfeuers im Winter, der letzte Atemzug eines sterbenden Elternteils, wie sie in unserer Erinnerung aufbewahrt werden und einen seltenen, rohen, wunderbaren Grenzbereich bilden zwischen liebender Gegenwart und einer aufblühenden Abwesenheit.

Eine vollkommene und uneingeschränkte Freude zu empfinden, bedeutet, voll und ganz großzügig zu werden. Sich zu erlauben, fröhlich zu sein, bedeutet, durch das Tor der Angst hindurchgegangen zu sein, das Wegfallen des ängstlichen sorgenvollen Ichs als einen dankbaren Tod zu empfinden, ein Verschwinden, ein Wegschenken, das im Lachen von Freundschaft anklingt.

Es bedeutet, die Verletzlichkeit des Glückszustands und die Verletzlichkeit seines drohenden Verlustes unverhofft als eine Stärke zu erfahren, als einen Trost und eine Quelle: das Einnehmen unseres Platzes im lebendigen Gespräch, das pure Privileg, sich in der Präsenz eines Berges, des Himmels oder eines geliebten vertrauten Gesichts zu befinden. Ich war hier und du warst hier und zusammen haben wir eine Welt erschaffen.



### Das 49er Meridian Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

Eine Qigong Methode, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und die Lebensenergie Qi im Körper zum Fließen zu bringen. Von Professor Zhang Guangde an der Sportuniversität Peking entwickelt, um schweren Krankheiten vorzubeugen, von seinem Meister-schüler Lüer Mehrstens unterrichtet.

vermittelt in 3 Wochenendseminaren:  
04./05. Februar, 03./04. Juni und  
23./24. September 2023

Leitung: Lüer Mehrstens • Ort: wudang-Zentrum Bremen, Grundstraße 3, 28203 Bremen  
Information & Anmeldung: mehr@wudang-bremen.de • www.wudang-bremen.de





**Ralph Skuban**  
**Die Unsterblichkeit der Seele**

Intuition, Willenskraft und Weisheit – Die Essenz der Yoga-philosophie

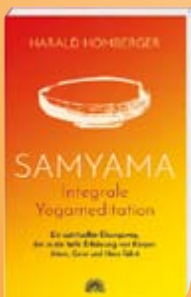
Klappenbroschur, 160 Seiten  
ISBN 978-3-86616-516-8  
€ 18,00

**Eckard Wolz-Gottwald**

**Die Bhagavadgita im Alltag leben**

Die vier großen Übungswege des Yoga

Taschenbuch, 192 Seiten  
ISBN 978-3-86616-519-9  
€ 15,00



**Harald Homberger**  
**Samyama Integrale Yogameditation**

Ein spiritueller Übungs-  
weg, der in die tiefe  
Erfahrung von Körper,  
Atem, Geist und Herz  
führt

Klappenbroschur, 144 Seiten, mit Lesezeichen  
ISBN 978-3-86616-520-5  
€ 16,00

**Hans-Werner Stahl**  
**Keine Angst vor dem Sterben**

Erkenntnisse aus der  
Nahtodforschung geben  
Halt

Klappenbroschur, 176 Seiten  
ISBN 978-3-86616-521-2  
€ 18,00



Verlag VIA NOVA  
Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg  
Tel. 06 61/6 29 73, E-Mail: info@verlag-vianova.de  
Internet: www.verlag-vianova.de

## FREUNDSCHAFT

ist ein Spiegel von Präsenz und ein Beweis von Verzeihung. Freundschaft hilft uns nicht nur, uns selbst mit den Augen eines anderen zu sehen, sondern kann über die Jahre nur mit einer Person aufrecht erhalten werden, die uns wiederholte Male unsere Übertretungen verzeihen

hat, so wie wir in uns selbst das Vermögen finden müssen, dieser Person unsererseits zu verzeihen. Ein Freund kennt unsere Schwierigkeiten und Schattenseiten und bleibt in Sichtweite, ist eher ein Gefährte in unseren Verletzlichkeiten als in den Triumphen, die uns der sonderbaren Illusion erliegen lassen, keines Freundes zu bedürfen.

Eine Unterströmung echter Freundschaft ist gerade darum ein Segen, weil ihre Elementarform immer wieder durch Verständnis und Erbarmen neu entdeckt wird. Alle Freundschaften, die von gewisser Dauer sind, basieren auf einem beständigen gegenseitigen Verzeihen. Ohne Toleranz und Erbarmen ist jede Freundschaft zum Tode verurteilt.

Eine enge Freundschaft wird im Laufe der Jahre stets den Schatten des anderen ebenso bloßlegen wie den eigenen.

Um Freunde zu bleiben, müssen wir den anderen und seine Schwierigkeiten, ja sogar seine Sünden kennen und das Beste in ihm so gut wie möglich unterstützen, nicht durch Kritik, sondern indem wir den besseren Teil in ihm, die entscheidende kreative Seite seiner Inkarnation ansprechen und auf diese Weise subtil das entmutigen, was ihn kleiner macht, weniger großzügig und weniger zu ihm selbst.

Mit den Augen wahrer Freundschaft gesehen, ist ein Individuum größer als seine alltäglichen Handlungen, und durch die Augen eines anderen bekommen wir ein umfassenderes Gefühl für unsere eigene Persönlichkeit, eine Persönlichkeit, nach der wir streben und in die wir das größte Vertrauen setzen. Freundschaft ist nicht nur ein beweglicher Grenzbereich des Verständnisses unserer selbst und des anderen, sondern auch des Verstehens einer möglichen und bisher ungelebten Zukunft.

Freundschaft ist der große verborgene Verwandler aller Beziehungen. Sie kann eine problembeladene Ehe verwandeln, eine professionelle Rivalität ehrenhaft machen, kann Herzschmerz und unerwiderte Liebe einen Sinn geben, und sie kann zu einer neu



entdeckten Ebene für eine reife Eltern-Kind-Beziehung werden.

Die Dynamik einer Freundschaft als konstante Kraft im menschlichen Leben wird beinahe immer unterschätzt: Ein abnehmender Freundeskreis ist das erste schreckliche Symptom eines in massive Schwierigkeiten geratenen Lebens: von Überarbeitung, von zu großer Betonung der beruflichen Identität, des Vergessens, wer da sein wird, wenn unsere gepanzerte Persönlichkeit auf die unausweichlichen natürlichen Katastrophen und Verwundbarkeiten prallt, die sich selbst im durchschnittlichsten Dasein einstellen. Durch die Augen eines Freundes gesehen, lernen wir insbesondere, zumindest ein wenig interessant für andere zu bleiben. Wenn unsere Persönlichkeit flach wird und wir unsere Neugier auf das Leben in der Welt oder auf den anderen verlieren, gehen der Geist und die Lebendigkeit von Freundschaft verloren. Langeweile ist der zweitgrößte Killer von Freundschaft.

Aufgrund der natürlichen Überraschungen einer über Jahre hinaus andauernden Freundschaft entdecken wir die größeren überraschenden Kreisläufe, an denen wir teilhaben, sowie das Vertrauen, das zu einem weiteren Sinn jener Offenbarung führt, die von menschlicher Beziehung unabhängig ist: Wir

freunden uns an mit der Erde und dem Himmel, mit dem Horizont und den Jahreszeiten; sogar mit dem vielfachen Sterben im Winter lernen wir befreundet zu sein. Und in diesem Vertrauen gehen wir den Weg, uns selbst ein guter Freund zu sein. Freundschaft transzendiert das Sterben.

Eine anhaltende Freundschaft geht über den Tod hinaus; durch die Abwesenheit verwandelt sich lediglich der Austausch, und wenn die eine Hälfte des Bundes gestorben ist, setzt sich die Beziehung in einem stillen inneren Gespräch fort und reift.

Doch wie groß auch immer die heilsamen Vorzüge davon sein mögen, ein wahrer Freund zu sein, oder wie förderlich eine lange enge Beziehung mit jemand anderem auch immer sein mag, das wesentliche Kriterium für eine Freundschaft ist nicht eine Optimierung, weder unserer selbst noch des anderen. Das ultimative Kriterium ist die Zeugenschaft, das Privileg, von jemand anderem gesehen zu werden, und das ebenso große Privileg, Einblick in die Essenz des anderen erhalten zu haben – mit ihm ein Stück Wegs gegangen zu sein, an ihn geglaubt zu haben und ihn manchmal einfach nur für eine wie auch immer kurze Zeitspanne auf einer Reise begleitet zu haben, die allein zu bewältigen unmöglich gewesen wäre.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus: *Zuwendungen, Das geheime Leben alltäglicher Wörter*, von David Whyte, erschienen 2022 bei Edition Spuren, 155 Seiten

- Visitenkarten -

Informationen zu  
"Visitenkarten" unter:  
anzeigen@kgsbremen.de

**Nächste Ausgabe:**  
**Frühling 2023**

**Anzeigenschluss:**  
**25. Januar 2023**

Weitere Informationen:  
www.kgsbremen.de

**Astrologie-Schule Bremen**



**Christine Keidel-Joura**

**Astrologische Beratung**


- Geburtshoroskop
- Persönliches Coaching
- Terminplanung

**Professionelle Astrologie-Ausbildung**

- für Einsteiger und Fortgeschrittene
- lebensnah und praxisbezogen
- Weiterbildung und Supervision

Delmestraße 74  
28199 Bremen  
Tel. 0421 – 7 29 29  
www.astrologie-schule-bremen.de

**Aura-Soma**



**Amida Koitka**

**Aura-Soma**

- Beratung • Seminare
- Ausbildung

**Massage**

- Ganzheitliche Massage
- Psychische Massage
- Biodynamische Massage
- Hawaiianische Massage

**Engel-Heilung**

- Einzelsitzungen
- Meditationsabende

Herderstr. 88, 28203 Bremen  
Tel. 0421/98882364  
Mail: amidak@gmx.de  
www.amida-koitka.de

**Coaching • PR • MindFlow**



**Ruth Haselwander**

- Sparring und Perspektiven-Coaching
- MindFlow Expert Sitzungen

**Authentisch sichtbar sein:**

- Positionierung und Spezifikation von Alleinstellungsmerkmalen
- Portfolio-, Flyer-, Anzeigen-Gestaltung
- Konzepte für individuelles Wirken

Terminvereinbarung unter:  
Telefon: 0160-2233990  
ruth.haselwander@t-online.de

**Kabbala-Seelenplan**



**Rechtsanwalt und Heiler (DGH) Markus Mollet**

**Dein Seelenplan - kabbalistische Geburtsanalyse nach Ursula Vogt**

- Warum habe ich bestimmte Krankheiten? • Was ist meine Lebensaufgabe? • Welche Talente sollte ich leben? • Was hindert mich an meinem Lebenserfolg

Alle wichtigen Informationen, Terminfindung und Buchung finden Sie unter  
[www.deinseelenplan.info](http://www.deinseelenplan.info)  
[www.praxisfuerselbsteilung.de](http://www.praxisfuerselbsteilung.de)

**Aura-Soma**



**Regina Bauer Licht-Wege**

- AURA-SOMA® Beyond-Colour
  - Ausbildung aller Stufen
  - Farb & Klang Beratung
- Seminare • Ausbildung
  - 72 Engel-Namen 1
- 3 pers. Engel Namen Beratung
- Maya Geburts-Welle Beratung
  - neu Matrix- Beratung
- Samahitha Yoga & Meditation

Bürgereschstraße 27  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-82118  
Mail: bauer.regina@t-online.de  
www.licht-wege-land.de

**Bonding-Psychotherapie**



**Bonding für Erwachsene**

Bonding ist grundlegend für die Entwicklung des Kindes und für das Lebensglück des erwachsenen Menschen.

Die Bonding-Therapie ist eine Gruppenpsychotherapie und bietet auch erwachsenen Menschen die Möglichkeit, Bonding zu erfahren und für eine heilsame Entwicklung zu nutzen.

**Martina Langholf**  
Dipl. Theol und HP Psych  
[www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de](http://www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de)

**Frauen**




**Susanne Golob Yonia-Rosenblütenmassage**

Massagen, Vorträge und "Handarbeitsabende" in Bremen

Die Yonia-Rosenblütenmassage ist ein achtsames und sinnliches Heilritual für Frauen. Körper und Intimbereich werden ausgiebig, liebevoll massiert. Die Yoni ist ein empfangendes Organ, das während eines Lebens viele Informationen u. Erfahrungen speichert. Diese gilt es neu zu erforschen, bzw. kennenzulernen; zwischen Lust und Heilung.

Telefon: 0178 90 69 101  
susanne@yonia.de  
[www.yonia.de](http://www.yonia.de)

**Geistiges Heilen**



**Dachverband Geistiges Heilen e. V.**

- Adressenvermittlung
- Rechtsinfos
- Existenzgründungsberatung
- Informations- & Werbematerialien
- Qualitätssiegel durch Ethikkodex
- Regionale Konferenzen
- Kongress

Dachverband Geistiges Heilen e.V. (DGH e. V.)  
Raun 21  
63667 Nidda  
Tel.: (0) 6043 - 98 89 035  
E-Mail: info@dgh-ev.de  
[www.dgh-ev.de](http://www.dgh-ev.de)

**Binaurale Beats**

Die akustische Methode zur Tiefenentspannung und Entwicklung Deiner Ziele und Überwindung Deiner inneren Blockaden. [www.binauralebeats.online](http://www.binauralebeats.online)

**Bücher, CDs, DVD's**

Thalia Buchhandlung, Obermstr. 44-54, „1 Etage“, 28195 Bremen, Tel. 0421-168343, [www.thalia.de](http://www.thalia.de)

Steinreich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel. 0421-4987303, [www.steinreich-bremen.de](http://www.steinreich-bremen.de)

**Geomantie**

Ausbildung - Seminare - Pilgern: Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit Hans Hansen. Info: 04351-7674832 [www.impulseseminare.de](http://www.impulseseminare.de)

**Hochsensibilität**

Für hochsensible Menschen: Beratung und Psychotherapie, Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, [www.wiebkewolle.de](http://www.wiebkewolle.de)

Empathische Begleitung und Coaching für hochsensible Menschen, Workshops, Infoabende, Vorträge. Integraler Imaginationscoach, wingwave@ Coach - [www.alexandratioese.de](http://www.alexandratioese.de)

**Integrative Primärtherapie**

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Wöschweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Gabriela @sternenhaus.de, [www.primaertherapie-luft.de](http://www.primaertherapie-luft.de), Tel. 04482-2566007.

**Meditation**

Samarpan Meditation - genial einfache und effektive Seelennahrung aus dem Himalaja. Roman A. Tel. 0421-37804888

**Tanzen**

Roman's Mini - Disco in Bremen: ca. einmal im Monat im Viertel. Roman A., Telefon: 0421-37804888

**Urlaub**

Ausbildung - Seminare - Pilgern: Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit Hans Hansen. Info: 04351-7674832 [www.impulseseminare.de](http://www.impulseseminare.de)

**InTouch® Massageschule**



**InTouch® Massage**  
Die Kunst der Berührung erlernen

- NEU: Ausbildung zum/zur ärztlich geprüften Massage-therapeuten/in
- Fortbildungen in div. Massagetechniken
- Genießer-Workshops
- seit über 15 Jahren Ausbildungskompetenz

**Kostenlose Broschüre anfordern:**  
InTouch® Massageschule  
Hamburg - Kassel  
www.intouch-massage.de  
Organisationsbüro Bremen:  
Tel: 0421-40897852  
info@intouch-massage.de

**Inipi**



**Andreas Wesemann**  
Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen

- schaman. Beratung u. Behandlung
- Haus- u. Grundstück-Clearing
- Trommelbau • Medizinradrituale
- Einführung i. d. Grundlagen schaman. Heilens • Sterbebegleitung
- Seelenanteil-Rückholungen
- Kraftorte/-objekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen • Indian. Schwitzhütten (Lakóta-Tradition)
- Supervision für schaman. Heiler

Wollaher Straße 57  
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe  
Fon: 0421-62 73 46  
andreas-wesemann@web.de  
www.inipi-haus-der-seele.de

**Ferienwohnungen**



**Adelheidshof**  
Ferienwohnungen und Gästezimmer am Weserradweg

5000m2 Naturgarten,  
Badesee 3 km entfernt  
2 FeWo je 100m2, ebenerdig  
1 Workshop-/Spielraum 80m2  
4 Gästezimmer mit Bad  
Halbpension auf Anfrage  
für Familien, Freundeskreise,  
Erlebnispädagogik, Naturfreunde,  
Workation, Radwanderer

Magelsen 5, 27318 Hilgermissen  
Telefon: 04256 573  
info@adelheidshof.de  
www.adelheidshof.de

**SteinReich**



**SteinReich der Erlebnisläden**

- Edelsteine • Schmuck • Sitzkissen
- Yogamatten • Klangschalen
- Klangspiele • Trommeln • Räucherwerk • Pendel • Gebetsfahnen
- Buddhas • Malas • Ruten • Bleikristalle • Primavera-Duftöl • Aura Soma • Hunza-Kristallsalz • Engel
- Elfen • Trolle • Kunsthandwerk
- Zimmerbrunnen Bücher • DVDs
- Cds • Bücherflohmarkt.

Akademie SteinReich – Beratungen,  
Organisation von Veranstaltungen  
Am Dobben 78, 28203 Bremen,  
Mo – Fr: 11-19 Uhr, Sa: 11-17 Uhr  
Tel: 0421 49 87 303  
www.SteinReich-Bremen.de

**Supervision**



**Gisela Ravens**  
Bildungsreferentin

- Supervision
- System. Familienberatung
- Coaching



Lange Str. 10  
27305 Bruchhausen-Vilsen  
Telefon 04252-9113208  
info@mittelpunkt-ravens.de  
www.mittelpunkt-ravens.de

**Zusammen geht das**



**Vivien Kretke**

Alltagsprobleme anpacken.  
Zusammen.

Ich helfe aktiv mit, wenn der Alltag mit seinem Haushalt und dem Papierkram nur noch ein großes Chaos ist. Man ist doch so müde und weiß nicht, wo anfangen. Ich weiß, wo wir anfangen und wie wir es machen können.

Vivien Kretke  
Mobil: 0175 34 03 678  
vkretke@joyful-flow.com  
www.joyful-flow.com

Renate Linsmeier  
**LICHTVOLLE GEBETE**  
Heilung für dich und die Welt



Die Welt ist im Ungleichgewicht. Kriege, Wirtschaftskrisen. Sorgen und Ängste gehören zum Alltag. Wie kann man der Welt in diesen Zeiten Licht und Hoffnung schenken? Das Medium Renate Linsmeier hat tief in sich gehört und die geistige Welt um Gebete gebeten, die uns Menschen helfen können. Dies ist ihre Sammlung an heilenden Worten. Trauer, Selbstliebe, Tier, Natur, Heilung – kein Bereich unseres Lebens wurde vergessen. Unterstützt werden die Gebete durch Meditationen, die Kraft und Frieden schenken.

• Reichel Verlag, 168 Seiten, EUR 18,50

Safi Nidiaye  
**PROBLEME SIND ZUM LÖSEN DA**  
Wie du dich von belastenden Lebensthemen befreist



Warum werden wir in unserem Leben immer wieder mit denselben Problemen konfrontiert? Schwierigkeiten in Partnerschaft oder Beruf, Ängste und Selbstzweifel oder mangelnde Resilienz ... Die Ursache sind bestimmte Denk- und Verhaltensmuster. Wie wir uns davon befreien können, zeigt Safi Nidiaye: Mithilfe ihrer populären Methode der »Körperzentrierten Herzensarbeit« sowie weiterer einfacher Techniken wird es möglich, durch bewusstes Fühlen die verborgenen Ursachen von problematischen Lebensthemen aufzuspüren – und aufzulösen! Das praktische Handbuch.

• Integral, 320 Seiten, EUR 22,--

Hergestellt in Deutschland



**Nur 35 €**

**Der Wasserwirbler**  
www.wellnesswirbler.de

**SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE**




**Ausbildungen u. Seminare rund um Heilpflanzen und Bäume**  
TERRA ARCANUM - Heilpflanzen-schule  
Winkelweg 26 a, 26125 Oldenburg  
Tel: 0441/6001120  
WWW.TERRA-ARCANUM.DE




# TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:  
Frühling 2023

Anzeigenschluss:  
25. Januar 2023

Anzeigenbuchungen:  
anzeigen@kgsbremen.de

www.kgsbremen.de

## Retreat zur Jahreswende



Die Jahreswende ist eine Zeit der Verinnerlichung und der Gemeinschaft. In einem schönen Bauernhaus inmitten der Natur gibt es die Gelegenheit in einer kleinen Gruppe zurückzublicken, sich innerlich zu vertiefen und von dort in die Zukunft auszurichten.

Zeitraum: 27.12.22- 1.1.23, Ort: Hof Leesthal im Wendland,  
Info: www.hofleesthal.de, 05851602901

## Kriya-Yoga - Einführung und Einweihungsseminar



Freitag, 2. Februar 2023: 20:00 Uhr, kostenloser Einführungsvortrag Kriya-Yoga für alle Interessierten, danach kurze Meditation von Rajarshi Peter van Breukelen (Lehrerreihe: Paramahansa Hariharananda; SwamiShri-yukteswar Giri; Lahiri Mahashaya; Babaji Maharaj). Dies ist der Auftakt für das Einweihungsseminar vom

3. Februar um 9:00 Uhr bis Sonntag 4. Februar 2023 ca.16:00 Uhr.

Veranstaltungsort: Friedensgemeinde; Dammweg 18-20; 28211 Bremen.  
Infos und Anmeldung: Ivona & Lutz Röpcke; Tel. 0421-426659; Mail: lutzroepcke@aol.com

## Die Peter Hess®-Intensivausbildung (Modul I-IV)



Unsere Seminare sind immer auch Wohlfühlseminare. Mit den Klängen auf Entdeckungsreise zu den eigenen Tiefen und Möglichkeiten gehen. Das (wieder) Wahrnehmen des eigenen Körpers, die (neu) entstehende Achtsamkeit sich selber gegenüber ist ein Geschenk an sich selbst. Zu spüren, wie vielleicht nach langer Zeit der Körper aufatmet, Sie den Atem wieder als Fluss wahrnehmen, der Ihre Lebensenergie transportiert, ist ein tiefes Erlebnis. Die wohltuenden Klänge und die sanften Schwingungen, die Sie auf dem Körper wahrnehmen, führen Sie schnell in einen Zustand der Entspannung. Sie lernen den Ablauf der

Peter Hess®-Klangmassage und bekommen konkrete Anregungen, wie Sie die Klangschalen und eine wohltuende und entspannende Klangmassage für sich selbst, aber auch für Klienten, nutzen können.

Information und Anmeldung: Peter Hess® Institut, Tel.: 04252 9389114;  
E-Mail: info@peter-hess-institut.de, www.peter-hess-institut.de



**Fünf Minuten am Abend für ein Traumleben am Tag!**

Ein traumhaftes Leben durch fünf Minuten Selbstgespräch vor dem Einschlafen? »Bettgeflüster für die Seele« ist deine magische kleine Auszeit, um dich von der Hektik des Tages zu befreien, Herz und Verstand wieder in Einklang zu bringen und dir zu kuscheligem, gesundem, erholsamem Schlaf und wohligen Träumen zu verhelfen.

Wertvolle Impulse und Affirmationen unterstützen dich dabei. So erwachst du nicht nur frisch gestärkt und bist bereit für einen neuen Tag, sondern nimmst den Zauber der Nacht mit in das Leben, von dem du immer geträumt hast!

**NEU!** Kristin Helmstetter | Bettgeflüster für die Seele  
ISBN 978-3-96374-873-5 | € 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Bücher, die den Horizont erweitern **man kau!**

Leseprobe, Downloadmöglichkeit und Video mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Anzeige

## Tiefenresonanz für Körper und Seele Lichtenberger Stimmbildung und Persönlichkeitsentfaltung



Simone Theobald, Lichtenberger Gesangspädagogin,  
Chorleiterin, Liedermacherin, HP Psych., Liederbücher,  
CDs, Gesangsworkshops bundesweit

Wir beschäftigen uns in meinen Kursen lustvoll und experimentell mit der Lichtenberger Stimmbildung und erforschen die Hochfrequenz im Stimmklang auf sensorischer Ebene.

Zur Klangqualität der Hochfrequenz haben alle Menschen Zugang, völlig unabhängig von ihren stimmlichen Fähigkeiten. Sie erleichtert ungemein die Stimmchonung bis ins hohe Alter, ermöglicht müheloses und energiegeloses Singen und, noch wichtiger, müheloses und energiegeloses Sprechen!

Anhand von Körper-Wahrnehmungsübungen erleben wir völlig neue Klangräume! Lernen Sie die berührende Fähigkeit von Klang und Atmung kennen: sie organisieren sich selbst! Tauchen Sie ein in die sensorischen Abenteuer unserer Faszien und Nervenzellen, unserer Klang-Innenwelten!

Wir müssen bereit sein,  
uns von dem Leben zu lösen,  
das wir geplant haben,  
damit wir das Leben finden,  
das auf uns wartet.  
Oscar Wilde

In all meinen Kursen erleben Sie intensive Stimmbildung und erlernen stimmchonendes Handwerkszeug!

- **KLANGWERKSTATT**  
Lieder aus Georgien und anderen Kulturen  
einmal im Monat, 19 - 21.30 Uhr,  
montags: 9.1., 6.2., 6.3., und
- **ZUKUNFTSMUSIK**  
Tagesworkshop und Chor  
mit Liedern aus Georgien  
Ort: Bremen
- **TIEFENRESONANZ & KLANGURLAUB**  
Termin: 14. - 18. Mai 2023  
Ort: in Drethem an der Elbe
- **JAHRESGRUPPE: LEBENSLIEBESLIEDER**  
von mir und Lieder aus aller Welt,  
zwei Wochenenden in Visselhövede - Hiddingen  
und fünf Tage Klangurlaub an der Ostsee.

**Weitere Angebote:**  
Tagesworkshops mit meinen LebensLiebesliedern  
und Liedern aus Georgien

- Würzburg: 22. Januar 2023
- Hamburg, Kirche der Stille: 30. September 2023

Und zu guter Letzt: Mein Lichtenberger a-Capella  
Ensemble **KLANGWEBERINNEN**, das LebensLiebes-  
Lieder von mir und Lieder aus Georgien singt,  
sucht Verstärkung!

Ich freue mich auf Sie / Dich!  
*Simone Theobald*

**Kontakt und Information:**

Simone Theobald  
04262 - 958359  
glueck@srtheobald.de  
www.srtheobald.de

## Qigong und Yoga auf der Halbinsel Pilon in Griechenland



Bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche. Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar auftanken.

Lina Kasviki, Tel. 01718476581, [www.iliochoos.com](http://www.iliochoos.com)

## Bonding-Psychotherapie



Ist die Einladung, als Erwachsener in der Geborgenheit eines anderen Menschen lebensjahrende Grundüberzeugungen zu finden und zu vertiefen, Gefühle laut oder leise auszudrücken oder einfach zu genießen, dass sich Körper und Seele - angenommen und gehalten - beruhigen. Wichtiges Anliegen der Bonding-Therapie ist es, die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit von Menschen zu stärken.

**Seminare 2023: 24.-26. März im Ökodorf Siebenlinden, Anmeldung unter [www.siebenlinden.org](http://www.siebenlinden.org) und 16.-18. Juni/ 22.-24. September in Hützel Lüneburger Heide, Infos und Anmeldung: Tel: 05195 1893, [www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de](http://www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de)**



Nächste Ausgabe: Frühling 2023

Anzeigenschluss: 25. Januar 2023

Telefon: 0160 22 33 99 0

Email: [anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)

[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Impressum

Das KGS Bremen – Körper, Geist und Seele Magazin ist ein Medium mit Impulsen, Themen und Terminen zur Förderung von Inspiration, Wohlbefinden und Lebensfreude im gelebten Alltag. Das KGS Bremen Magazin ist frei erhältlich und wird mit einer gedruckten Auflage von 7000 Exemplaren - viermal pro Jahr - im Raum Bremen, Oldenburg und Umland verteilt und ausgelegt.

### KGS Bremen Körper, Geist und Seele Magazin

[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)  
Telefon: 0160 22 33 99 0

Postadresse:  
KGS Bremen Magazin  
Am Sonnenrain 79 A  
D-79539 Lörrach

### Herausgeberin

Ruth Haselwander  
[ruth.haselwander@kgsbremen.de](mailto:ruth.haselwander@kgsbremen.de)  
Am Sonnenrain 79 A  
D-79539 Lörrach

### Redaktion

Ruth Haselwander  
[redaktion@kgsbremen.de](mailto:redaktion@kgsbremen.de)

### Anzeigen:

[anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)  
Telefon: 0160 22 33 99 0

Alle Rechte sind vorbehalten. Im Sinne des Copyrights sind Weiterverwendung und Vervielfältigung der Texte und Fotos untersagt. Nachdruck der Inhalte dieser Ausgabe - auch Auszüge davon - sind nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin genehmigt. Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

## Ausgewählte Besonderheiten aus dem Reichel Verlag:

### Das Urwissen wildlebender Tiere als Quelle der Intuition und Lebenskraft

Nina Schmidt

## Der Ruf des Bussards

### Lebensgeheimnisse für uns Menschen

Ist es möglich, mit freilebenden Bussarden in Kontakt zu treten? Genau mit dieser Fragestellung sieht sich Nina Schmidt konfrontiert, als sie mit den Bussarden auf der Pferdekoppel vor ihrem Haus eine spontane telepathische Verbindung eingeht. Sie öffnet sich für die Botschaft der Greifvögel an uns Menschen und wird zum Kanal für die Weisheit der Natur. Bussarde sind wahre Überlebenskünstler und geben uns Einblicke in ihr Leben. Ihre Erfahrungen mit innerer Stärke, Balance, Tod, Trauer, Konfliktbewältigung und Intuition sind übertragbar auf unser tägliches Leben. Sie helfen uns an den Herausforderungen, die sich uns täglich stellen, zu wachsen und zu reifen.

*Die Autorin: Nina Schmidt verfügt seit frühester Kindheit über eine starke intuitive Gabe und Empathiefähigkeit. Als psychologische Beraterin mit eigener Praxis befasst sie sich unter anderem mit hochsensiblen Kindern, Angststörungen, Trennungs- und Verlustängsten sowie Trauerbegleitung. Der Tod Ihrer Hündin Luna bewegte sie dazu, sich insbesondere auch der Tierkommunikation zu widmen.*



100 Seiten | broschiert | 135x18,0 cm  
EUR 12,00 | ISBN 978-3-946959-97-7

Erich Berger

## Prophezeiungen

### Keine Angst vor Krieg in Europa



168 Seiten | EUR 18,00 |  
ISBN 978-3-910402-00-3



Nimmt man die Möglichkeit ernst, dass bestimmte Ereignisse von Propheten vorausgesehen werden, und es in Europa wieder zu einem 3. Kriegsausbruch kommt – wie von vielen Sehern vorausgesagt –, dann ergibt sich dieser praktische und nüchterne Leitfaden. Er bündelt Alarmzeichen je nach Gefahrenstufe und gibt Ratschläge, was in einzelnen Fällen zu tun ist und an welchen Orten in Deutschland, der Schweiz und Österreich man einigermaßen sicher ist. Landkarten über sichere und besonders bedrohte Gebiete vervollständigen das Bild.

*Der Autor: Erich Berger ist 1954 in Friedberg (Hessen) geboren. Er studierte Medizin in Marburg an der Lahn und arbeitet als Naturarzt und Akupunktur. Seit 2010 lebt er mit seiner Frau in der Schweiz.*

[www.reichel-verlag.de](http://www.reichel-verlag.de)





**Kostenlose Probe Soli-Öl**  
erhältlich direkt vom Hersteller gegen  
Einsendung dieses Original-Coupons

## Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren  
in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

**D**iese Kraft wird gebündelt in einer  
altbewährten Mischung der wert-  
vollsten naturreinen ätherischen Öle:  
Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte  
der Heilkundige Erich Reinecke die-  
se wirkungsvolle Kräuterölmischung,  
die Selbstheilungskräfte anregt und  
entspannend und ausgleichend auf  
den ganzen Organismus wirkt. Ener-  
giebahnen werden geöffnet, ener-  
getische Blockaden gelöst. Damit wird  
das Öl zu einem unverzichtbaren  
Begleiter bei inneren und äußeren  
Verspannungen. Es lockert und löst  
von innen heraus und intensiviert  
Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich  
in jeder Apotheke unter der  
Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099



## Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden  
Morgen einen Tropfen Soli-Chlorophyll-Öl S 21  
in Ihren Händen verreiben und das Öl in  
Ihren bewussten Atemzügen direkt aus Ihren  
Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine engergetische  
Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den  
ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten  
des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung,  
Konzentrationschwäche oder Erkältungs-  
gefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als  
Badezusatz und Saunaaufguss verwenden  
oder auch im Raum verdampfen.

**Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit**  
führen bei immer mehr Menschen zu Ver-  
spannungen von Schultern, Nacken und  
Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist  
wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl  
S 21 die betroffene Muskulatur durch seine  
Tiefenwirkung erfrischen, lockern und bele-  
ben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft  
ein und, wenn möglich, halten Sie die betref-  
fenden Stellen anschließend warm. Besonders  
effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor  
dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die  
Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproble-  
men können Sie Ihre Lebensgeister wieder  
wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und  
Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen  
Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Medi-  
tation oder Yoga wieder zueinander führen.  
Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie da-  
bei, indem es Energien leichter fließen lässt.  
Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder  
geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

**Viel Freude und Entspannung mit  
dieser wundervollen Kräuterölmischung  
wünscht Ihnen**

**Karin Ziegler**  
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH  
Oberstr. 73 a  
45134 Essen  
Tel.: 0049-(0)201-473626  
www.soliform.de  
info@soliform.de