

kostenlos

Nr. 350 · Mai/Juni 2020

Seit 38 Jahren

# Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



## In dieser Ausgabe:

- **Schöne Neue Welt**  
Reflexionen zum aktuellen Zeitgeist
- **Krisen, Existenzängste, Neubeginn**  
Welche Blütenessenzen jetzt helfen
- **Maya Zeitbegleiter** Mai bis Juni
- **IX Der Weiße Magier**
- **Bücher**

## Buchauszug:

Gretchen Schmelzer  
**Reise aus dem Trauma**  
Dein einfühlsamer Begleiter  
durch die 5 Heilungsphasen

[www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net)

# Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Schöne Neue Welt**  
Reflexionen zum aktuellen Zeitgeist
- 10 **Bücher**  
Neu erschienen
- 13 **Reise aus dem Trauma**  
Dein einfühlsamer Begleiter durch die 5 Heilungsphasen.  
Buchauszug aus dem neuen Buch von Gretchen Schmelzer
- 19 **Veranstaltungskalender**
- 20 **Krise, Existenzängste, Neubeginn**  
Welche Blütenessenzen jetzt helfen
- 23 **Maya-Zeitbegleiter**  
Mai bis Juni
- 25 **IX Der Weiße Magier**  
Die aktuelle Maya Zeitqualität und ihre Licht- und Schattenseiten

## Impressum Bewusst Sein (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V. ZVR: 391006375  
1040 Wien, [www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net).

Zuschriften an: [office@bewusst-sein.net](mailto:office@bewusst-sein.net).

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

Coverabbildung: Andreas Lenzenhofer

Anzeigenpreise auf [www.bewusst-sein.net/service/inserieren\\_heft.php#online-ausgabe](http://www.bewusst-sein.net/service/inserieren_heft.php#online-ausgabe)

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 30.6.2020,  
Anzeigenschluss 25.6.2020 - 10h

# Vorwort

Da ist sie also, unsere erste Ausgabe, die ausschließlich als E-Paper erschienen ist. Ob es die erste von mehren, die erste von vielen, oder die einzige Ausgabe, die so erscheint, bleiben wird, ist für uns zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abzusehen. Das war natürlich so nicht geplant und schon gar nicht gewünscht, und wir entschuldigen uns bei unseren Abonnenten und Abonentinnen, die für den Bezug der Printausgabe ihren Beitrag bezahlt haben bzw. dies gerne würden, wenn unsere - chronisch überlastete weil sehr kleine - Redaktion es endlich schafft, die dementsprechenden Zahlungsinformationen, Kontodaten etc. an jeden Einzelnen zu schicken. Soweit die kritische Selbstbetrachtung.

Festhalten möchten wir an dieser Stelle, dass wir für bezahlte Abos eine faire Lösung finden werden für *nicht gelieferte* Ausgaben. Weiters ersuchen wir all jene, die jetzt diese Zeilen lesen und jemanden kennen, der das *Bewusst Sein* gerne liest jedoch keinen online-Zugang hat, dieser Person die vorliegende Ausgabe eventuell auszudrucken und mitzubringen. Das Einkaufen-gehen für diejenigen, die es momentan nicht selbst können, ist ja schon zur neuen Gewohnheit geworden. Allerdings benötigt der Mensch auch geistige Nahrung.

Wir sind dankbar und glücklich über jene Zuschriften bzw. Telefonate, die uns immer wieder erreichen, in denen Menschen uns mitteilen, wie sehr sie sich jedes mal freuen, wenn das neue Heft mit der Post kommt, über die Artikel und Buchvorstellungen und interessanten Ankündigungen. Umso mehr schmerzt es uns jetzt, diese Menschen enttäuschen zu müssen.

Wie schon mehrfach in unseren Kanälen wie Newsletter und Homepage deponiert, ist für uns diesmal leider der Druck und Vertrieb dieser Ausgabe durch den Ausfall an bezahlten Ankündigungen für Veranstaltungen nicht finanzierbar. Zum Zeitpunkt der redaktionellen Erstellung dieser Ausgabe fehlt immer noch eine verlässliche zeitliche Perspektive ab **WANN** Veranstaltungen wie Seminare, Workshops, Ausbildungen etc. wieder erlaubt sein werden. Zusätzlich war/ist für diese Ausgabe der Vertrieb über unsere hunderten Vertriebsstellen wie Institute, Geschäfte usw. nicht garantiert, weil niemand wusste, wer wann - und ob überhaupt - wieder aufsperrt wird. So hat auch uns die sogenannte Corona-Krise hart getroffen und unsere Zeitschrift der finanziellen Grundlage beraubt. Umso mehr bedanken wir uns bei jenen, die nun die online-Ausgabe nützen um ihre Angebote zu platzieren und uns damit helfen, unsere Mission auch in diesen harten Zeiten weiterzuführen.

Viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, haben es jetzt ebenso schwer. Denn neben den Existenzängsten, die viele aktuell plagen, bedeutet Bewusst zu Sein ja auch immer, genauer hinzusehen als die anderen, sich mehr Gedanken zu machen als jene, die nun einfach nur den Vorgaben, Maßnahmen und Durchhalteparolen aus dem TV Folge leisten. Wir hoffen Sie finden in dieser Ausgabe Nahrung für Geist und Seele, Zuversicht und Inspiration.

Herzlichst, Ihr *Bewusst Sein*

# Schöne Neue Welt

Als Chefredakteurin des Bewusst Sein ergreife ich die Gelegenheit, hier einige Gedanken zur aktuellen Zeit, rund um die sogenannte „Corona-Krise“ festzuhalten. Ich bin, was die Planung unserer Zeitschrift angeht, gewohnt in „Druckbögen zu denken und hart zu kalkulieren. Die online-Ausgabe gibt, was den Umfang betrifft, mehr Raum und damit viel Freiheit, da wir diesmal keine Druckkosten berücksichtigen müssen.

Ich möchte hier einige Gedanken mit Ihnen teilen, die mich, und ich denke auch viele andere, schon lange beschäftigen und die angesichts der aktuellen Entwicklungen immer lauter werden.

Keineswegs geht es hier um Kritik an den Maßnahmen, die von den Verantwortlichen angesichts dieses Virus gesetzt wurde, noch geht es um Kritik oder Bewertung des Lebensumgangs oder -zugangs, den die Mehrheit der Menschen hat; auch nicht an medizinischen Maßnahmen bzw. Prophylaxe. Mir geht es um die geistige Gesinnung und die unsichtbaren Kräfte, die im Hintergrund mitspielen. Deshalb möchte ich einige persönliche Gedanken zur Reflexion in den Raum stellen.

## Balanceakt

Wenn man einen holistischen Lebenszugang hat, der das Bewusstsein mit einschließt, dass man selbst Realität erschafft, indem man anzieht, was man befürchtet bzw. erwartet, wird jegliche realistische Einschätzung einer Situation zum Balanceakt. Weder will man das Negative heraufbeschwören, und schon gar nicht möchte man Angst in anderen wecken; noch will man sich von allem Schönreden und der unreflektierten Zustimmung der Masse in die Irre führen lassen. Noch weniger, wenn die eigene Intuition zur Vorsicht mahnt. Man soll ja immer positiv bleiben und das Gute in einer Situation sehen. Ja, abgesehen davon dass das Wort „positiv“ im aktuellen Kontext am häufigsten mit den Virus-Testungen verwendet wird und bereits als Unwort des Jahres anmutet, ist es auch sonst nicht so einfach. Jeder Situation auch etwas Gutes, eine Chance abzugewinnen zu können, hat nichts damit zu tun die Augen vor Misständen und Gefahren zu verschließen.

Die Corona-Krise wird unsere Gesellschaft verändern; wir werden wieder näher zusammenrücken; neues Miteinander; gegenseitige Rücksichtnahme; mehr Wertschätzung für die systemerhaltenden Berufe usw. So heißt es bzw. liest man da und dort. Wunderbar. Die Corona-Krise wird definitiv unsere Gesellschaft verändern, soweit stimme ich zu. Möglicherweise bewegt sich die Gesellschaft tatsächlich in den oben genannten Gleichklang, die



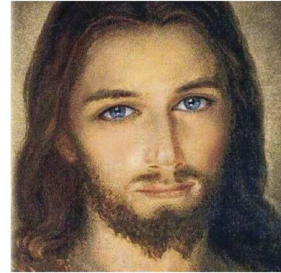
Frage ist nur: Was passiert, wenn man nicht dieselbe Meinung vertritt, andere Ziele, Werte und einen völlig anderen Lebensweg hat? Denn was uns jetzt sehr drastisch vor Augen geführt wird: Wer nicht die allgemein anerkannte Meinung vertritt wird angegriffen.

## Zensur

Bei aller Wertschätzung für die Bemühungen jener Menschen, die nun die Verantwortung tragen diese Krise zu bewältigen und möglichst die Verbreitung des Virus einzudämmen, stellt sich doch die Frage: Darf man keine andere Meinung, Theorie oder Lösungsansatz haben?

Ich kann mich nicht erinnern, dass es im „Digitalen Zeitalter“ jemals eine derartige Zensur gegeben hätte wie aktuell, in der jeglicher Beitrag, der einen anderen Ansatz vertritt als den „allgemein gültigen“, sehr rasch von den jeweiligen Kanälen wie z.B. *Youtube* gelöscht wird. Und da geht es bei weitem nicht ausschließlich um sogenannte „Verschwörungstheorien“. Solche Beiträge sind die Minderheit. Es sind Beiträge von Professoren, Ärzten, Therapeuten und Geisteswissenschaftlern, Frauen und Männer, die das Thema ganzheitlich reflektieren und beispielsweise Ratschläge zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems geben. Letztendlich darf man nun auch nicht mehr sagen, dass man vorbeugend viel Wasser trinken soll. – Alles esoterischer Quatsch!

Man könnte das alles jetzt einfach nicht so ernst nehmen, denn es war immer so, dass anders-Denkende auf verschiedenen Ebenen verfolgt und diffamiert wurden. Aber momentan stellt sich wirklich die Frage: Wie weit wird es gehen? Ging es bis jetzt gegen jegliche alternative Heilungsansätze – pardon, das darf man nicht sagen – also *Behandlungsansätze*, wird es ab jetzt gegen jede *kritische*



## Gott Jesus Christus, Sohn Gottes

Ich wurde von GOTT als Heilerin geboren. Mein Name ist Irene Jungreithmaier und ich habe den Auftrag Menschen zu helfen, sofern sie Hilfe brauchen.

Ich wohne in Kallham, im Bezirk Grieskirchen, OÖ. und

BETE FÜR DIE MENSCHHEIT.

Für wen darf ich beten? Ich bin unter Tel. 0660 – 768 40 08, **Mo – Fr** zwischen **18.00 Uhr und 19.00 Uhr** und unter [www.christuskraft.at](http://www.christuskraft.at) erreichbar.

HEILUNGEN FINDEN AUCH  
AUS DER FERNE STATT.

**DANKESBRIEFE** VON HEILUNGEN  
LESEN SIE IN MEINER WEBSITE unter  
[www.christuskraft.at](http://www.christuskraft.at)

(Als Wertschätzung wird um eine Spende unter IBAN: AT63 34736 0000 2020 32 9 und BIC: RZOOAT2L736 gebeten).

*Betrachtung* z.B. zum Thema Impfen gehen? Ist die Durchsetzung einer allgemeinen Impfpflicht vorgesehen? Werden von der Erfüllung dieser Impfpflicht der Erhalt sozialer Leistungen abhängig sein?

## Gleichschritt

Was mir wirklich Sorgen macht: Momentan würde ich davon ausgehen, dass ein Großteil der Bevölkerung solchen Maßnahmen zustimmen wird. Ich weiß nicht wie und wann genau es passiert ist, dass viele Menschen diesem - wie ich es nenne - kollektiven Stockholm-Syndrom verfallen sind. Sie verbünden sich mit dem Unterdrücker und glauben, dass sie mit dieser Strategie gewinnen können. Als letzten Herbst in Österreich lediglich knapp 70.000 Menschen von über 6 Millionen Stimmberechtigten ein Volksbegehren zur Einführung eines „Bedingungslosen Grundeinkommens“ unterschrieben haben, ist mir ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach in den Sinn gekommen: *Die glücklichen Sklaven sind die erbittertsten Feinde der Freiheit.*

Manche, die damals noch leidenschaftlich gegen ein solches Grundeinkommen argumentiert haben, sehen die Sache vielleicht heute anders. Gäbe es ein solches Grundeinkommen, dann wären angesichts der Corona-Krise wesentlich weniger Menschen in ihrem wirtschaftlichen Überleben existenziell bedroht. Kleine Selbständige müssten sich nicht als Bittsteller durch die unterschiedlichen *Härtefallfont*-Formulare kämpfen, nur um festzustellen, dass sie in ihrer speziellen Situation auch diesmal nicht bezugsberechtigt sind. Was die Stimmung und veröffentlichte Meinung angesichts dieser Situation entspricht: ich spüre hier nichts von dem großen Post-Corona-Miteinander und der gegenseitigen Wertschätzung.

Wenn man mit Menschen spricht, die immer „im System“ verankert waren, also „angestellt“ und damit mit sozialem Netz ausgestattet, schlägt einem viel Unverständnis entgegen. Ein Bild - fast mutet es so an, als würden kleine Selbständige jeweils einzeln vor sich hin tümpeln um für einige Auserwählte ausschließlich zum eigenen Vergnügen irgend etwas machen das die Mehrheit nicht braucht. Je mehr die Tätigkeit dann auch noch ins „energetische“ geht desto größer das Unverständnis. Dass wir allesamt auch „Systemerhalter“ sind im Sinne dessen, dass wir Aufträge an andere vergeben – man denke an Seminarhotels, Raum-Mieten, -Einrichtungen, -Umbau, Therapiebedarf, Druckaufträge, Vertriebstätigkeiten etc..... und natürlich STEUERN zahlen, ist den wenigsten Menschen bewusst. Bei vielen ist es einfach Unwissenheit.

## Angriff

Bedenklich ist jedoch die breiter werdende Front gegen alles, was nicht physisch sichtbar, messbar oder naturwissenschaftlich anerkannt ist. Seit einigen Jahren beobachte ich schon diese aggressiver werdende Tendenz gegen jegliches alternative Gedankengut und jene, die dieses vertreten. Etwas wie die Geschichte „*Energetischer Ring*“ um das Wiener *KH Nord* war in diesem Zusammenhang durchaus nicht hilfreich für uns. Über die Auftragsvergabe, den Preis und die Verwendung öffentlicher Mittel für etwas, das für die Mehrheit nicht existiert, kann man durchaus diskutieren. Darum ging es den meisten Kritikern aber gar nicht. Es ging ihnen darum, dass hier überhaupt jemand mit etwas Geld verdient, das in deren Augen ja reiner Unfug ist!

Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis und Bettina Maria Haller

## ENERGIE ist GRENZENLOS FERN–GEISTHEILUNG

### JAHRESTRaining 2020 ENTDECKE deine HEILKRAFT SEI mit dabei

Kontakt:

Tel. 0043/664/4607654 oder E-Mail an [IAWG-frankfurt@web.de](mailto:IAWG-frankfurt@web.de)

Weitere Infos:

<https://www.heilerschule-drossinakis.de/de/heilsitzungen/ueber-prof-dr-h-c-christos-drossinakis>

<https://www.heilerschule-drossinakis.de/de/heilsitzungen/ueber-bettina-maria-haller>

<https://www.heilerschule-drossinakis.de>

Als im weiteren Verlauf der Untersuchung des *KH Nord* sich vielfache Mängel an der Planung und Ausführung dieses Projektes zeigten, deren Behebung in Millionenhöhe geht, kam die hässliche Feststellung: Der *energetische Ring* hat nicht funktioniert! Tja wenn man meint, dass Licht dazu da ist Fehler und Mängel zu vertuschen, dann ist das eine Fehleinschätzung. Ein lichtvoller energetischer Schutzring wird immer Licht in dunkle Bereiche lenken und damit Fehler und „Leichen im Keller“ aufdecken. Das ist bei der energetischen Arbeit am einzelnen Menschen ebenso wie bei der energetischen Arbeit an Plätzen und Projekten. Insofern war diese Geschichte irgendwie amüsant, denn angesichts dessen, was hier alles ans Tageslicht kam, kann man davon ausgehen, dass dieser Schutzring tatsächlich funktioniert. Leider wurde die öffentliche Darstellung und mediale Aufbereitung diese Geschichte wieder einmal für einen Angriff und eine Diffamierung eines ganzen Berufsstandes genutzt. Auch wenn man gelernt hat, sich davor zu schützen, so beeinflusst trotzdem diese Front an Ablehnung und Misstrauen das kollektive Feld und schadet potenziell allen, die in diesem Bereich arbeiten.

### Banalisierung Spiritueller Techniken

Manche werden nun einwenden, das sei selektive Wahrnehmung, das stimmt nicht. Noch nie waren beispielsweise Yoga und ähnliche Disziplinen so präsent, sogar in den konservativen Tageszeitungen und Magazinen beinahe „gehypt“. Aber genau hier scheiden sich die Geister, vor allem bei jenen, die diese Disziplinen anbieten und ausüben: Je weniger „spiritueller“ Anspruch dahintersteht, desto akzeptierter und erfolgreicher in der Allgemeinheit. Yoga als Fitnesssport, Yoga zum schlank werden usw. (Auszug aus einer österreichischen Tageszeitung:

“Bier Yoga, so heißt der neue Yoga-Trend, der zweifelsohne das Potenzial zur Kultsportart hat. Bei der Ausübung ist die Symbiose der Bierflasche und des Yoga-Flows zentral, nach jeder Pose folgt ein kräftiger Schluck.”) Es geht darum, dass einer ursprünglich spirituellen Disziplin, einem spirituellen Einweihungsweg, immer häufiger mit rein materialistischem Anspruch begegnet wird. Auf der Anbieter-Seite möchte man Geld verdienen, auf der Kunden-Seite möchte man z.B. abnehmen. Daran ist auch nichts auszusetzen, solange es nicht jeweils die einzige Bestrebung ist. Natürlich wirken diese Disziplinen bzw. Techniken auf allen Ebenen – auch auf der physischen bzw. materiellen. Dennoch ist es unverzichtbar, den spirituellen Aspekt im Auge zu behalten, denn mit energetischer Arbeit öffnet man feinstofflichen Wesenheiten und Energien die Türe. Und dazu ist zu sagen: Ohne explizite Einladung und meist so versteckt, dass man sie nicht sehen kann – das sind nicht die Gäste die man im eigenen Haus haben möchte. Das bedeutet, ein rein materialistischer Zugang zu spiritueller Techniken kann nicht nur Schaden für Einzelpersonen anrichten, sondern ebenso das ganze Feld bzw. eine ganze Branche mit nicht förderlichen Energien infiltrieren.

## Angriff auf Lichtarbeiter

Der Gegenwind für jene, die sich dem Weg der Bewusstseinsentwicklung, einem geistigen bzw. spirituellen Weg verschrieben haben, ist – trotz aller Erkenntnis, Vorsicht und Schutzmaßnahmen - auf allen Ebenen stärker geworden. Ich spüre, ebenso wie viele andere feinfühligere, spirituell ausgerichtete Menschen, diesen Gegenwind, diesen Angriff aus den feinstofflichen Welten, massiv. Menschen erleiden Angriffe auf allen Ebenen: als unglückliche Zufälle, plötzlicher Einbruch der Gesundheit, der Lebensenergie, wirtschaftlicher Stillstand bzw. Verluste, die diejenigen dazu bringen, ihren Weg aufzugeben und sich in das Hamster-Rad anderer einspannen zu lassen, da sie um das materielle Überleben kämpfen, Begegnungen oder Erlebnisse, die sehr viele Emotionen auslösen wie Wut, Trauer, Angst und in der Folge extrem schwächen. Klassischer Energie-Vampirismus, der zwar von Menschen ausgeführt wird, oft spürt man jedoch subtil, dass andere Energien dahinter stehen.

Auch angesichts solcher Eindrücke hat man als bewusster Mensch wieder den eingangs erwähnten Balanceakt zu vollführen: Keinesfalls möchte man sich in die Opferrolle begeben, sich als Opfer äußerer – noch dazu unsichtbarer – Feinde sehen. Wir sind selbst für unser Leben verantwortlich. Man fragt sich: was sind die eigenen inneren Anker für die äußeren Ereignisse? Jedoch nicht alles verursachen wir selbst. Es wäre auch schlimm, wenn wir ein Leben lang trotz intensiver Arbeit an uns selbst Opfer unserer eigenen Geschichte blieben. Der gemeinsame Nenner dieser Erlebnisse heißt vielmehr: Je mehr man sich im Zuge des eigenen Entwicklungsweges dem Licht zuwendet, desto stärker ist man diesen Angriffen ausgesetzt.

## Die Entscheidung für das Licht

Große spirituelle Lehrer und Geisteswissenschaftler haben diesen Kampf zwischen den Kräften des Lichtes und der Dunkelheit für unsere Zeit vorausgesehen. Einer davon ist der Begründer der Anthroposophie, *Rudolf Steiner*, der diese Dunkelkräfte in ihrer Absicht und ihren unterschiedlichen Strategien genau beschrieben hat. Eine dieser Strategien ist die vollkommene Verneinung der Existenz einer geistigen Dimension oder auch nur der Möglichkeit einer solchen, und daraus resultierend die ausschließliche Anerkennung der physi-



schen/materiellen Ebene. Ihr Ziel ist es, die Menschen von der geistigen Dimension, ihrer geistig-spirituellen Existenz, endgültig abzutrennen. Unser alltägliches Szenario also, die Grundlage auf der jegliche Meinung, Ansatz, Beitrag, Lebenszugang usw., der auf einem holistischen Weltbild beruht, bei uns verfolgt, verunglimpft, gelöscht, verneint oder bekämpft wird. Das macht nachdenklich; denn meist kommen die Angriffe von Menschen, die ihrer Meinung nach einfach nur "realistisch" und "bodenständig" sind; oder "wissenschaftlich" (in Wahrheit jedoch bestenfalls nur "empirisch-wissenschaftlich"). Sie führen nichts Böses im Schilde und doch fragt man sich, welche Geistes Kinder sie sind.

Spätestens wenn man sich in die Schriften dieser bedeutenden spirituellen Lehrer vertieft, erkennt man, dass dieser Kampf hier, auf dieser Ebene, in der Materie, nicht zu gewinnen ist. Es geht um die Errettung der eigenen geistigen Freiheit, des geistigen Potenzials, individuell und kollektiv. Es wird auch kein „Erlöser“ kommen, der die Dunkelheit verbannt und die Guten von uns ins Licht führt. Wir sind die Lichtbringer. Es erfordert die tägliche aktive Entscheidung für das Licht, hier in der Materie, in einem physischen Körper in unserem alltäglichen Tun; die Entscheidung für den eigenen Weg, für die Freiheit, für das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und in die lichtvollen spirituellen Kräfte, die uns zur Seite stehen – wie auch immer sie für den Einzelnen aussehen mögen. Das ist keine Frage des Glaubens; für die, die den Weg gehen, ist es Wissen.

## Im Licht bleiben

In diesem Sinne appelliere ich an alle, besonders an jene, die aktuell von dieser Krise schwer geschlagen wurden, um ihre Existenz kämpfen müssen, gezwungen werden ihr Geschäft zuzusperren oder ihre berufliche Tätigkeit im „energetischen“ Bereich aufzugeben, da sie zu wenig abwirft: Bitte macht trotzdem weiter. Findet einen Weg, eure lichtvolle Mission weiterzuführen. Vielleicht ändert sich euer Wirkungsradius, die Form der Tätigkeit; vielleicht ist sie als „Brotberuf“ nicht (mehr) geeignet. Die Sprüche, dass sich Qualität immer durchsetzen wird und letztendlich auch zu materiellem Erfolg führen wird, stimmen nicht uneingeschränkt, nicht für diese Welt. Aber vielleicht zeigen sich neue Wege, die erkundet werden möchten. Es gibt außerdem viele Möglichkeiten auch im engsten Kreis, in alltäglichen Begegnungen, in scheinbar einfachen bzw. unscheinbaren Tätigkeiten, sich der eigenen und unser aller unsterblichen geistigen Existenz bewusst zu sein, danach zu handeln und das Licht weiterzutragen.



M.Frank/Red.Bewusst Sein

Ursula Ines Keil

## Dein Inneres zeigt Dir den Weg

Die geheimnisvolle Sprache der inneren Stimme verstehen lernen

dielus edition

ISBN 978-3-9820125-7-5 - 240 Seiten

€<sub>A</sub> 20,90 / €<sub>D</sub> 19,90

Die eigene innere Stimme zu entdecken und wirklich zu verstehen erfordert Arbeit an sich selbst. Ursula Ines Keil, ausgebildete Heilpraktikerin mit eigener Praxis, hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre KlientInnen auf diesem Weg zu unterstützen. Die meisten Menschen suchen nicht vordergründig



nach der inneren Stimme, sie bemerken erst angesichts von Problemen, permanenter Energielosigkeit und vieler anderer Symptome, dass etwas in ihrem Leben fehlt bzw. abhanden gekommen ist. Aber wer oder was ist die innere Stimme und wie kommt es dazu, dass wir sie sehr früh bereits verlieren? Die meisten von uns werden schon seit der Kindheit darauf trainiert, die eigenen inneren Impulse zu ignorieren und sich auf den analytischen Verstand zu konzentrieren. Unser gesamtes (konventionelles) Weltbild ist darauf ausgerichtet, denn natürlich benötigen wir diesen analytischen Zugang zum materiellen Überleben. Jedoch auf der Suche nach dem eigenen Lebensziel, der eigenen Bestimmung oder angesichts aller Situationen, die das äußere Fundament und Weltbild in Frage stellen, benötigen wir mehr als alles andere diese persönliche innere Instanz. Anhand zahlreicher Beispiele aus ihrer langjährigen Praxis erklärt die Autorin in diesem Buch, wie wir mit unserer inneren Stimme in Kontakt kommen, ihre Botschaften verstehen und in unser Leben integrieren. Die unterschiedlichen Lebensbereiche wie Beziehung, Berufung, Sexualität usw. werden in eigenen Kapiteln behandelt, was es den Leserinnen und Lesern erlaubt, auch für sich klarer zu unterscheiden, welcher Bereich individuell mehr Aufmerksamkeit benötigt.

Lulit Wunder und Mabon Wunder

## Wunderleicht Fasten

Das Reset-Programm für Deinen Neustart

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-11024-0 - 160 Seiten

€<sub>A</sub> 17,50 / €<sub>D</sub> 17,99

Das Wort Fasten weckt in den meisten Menschen die Assoziation mit Hunger, Verzicht und einhergehendem Verlust an Lebensqualität, die das Aussetzen der gewohnten Nahrungsrituale oft mit sich bringt. Abgesehen davon sind viele Fastenkuren kompliziert und im normalen Alltag kaum umzusetzen. Mit dem Konzept „Wunderleicht fasten“ der Ärztin Lulit Wunder und ihrem Ehemann, dem Diätologen Mabon Wunder, wird in diesem Buch eine alltagstaugliche und zugleich energetisierende Art des Fastens vorgestellt. Denn Fasten hat nicht nur und nicht unbedingt mit dem Wunsch, Gewicht zu verlieren, zu tun. Fasten ist eine Reinigung und Entlastung des Körpers und ermöglicht eine Neuregulierung unserer wichtigsten Systeme, die für unsere Gesundheit und Lebensenergie verantwortlich sind. In den einleitenden Kapiteln werden die Zusammenhänge zwischen Darm, Stoffwechsel, Säure/Basen-Gleichgewicht, der Atmung und anderen Körpersystemen und daraus resultierenden Symptomen, Erkrankungen und Ungleichgewichten aufgezeigt. Beispielsweise können Rheuma, Fibromyalgie, Rückenschmerzen und vieles mehr Folgen solcher Ungleichgewichte sein. Je nach gewünschtem Resultat kann eine andere Art des Fastens sinnvoll sein. Dieses Buch behandelt die verschiedenen Arten wie Intervallfasten, Kurzzeitfasten oder das Fasten über einen längeren Zeitraum. Die Leser erhalten einen Überblick, welche Fastendauer in ihrem Fall zu empfehlen ist. Sehr ansprechend in diesem Buch ist auch der Rezeptteil, der ausgewogene Gerichte für die Aufbauphase nach dem Fasten enthält und so verlockend sind, dass man sie durchaus im alltäglich Speiseplan belassen will.



Stephan und Claudia Möritz

## Lebensaufgaben (Band 2)

Erfahre wie 12 Menschen ihre Seele zur Arbeit schicken

BoD Verlag

ISBN 978-3-749471-40-9 - 148 Seiten

€<sub>D</sub> 15,90 / E-Book € 5,99

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

Die Frage nach der eigenen Lebensaufgabe wird umso lauter, je mehr uns das Leben an die Wand drückt. Aktuell erleben viele Menschen eine solche Situation, in der eingefahrene Lebenskonzepte nicht mehr funktionieren und äußere Umstände – die vielzitierte Corona-Krise beispielsweise – sie zwingen in ihrem Leben zu neuen Ufern aufzubrechen. Unweigerlich fragen sich viele Menschen in so einer Situation: was soll das alles? Und – was soll ich eigentlich hier? Warum muss ich das alles erleben und – was ist der Sinn davon? Was immer uns im Laufe eines Lebens so passiert und zugemutet wird, es hat Sinn und soll uns auf unsere – selbstgewählte – Lebensaufgabe aufmerksam machen. Nicht immer ist es leicht diesem inneren Ruf zu folgen, diesen in einer Welt in der äußere Verpflichtungen immer lauter schreien, auch zu hören. Stephan Möritz hat sich das Erkennen der Lebensaufgabe sozusagen zur Lebensaufgabe gemacht und gemeinsam mit seiner Ehefrau Claudia das Unternehmen Lebensaufgabe GmbH gegründet, in dem sie anderen Menschen helfen ihren Lebenssinn und ihre Aufgabe zu erkennen. In diesem Buch berichten wie schon in Band 1 wieder 12 Menschen über ihren ganz persönlichen Weg, wie sie ihre Bestimmung gefunden haben und die einzigartige, individuelle Art und Weise diese Bestimmung zu leben. Ein Lesebuch, dass dazu inspirieren soll, ganz gleichgültig wie ungewöhnlich der eigene Lebensweg sich auch darstellt oder wie schwierig manches auf den ersten Blick anmutet, die eigene Lebensaufgabe zu suchen und dieser Spur immer zu folgen.



Christine Brähler

## Neue Wege aus der Einsamkeit

Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden  
Praktische Übungen für aktive Selbsthilfe

Irisiana Verlag

ISBN 978-3-424-15375-0 - 224 Seiten

€<sub>A</sub> 18,50 / €<sub>D</sub> 18,-

Die Corona-Krise zwingt uns alle in die Abgeschiedenheit. Was der eine Mensch als angenehm erlebt, empfindet ein anderer wiederum als belastend. Das Gefühl, ohne eine Person zu sein, die einen sieht, versteht und umsorgt, kann zu Gefühlen der Einsamkeit führen. Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft schon länger ein wachsendes Problem. Durch die ungewollte Abgeschiedenheit sind jetzt plötzlich auch Menschen betroffen, die damit nicht vertraut und möglicherweise überfordert sind. Meistens werden von Einsamkeit Betroffenen äußere Maßnahmen empfohlen, wie beispielsweise mehr unter Leute zu gehen, Vereinen beizutreten oder gemeinsam mit Gleichgesinnten Hobbies zu pflegen. Die Empfehlung heißt also – nach Außen zu gehen. Dr. Christine Brähler hingegen empfiehlt erst einmal den Weg nach Innen und zeigt, warum „Selbstmitgefühl“ ein wirkungsvolles Mittel gegen die grassierende Einsamkeit in unserer Gesellschaft ist. Heilung im Inneren schafft Kontakt im Äußereren. Anstatt unsere Bedürfnisse zu vernachlässigen oder zu hoffen, dass sie von außen erfüllt werden, entdecken wir die liebevolle Verbindung zu uns selbst. Wir bringen uns aufrichtiges Mitgefühl für die eigene Traurigkeit, Verlassenheit und Verletzlichkeit entgegen. Aus dieser wohlwollenden und wertschätzenden Haltung gegenüber uns selbst, können wir Beziehungen näherer gestalten und erlernen allein nicht unbedingt einsam zu sein sowie das Alleinsein zu genießen. Eine Leseprobe finden Sie beim Verlag Irisiana auf: [www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)



# Benjamin Creme

Der britische Künstler und Autor Benjamin Creme (1922-2016) hat mit seinen Informationen über den Weltlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und deren Rückkehr in unsere Alltagswelt weltweit ein Klima der Hoffnung geweckt. Creme begann seine öffentliche Tätigkeit bereits 1975, er hat seitdem in zahlreichen Vorträgen und Büchern sowie mit der Herausgabe der monatlichen Zeitschrift Share International Millionen von Menschen angesprochen und auf dieses epochale Ereignis und der damit verbundenen Transformation der Welt hingewiesen.

"Seit über sechzig Jahren haben REGierungen weltweit den Menschen die Informationen über die Existenz der "Ufos" vorenthalten. (...) Sie haben bisher die Erfahrungen von Hunderttausenden intelligenter und aufgeschlossener Bürger ignoriert ... Jede Regierung verfügt über unwiderlegbare Beweise für die Existenz, die Kreativität und die überlegene Technologie dieser mutigen und friedfertigen Besucher von unseren Schwesterplaneten. Die allgemeine Unkenntnis der feinstofflichen Ebenen der Materie hat es den einflussreichen

Regierungen der Welt ermöglicht, diesen Betrug so lange aufrechtzuerhalten ...



## KORNKREISE + UFOs

...UND IHRE SPIRITUELLE  
BEDEUTUNG – INTERVIEW  
MIT BENJAMIN CREME

Dienstag, 7. Juli 2020, 19:00 Uhr  
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof  
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum  
info-ueber-maitreya@gmx.at  
0699 1999 0888  
EINTRITT FREI

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

Doch jetzt können sie nicht mehr länger verheimlichen, dass zwischen den Menschen auf der Erde und den weit entfernten Planeten unseres Sonnensystems tatsächlich eine Verbindung besteht ... Man kann sicher sein, dass Maitreya die Welt über unsere wahre Beziehung zu den anderen Planeten und die seit langem bestehende Zusammenarbeit mit ihnen aufklären wird."

(Benjamin Cremes Meister, "Zeit der Offenbarung", Share International, Juli/August 2009)

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

Anzeige

Gretchen Schmelzer

# Reise aus dem Trauma

Dein einfühlsamer Begleiter durch die  
5 Heilungsphasen

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432110-98-1 258 Seiten

€[D] 19,99 €[A] 20,60

E-Book €15,99 (ISBN 978-3-432110-99-8)



**Gretchen Schmelzer**, PhD, ist Psychologin und selbst Traumaüberlebende. Sie absolvierte eine Ausbildung an der Harvard Medical School als Stipendiatin und beschäftigt sich seit 25 Jahren mit dem Thema Trauma- Verarbeitung und -Integration für Einzelpersonen, Gruppen, aber auch Systeme. Dadurch zählt sie in den USA zu den gefragtesten Experten auf diesem Gebiet. In ihrer Arbeit mit Traumapatienten lässt sie auch Achtsamkeitsmethoden mit einfließen. Gretchen Schmelzer ist Gründerin und Herausgeberin von The Trail Guide, einem Webmagazin auf [www.gretchenschmelzer.com](http://www.gretchenschmelzer.com), das sich der Heilung wiederholter Traumata widmet.

## Aus dem Buch:

Eine Anmerkung über Trauma:

Dieses Buch ist insbesondere für Menschen geschrieben, die wiederholte Traumata (engl.: repeated trauma) erlebt haben, Traumata, die über einen längeren Zeitraum, oft über mehrere Monate und Jahre hinweg, auftreten. Aber ich erhebe keinen Anspruch darauf, für Sie zu definieren, was Traumata sind, oder Ihren aktuellen Zustand zu diagnostizieren. Mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, das Trauma, das Sie erlitten haben, zu verarbeiten, Schutzmechanismen aufzudecken, die Sie nicht mehr weiterbringen, und Ihnen einen Weg der persönlichen Entwicklung und des Wachstums aufzuzeigen. In meiner Arbeit habe ich viele Menschen kennengelernt, die sich nicht als »Trauma Überlebende« bezeichnet hätten, denen die Techniken in diesem Buch aber geholfen haben. Sie haben eine schwere Krankheit oder den Verlust eines nahestehenden Menschen erlebt oder waren über lange Zeiträume hinweg Stress ausgesetzt. Wenn Sie sich als Trauma-Überlebender sehen und dieses Buch Ihnen hilft, dann ist das gut. Wenn Sie sich nicht als Trauma-Überlebender sehen und dieses Buch Ihnen dennoch hilft, dann ist das ebenso gut. Es ist nicht das Ziel dieses Buches, Sie in eine Schublade zu drängen oder Ihnen zu sagen, wie Sie verletzt worden sind. Das Ziel dieses Buches ist, Sie auf Ihrem Weg der Heilung zu unterstützen.

## Einladung

Liebe Leserin, lieber Leser,  
es gibt so viele Dinge, die ich Ihnen gerne sagen möchte. Ich will Ihnen zeigen, dass es möglich ist, wieder gesund zu werden. Ich möchte, dass Sie verstehen, wie der Schmerz, wie das Leben mit einer traumatischen Erfahrung, wie das Überleben da-

nach Sie geprägt haben. Ich möchte, dass Sie wissen, wie die Dinge, die Sie getan haben, um zu überleben, um sich selbst zu schützen, Ihr Leben gerettet haben. Aber ich möchte auch, dass Sie verstehen, wie diese Verhaltensmuster Sie vielleicht von einem Leben abhalten, das Sie führen könnten. Sie rauben Ihnen die Kraft, das

zu tun, was Sie tun möchten, bzw. es so zu tun, wie Sie möchten. Sie rauben Ihnen die Beziehungen zu Menschen, die Ihnen wichtig sind und denen Sie wichtig sind. Und sie rauben Ihnen die Verbindung zu sich selbst, Ihre Liebe und Ihr Mitgefühl gegenüber sich selbst. Zu verstehen, wie sich das Trauma auf Sie ausgewirkt hat, hilft Ihnen zu begreifen, wie wichtig der Weg der Heilung für Sie ist und dass er sich lohnt.

Ich möchte, dass Sie wissen, dass Heilung möglich ist, egal wie lange Sie schon auf dieser Reise sind. Ich weiß, dass viele denken, dass das nicht stimmt. Ich weiß, dass Sie vielleicht glauben, dass es dafür schon zu spät ist. Aber es ist niemals zu spät. Egal wie alt oder jung Sie sind, Heilung ist möglich. Unser Gehirn ist formbar und entwickelt sich ein Leben lang. Diese Eigenschaft hilft uns einerseits, zu überleben, und andererseits, uns zu heilen. Das ist harte Arbeit und Sie werden Hilfe brauchen. Sie müssen geduldig sein und durchhalten. Sie werden traurig, wütend und frustriert sein. Aber Sie können es schaffen.

Ich möchte, dass Sie verstehen, wie ein Trauma funktioniert, welche Auswirkungen es auf Ihr Gehirn und Ihren Körper hat. Ich möchte, dass Sie verstehen, welche unglaubliche Arbeit unser Gehirn und unser Körper für unser Überleben leisten. Ich möchte, dass Sie verstehen, welche Mechanismen durch eine traumatische Erfahrung in Gang gesetzt werden. Dieses Wissen wird Ihnen auch dabei helfen, sich selbst zu verstehen, und Ihnen zeigen, was Sie auf dem Weg der Heilung erwartet. Wenn Sie verstehen, wie Menschen auf Traumata reagieren, dann sind Sie vielleicht weniger hart zu sich selbst, wenn Sie diese Mechanismen an sich selbst entdecken. Vielleicht denken Sie stattdessen: »Ja, genau das tue ich gerade.« Und dann

können Sie sich fragen, was Sie stattdessen tun könnten. All das zu verstehen, hilft Ihnen dabei, zu wachsen, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und Neues auszuprobieren.

Ich möchte, dass Sie verstehen, dass all die Unruhe in Ihnen einen Sinn hat. Sie sind nicht verrückt. Das alles sind normale Reaktionen, wenn man eine traumatische Erfahrung gemacht hat. Das bedeutet nicht, dass das, was Sie fühlen, sich gut anfühlt oder dass Ihr Verhalten das Beste für Sie ist oder Sie in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen unterstützt. Es bedeutet nur, dass Ihre Gefühle und Reaktionen im Kontext einer traumatischen Erfahrung logisch sind.

Ich möchte auch, dass Sie verstehen, dass nicht alle traumatischen Erfahrungen und ihre Auswirkungen gleich sind, auch wenn dies manchmal so wirkt. Wenn Sie im Internet nach posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) suchen, finden Sie eine Liste mit Symptomen und viele Behandlungsvorschläge. Aber jede traumatische Erfahrung ist anders, so wie auch jede körperliche Verletzung anders ist. Wenn Sie einen Autounfall hätten, käme niemand auf die Idee, Sie nach einem Einheitsverfahren zu behandeln. Ihre Behandlung hinge davon ab, wie das Auto Sie erwischt hätte: ob Sie sich einen Arm oder ein Bein gebrochen hätten, ob Sie eine Kopfverletzung hätten oder innere Blutungen? Mit einem psychischen Trauma ist es nicht anders. Es ist eine seelische Verletzung. Und jede Verletzung ist anders.

Und ich möchte vor allem, dass Sie verstehen, worum es bei »wiederholten Traumata« geht. Damit sind mehrere traumatische Erfahrungen gemeint. Es macht nämlich einen großen Unterschied, ob Sie

ein einmaliges Trauma, wie beispielsweise einen Autounfall, oder wiederholte Traumata erleben. Wenn Sie einen Autounfall haben, reagieren Sie darauf. Dieser Autounfall kann verschiedenste Auswirkungen auf Sie haben. Der Körper reagiert sofort auf solche traumatischen Erfahrungen: Adrenalin wird ausgeschüttet, Ihr Körper macht Sie kampfbereit und handlungsfähig und schärft Ihre Wahrnehmung, damit Sie sich genau daran erinnern können, um sich in Zukunft vor solchen Situationen zu schützen.

Aber was wäre, wenn Sie jahrelang jeden Tag einen Autounfall gehabt hätten? Das klingt verrückt – jeden Tag ein Autounfall, und das über viele Jahre hinweg. Aber genauso ist es, wenn traumatische Erfahrungen sich immer wieder wiederholen, wie Kriegserfahrungen, Kindesmissbrauch, sexueller Missbrauch oder häusliche Gewalt. Sobald sich traumatische Erfahrungen wiederholen, reagieren wir anders darauf. Unsere Körperfunktionen sind auf Effizienz ausgelegt. Traumatische Erfahrungen verlangen uns viel Energie ab. Unser Gehirn und unser Körper geben uns zu verstehen, dass wir nicht ständig so viel Energie und Aufmerksamkeit aufwenden können. Wenn wir immer wieder traumatische Erfahrungen machen, läuft unser Körper nicht auf Hochtouren, sondern wir stumpfen ab. Wenn der Rauchmelder angeht, dann sehen Sie nach, was los ist. Wenn der Rauchmelder jeden Tag angeht, dann schalten Sie ihn vielleicht ab, weil er Ihnen auf die Nerven geht. Ähnlich verhält es sich beim Trauma, das Abstumpfen entspricht dem Abschalten des Rauchmelders. Diese Reaktion ist wichtig für das Weiterleben. Durch sie können Soldaten weiterkämpfen und missbrauchte Kinder weiterhin zur Schule gehen. Sie hilft uns dabei, traumatische Erfahrungen auszublenden, und schützt uns vor den extremen Gefüh-

# DELPHINTRAINING

Ein Jahres- & Persönlichkeitszyklus in  
Mental- und Visualisierungstechniken  
mit Mag. B. M. Ahlfeld Ehrmann

## KREATIONEN UND VISIONEN

16.-18.10. & 23.-25.10.20

## BEZIEHUNGEN ERFÜLL LEBEN

4.-6.12. & 11.-13.12.20

## SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT

19.-21.2. & 26.-28.2.21

## KOMMUNIKATION

7.-9.5. & 14.-16.5.21

[www.delphintraining.at](http://www.delphintraining.at)

## INFOABENDE

**18.5., 4.6.** jeweils 19h

1140 Wien, Cervantesgasse 5/5

## SOMMERWOCHE: 12.-17.7.20

Die Heilkraft der Archetypen

**0664/411 10 39, [delphintraining@aon.at](mailto:delphintraining@aon.at)**



len, die unser Gedächtnis, unsere Gesundheit und unsere Sicherheit gefährden. Dieses Abstumpfen ist ein automatisches Notfallsystem unseres Körpers, wenn sich ein Trauma wiederholt.

Es geht also nicht nur darum, was Ihnen passiert ist. Es geht auch darum, wie Sie es überlebt haben, wie Sie sich geschützt haben. Wir müssen die drei wichtigsten Aspekte wiederholter Traumata kennen, um zu verstehen, warum es so schwer ist, wieder gesund zu werden: Zuerst müssen wir wissen, was passiert ist. An welche Erfahrungen von Angst und Hilflosigkeit erinnern Sie sich? Dann müssen wir wissen, wie Sie überlebt haben. Welche Schutzmechanismen haben Sie entwickelt, um abzuschalten oder zu entkommen? Und zuletzt müssen wir wissen, was nicht passiert ist. Damit sind Möglichkeiten des Wachstums und der Entwicklung gemeint, die Sie ver-

passt haben: Hilfe, die Sie nicht bekommen haben, Unterhaltungen, die Sie nicht führen, und Fähigkeiten, die Sie nie erwerben konnten. Um wieder gesund zu werden, müssen Sie an allen drei Aspekten arbeiten.

Und ich möchte, dass Sie verstehen, dass niemand allein wieder gesund wird. Sie müssen sich Hilfe suchen, um zu genesen. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, die Auswirkungen Ihrer traumatischen Erlebnisse zu verstehen: wie Sie sich davor geschützt haben und welche Möglichkeiten Sie verpasst haben. Es ist ein Ansatz dafür, die Auswirkungen dessen zu verstehen, was Ihnen zugestoßen ist, und zu verstehen, dass Sie möglicherweise nach wie vor in der Angst leben, dass das Trauma Sie immer noch treffen könnte, so als ob es jeden Moment wieder passieren könnte.

Dieses Buch ist kein Selbsthilfebuch, es ist eine Anleitung dafür, zu verstehen und Hilfe anzunehmen. Es bringt Ihnen nicht bei, wie Sie mit traumatischen Erfahrungen umgehen sollen, sondern zeigt Ihnen, was Sie bei einer Traumatherapie erwartet. Dieses Buch gibt Ihnen die Informationen, die Sie brauchen, um sich während der Behandlung gestärkt und sicher zu fühlen.

Traumata zu verstehen ist aber nicht genug, um wieder gesund zu werden. Sie müssen Hilfe zulassen und Ihrem Therapeuten vertrauen, um die traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Ein gebrochenes Bein kann nicht heilen, wenn man sich nicht auf Krücken verlässt, die einem helfen, die eigene Last zu tragen. Dasselbe gilt für Traumata. Vielleicht nehmen Sie die Hilfe eines Psychologen, Psychiaters, Therapeuten, Sozialarbeiters oder eines Geistlichen in Anspruch, vielleicht suchen Sie eine Selbsthilfegruppe auf. Aber eines sage ich Ihnen gleich zu Beginn: Sie wer-

den Hilfe brauchen. Vermutlich sagen Sie sich, dass Sie das auch alleine schaffen können, aber in dieser Hinsicht müssen Sie mir vertrauen. Wenn es eine Möglichkeit gäbe, Traumata aus eigener Kraft zu überwinden, dann hätte ich sie gefunden. Niemand hat so sehr wie ich nach einer Hintertür gesucht.

Das Problem ist nicht, dass Sie oder ich nicht autark genug sind. Oder willensstark, mutig, ausdauernd oder fleißig genug. Das Problem ist, dass Traumata meist in zwischenmenschlichen Beziehungen vorkommen. Ich spreche hier nicht von Naturkatastrophen wie Wirbelstürmen oder Überschwemmungen, von Autounfällen oder Krankheiten. Natürlich können all diese Erfahrungen traumatische Folgen haben. Ich spreche von zwischenmenschlichen Katastrophen. Menschen, die Gewalt und Terror gegen andere Menschen ausüben, durch Krieg, Kindesmissbrauch oder häusliche Gewalt. Die meisten psychischen Traumata sind wiederholte zwischenmenschliche Traumata.

Aus diesem Grund fällt es auch so schwer, sich Hilfe zu suchen. Sie haben Ihr Trauma durch einen anderen Menschen erlitten und müssen jetzt einem anderen Menschen vertrauen, um dieses Trauma zu überwinden. Das ist, als hätten Sie einen Flugzeugabsturz überlebt und Ihnen würde gesagt, der einzige Weg, Hilfe zu bekommen, sei, jede Woche im Flugzeug eine Therapiesitzung zu machen. Das klingt widersprüchlich. Aber Sie müssen verstehen, dass die Verhaltensmuster, die Sie angenommen haben, weil Sie immer wieder verletzt wurden, Ihnen jetzt im Wege stehen. Das ist eine ganz normale und zu erwartende Reaktion auf wiederholte Traumata. Das bedeutet nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Es bedeutet, dass Sie gute Arbeit beim Durchstehen ge-



leistet haben. Aber jetzt müssen Sie versuchen, wieder gesund zu werden.

Und auch wenn Sie nicht allein gesund werden können und Hilfe brauchen, ist es immer noch Ihre Aufgabe, das Trauma zu überwinden. Sie können nichts dafür, dass Sie traumatische Erfahrungen gemacht haben, aber es liegt in Ihrer Verantwortung, das Trauma zu überwinden. Nur Sie können das tun. Niemand kann Ihnen diese Aufgabe abnehmen. Ein Therapeut oder eine Selbsthilfegruppe können Sie unterstützen, Ihre Familie und Ihre Freunde können Sie aufmuntern und Ihnen helfen, aber niemand kann Ihnen diese Aufgabe abnehmen. Das ist Ihre Reise. Nur Sie können das Trauma überwinden. Sie müssen Ihr Leben in die Hand nehmen. Es ist Ihre große Leistung, wieder gesund zu werden. Es ist ein Geschenk, das Sie sich selbst und anderen Menschen in Ihrem Leben machen.

Heilung bedeutet harte Arbeit und Sie werden sich vermutlich schlechter fühlen, bevor Sie sich wieder besser fühlen können. Wenn Sie Ihr Trauma überwinden, bedeutet das nicht, dass Sie danach immer glücklich sein werden. Menschen, die eine glückliche Kindheit hatten, sind auch nicht immer glücklich. Auch eine glückliche Kindheit ist nicht frei von Schwierigkeiten. Auch ein glückliches Kind kann einen Nervenzusammenbruch haben, wenn es gute Gründe dafür gibt. Eine glückliche Kindheit bedeutet nicht, dass man immer glücklich war. Es bedeutet, dass man in einem sicheren Umfeld aufwachsen durfte, das einem persönliches Wachstum und Entwicklung ermöglichte. Aber auch persönliches Wachstum kann schwierig sein. Und so bedeutet auch ein glückliches Erwachsenenleben, eines, in dem Sie Ihr Trauma überwunden haben, nicht, dass Sie nie traurig oder frustriert sein werden. Es bedeutet nicht, dass Ihr Trauma nie wieder

# Hellsehen

Greta

06604884371

etwas in Ihnen auslösen kann. Es bedeutet, dass Sie wieder ganz werden, dass Sie wieder ein eigenständiges Selbst werden, mit all den Freuden und Schwierigkeiten, die damit verbunden sind. Es bedeutet, dass Sie das Recht auf die guten und schlechten Zeiten Ihres Wachstums und Ihrer Entwicklung haben. Es bedeutet, dass Sie im Jetzt leben können und dabei eine Zukunft vor Augen haben. Es bedeutet, dass Sie nicht mehr nur überleben und ständig in Ihrer Vergangenheit leben, in der Sie sich ständig schützen müssen.

Ich schreibe über Traumata, weil ich fest davon überzeugt bin, dass man sie überwinden kann. Ich bin davon überzeugt, weil ich es mit eigenen Augen gesehen habe. Ich arbeite seit über zwanzig Jahren als Therapeutin. Ich habe in großen Krankenhäusern, für betreute Wohnprojekte, in ambulanten Stationen und privaten Kliniken gearbeitet. Ich habe mit Überlebenden des Zweiten Weltkrieges, der Roten Khmer, des Vietnamkrieges und des 11. September 2001 gearbeitet. Ich habe mit Überlebenden häuslicher Gewalt und Kindesmissbrauchs gearbeitet. Ich habe gesehen, wie sich Menschen durch ihre traumatischen Erlebnisse kämpfen und diese letztlich überwinden.

Aber meine Motivation, genau dieses Buch zu schreiben – darüber, wie der Heilungs-

prozess tatsächlich abläuft –, ist auch, dass ich viele Menschen gesehen habe, die aufgegeben haben. Ich habe gesehen, wie sie die Behandlung oder die Beziehungen zu anderen abgebrochen haben oder Jobs, die für sie wichtig waren, verloren und sich schließlich auch selbst aufgeben haben. Ich habe gesehen, wie sie verzweifelt sind und jegliche Hoffnung verloren haben. Ich habe gesehen, wie sie den Heilungsprozess begonnen haben, ohne zu wissen, wie schwer ihr Weg sein würde. Und es wird schwer werden. Viele Menschen glauben, dass sie sich sofort besser fühlen, wenn sie Hilfe suchen. Sie wissen nicht, dass es schwer ist, Traumata zu überwinden, auch wenn man Hilfe sucht, weil schmerzhafteste Erinnerungen und Gefühle, die unterdrückt wurden, wieder an die Oberfläche kommen. Ich habe gesehen, wie Menschen Verhaltensmuster aufbrechen und sich ihrer bewusst werden. Sie erleben die unvermeidlichen langen und schwierigen Abschnitte der Trauma-Heilung, die Rückfälle, die Rückschläge, die Langsamkeit des Heilungsprozesses – und sie denken: »Das ist unmöglich. Ich kann nicht mehr.« Und sie geben auf.

Ich verstehe, warum sie aufgeben. Auch ich wollte oft aufhören. Ich bin nicht nur eine Therapeutin, die anderen dabei hilft, ihr Trauma zu überwinden. Ich habe selbst traumatische Erfahrungen gemacht. Ich bin mit den Geschichten meiner Eltern, die selbst traumatische Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben, und der Angst und dem Terror, die sie erschufen, aufgewachsen. Ich habe gesehen, wie meine Mutter von einem Krankenwagen abgeholt wurde, nachdem sie bewusstlos geschlagen worden war. Ich habe gesehen, wie sie stundenlang vor Wut geschrien hat, ohne zu wissen, wen sie anschreit. Ich weiß, wie es sich anfühlt, zuzusehen, wie mein Bruder gegen die Wand gestoßen wird, weil er vergessen hat, eine Serviette

zu benutzen, oder zuzusehen, wie Möbel zertrümmert werden. Ich weiß, wie es sich anfühlt, Angst und Schrecken zu fühlen, und ich weiß, wie es sich anfühlt, mit den Folgen dieser Angst zu leben. Ich glaube daran, dass man Trauma überwinden kann, weil ich so viele Menschen dabei begleitet habe, aber ich weiß es tief in meinem Inneren, weil ich diese Reise selbst hinter mir habe.

Das Überwinden von Traumata ist kein einmaliges Erlebnis und es ist auch kein linearer Prozess. Es gleicht eher einer Spirale, die sich durch verschiedene Phasen windet. Diese Methode der Heilung hilft Ihnen dabei, zu sehen, wo Sie gerade stehen, woran Sie arbeiten müssen und wo die Herausforderungen liegen, den Weg weiterzugehen und wieder gesund zu werden. Ich sehe dieses Buch als eine Art Wegweiser, der Ihnen dabei helfen soll, Ihre Aufgabe zu erkennen und zu verstehen und die Heilung zu finden, die Sie suchen. Es geht in diesem Buch nicht um die Geschichten anderer Menschen, es geht auch nicht um meine Geschichte, aber ich werde immer wieder auf diese Geschichten zurückkommen, um Ihnen Beispiele zu geben, die Ihnen helfen sollen, alles besser zu verstehen. Dieses Buch soll eine möglichst genaue Beschreibung des Weges sein, der Sie erwartet, damit Sie Ihre Reise antreten, Ihre eigenen Karten zeichnen, Ihre eigene Geschichte erzählen und Ihr Trauma schließlich überwinden können.

Lesen Sie weiter in:

## **Reise aus dem Trauma** Dein einfühlsamer Begleiter durch die 5 Heilungsphasen

*Gretchen Schmelzer*

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432110-98-1

[www.thieme.de/de/trias-77.htm](http://www.thieme.de/de/trias-77.htm)



# Kalender

## Wien

● = Eintritt frei

Body+Mind+Soul-Therapy: 20.+ 21.6.  
[www.psychotherapie-kicher.at](http://www.psychotherapie-kicher.at)

### Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation Tals Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Kollarzg. 5, 1210; 0699-19990888;

**Mi.6.5. Maya-Neujahr - Webinar** zum Maya-Neujahr am 26.7. Zeit: 19h-21h; Teilnahme: 19,-; Infos und Anmeldung zur Webveranstaltung unter 0699-12620196

**Mo.18.5. Infoabend** - Delphintraining. Zeit:  
● 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 0644-4111039

**Mi.20.5. Geldmagie in der Corona-Krise - Webinar.** Zeit: 19h-21h. Teilnahme: 19,-; Infos und Anmeldung zur Webveranstaltung unter 0699-12620196

**Do.4.6. Infoabend** - Delphintraining. Zeit:  
● 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 0644-4111039

**Mo.29.6. Angstfreier Umbruch - Webinar** Training (Sturm-1x1). Zeit: 19h-21h. Teilnahme: 19,-; Infos und Anmeldung zur Webveranstaltung unter 0699-12620196

**Di.7.7. Kornkreise und UFOs** - und ihre spirituelle Bedeutung. Vorführung: Interview mit Benjamin Creme. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28, 1070; 0699-19990888;

## LICHTKRAFT WEBINARE

Juhuuu, LICHTKRAFT goes public! Ab sofort gibt es regelmäßig und passend zur jeweiligen MAYA-Zeitqualität intensive Webinare! Sie sollen praktische Anleitungen sein, Selbstreflexion unterstützen, Übersicht planetarer Veränderungen ermöglichen bzw. heilsame Transformation bewirken.

Die Inhalte und Fachrichtungen werden mir durch meine kosmischen Maya-Geschwister aufgetragen. So soll ich ihre Weisheiten über Zeit&Raum in unterschiedliche Schwerpunkte (wie z.B. Geldmagie, Business, 5D-Training, ...) integrieren und lehren.

In speziellen „Cosmic-Trainings“ werden außerdem neue Techniken auf direktem Weg an Euch weitergegeben! Audio-Mitschnitte davon sind jederzeit möglich.

Ich freue mich über diese neue Aufgabe und geistige Zusammenarbeit mit der kosmischen wie Euch irdischer Gemeinschaft! ☺

Jeweils 2 Std. 19,- (19-21h), Mitschnitt + 5,-  
Mitschnitt ohne Teilnahme 16,-

### TERMINE

6.5. – Maya-Neujahr 26.7. Blauer Sturm 2 + Magier!  
20.5.- Geldmagie in der Corona-Krise (Teil 1)  
27.5. – Geldmagie in der Corona-Krise (Teil 2)  
(1+2 nur gesamt buchbar!)

10.6. - Ich-Marke – wegen od. trotz Corona-Krise!  
23.6. - Maya-Jahreswechsel – Training (Sturm-1x1)  
29.6. - Angstfreier Umbruch (spez. Sturm-Techniken)

Detaillierte Infos & Anm. bzw. ev. Terminänderungen unter: [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com) od. mobil



Monatl MAYA-NEWS - @ GRATIS!

**KAMIRA Eveline Berger**  
Bewusstseinsschulung / Autorin /  
sensitive Krisenbegleitung

0699/1262 01 96

# Krise, Existenzängste, Neubeginn

## Welche Blütenessenzen jetzt helfen

Viele Menschen werden angesichts der „Corona-Krise“ an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und darüber hinaus geführt. Da ist die Angst zu erkranken, die Sorge, dass das Leben lieber Angehöriger und Freunde bedroht sein könnte; im schlimmsten Falle die Fassungslosigkeit und Trauer, wenn jemand im engeren Kreis dem Virus erlegen ist. Zusätzlich betrifft viele eine ernstzunehmende wirtschaftliche Existenzbedrohung - jene Menschen, die nun von den behördlichen Geschäftsschließungen, Veranstaltungsverbieten oder Kündigungen betroffen sind.



Blütenessenzen helfen, mit neuen Situationen besser zurecht zu kommen, Panik und tiefgehende Ängste zu lösen sowie Überlebensstrategien, Lebenswillen und Kraft auf allen Ebenen zu aktivieren. Die im folgenden Text genannten Blütenessenzen gehören zu den Sortiments der *Australischen Buschblüten* (AB) oder der *Kalifornischen Blüten* (FES); die *Rescue-Tropfen* („5 Flower“) zu den Bachblüten (Healing Herbs). Informationen zu Bezugsquellen finden Sie am Ende des Artikels.

## Schutz und Hilfe bei Schock, Panik und Überforderung

Als Erste-Hilfe-Mittel bieten sich natürlich die jeweiligen „Notfall-Mischungen“ an. Da gibt es die vielen Menschen geläufigen *Rescue-Tropfen* der *Bachblüten* (Healing Herbs) und die - weniger bekannte jedoch sehr effektive - *Emergency-Essence* der *Australischen Buschblütenessenzen* (AB). Beide Mischungen sind dazu geeignet, in Situationen die den /die Betroffene komplett überfordern und zu Panik, Angst, Verzweiflung bis hin zu Selbstmordgedanken führen, schnell Erleichterung zu verschaffen. *Bitte denken Sie immer daran, dass Sie für sich bzw. für betroffene Angehörige im Zweifelsfall immer professionelle Hilfe, wie die diversen Notruf-Telefonnummern, in Anspruch nehmen sollten.*



Eine der in der *Emergency-Essence* enthaltenen *Blüten* ist *Waratah* (AB), die auch als Einzelessenz eingenommen ähnliche Wirkung hat - sie beruhigt, lässt durchatmen und aktiviert verloren geglaubte Kräfte und Überlebenswillen auf allen Ebenen.

Das *Kalifornische Blütensortiment* (FES) bietet die *Yarrow Special Formula*, eine Mischung die einen besonders starken feinstofflichen Schutzschild ausbildet um vor negativer Energie und Beeinflussung geschützt zu sein. Wer diese Blütenessenz benötigt läuft Gefahr, sich von

der allgemeinen oder einen persönlich umgebenden Panik und negativen Stimmung einvernehmen zu lassen. Diese Mischung soll ebenfalls vor den destruktiven Auswirkungen von Strahlung, wie beispielsweise Elektrosmog, schützen. In behördlich verordneten „Homeoffice-Zeiten“, in denen in manchen Haushalten mehrere Menschen ständig online sein müssen, ist das für strahlungssensible Menschen eine große Hilfe.

Eine der Essenzen, die in der Yarrow Special Formula enthalten ist, ist *Echinacea* (FES). Sie ist für die momentane Krisensituation auch als Einzelessenz eingenommen sehr interessant, denn sie stärkt die Abwehrkräfte angesichts innerer und äußerer destruktiver Energien auf allen Ebenen und weckt die Lebensgeister, auch nach schwerer Krank-



heit, Trauma usw. Eine weitere Einzelessenz aus dieser Mischung ist *Arnica* (FES). Diese Blüte ist besonders nach schockartigen Zuständen angezeigt. Sie stärkt die Fähigkeit, auch extreme Situationen zu überstehen und verbindet den Betroffenen mit seinem Kraftzentrum indem verlorengegangene Seelenanteile wieder integriert werden.

## Widerstandskraft, Gelassenheit und Durchhaltevermögen

Sich nicht in emotionaler Intensität zu verlieren und in einen Strudel überbordender Gefühle reißen zu lassen, dafür ist *Dog Rose of the Wild Forces* (AB) eine gute Wahl. Wenn es weniger darum geht, Gefahr zu laufen die Kontrolle zu verlieren, sondern man sich schlichtwegs von den jetzt auf einen zukommenden Problemen und Entscheidungen überfordert fühlt, dann ist *Paw Paw* (AB) die richtige Blütenessenz. Sie schafft Klarheit und Überblick, aktiviert das Höhere Selbst und damit einen intuitiven Problemlösungsprozess.



Eine Blüte für mehr Gelassenheit und innere Ruhe ist auch *Chamomile* (FES), sie löst innere Anspannung auf und bringt gelassene Zuversicht und Vertrauen. Auch *Penstemon* (FES) ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen. Diese Blüte stärkt das Durchhaltevermögen und lässt Krisen als Weg zum eigenen Kraftpotential erkennen und annehmen. Bei wem sich angesichts der momentanen Situation vor allem große



Erschöpfung und Müdigkeit ausbreitet, dem sei *Macrocarpa* (AB) empfohlen. Diese Essenz baut erschöpfte Kraftreserven wieder auf und lässt maximale Erholung aus Ruhe- und Schlafphasen ziehen.



*Kapok Bush* (AB) hilft all jenen, die resigniert haben und völlig entmutigt sind, indem sie neue Energie und Beharrlichkeit gibt, Überblick über die Situation verschafft und die Bereitschaft neue Wege auszuprobieren erweckt.

## Veränderung und Neubeginn

Für viele Menschen stehen momentan alle Zeichen auf Veränderung. Die Krise hat möglicherweise den letzten „Tritt“ verpasst, der zum wirtschaftlichen Zusammenbruch führt, indem das eigene Geschäft stark geschädigt wurde bzw. zum Verlust des Arbeitsplatzes geführt hat. Auch private bzw. partnerschaftliche Krisenherde sind möglicherweise in dieser Zeit eskaliert.

Jetzt wären neue Visionen, Kreativität und besonders viel Energie um etwas Neues zu beginnen gefragt, doch genau daran mangelt es uns oft in Krisenzeiten. *Turkey Bush* (AB) ist die Blüte um die eigene Kreativität zu aktivieren und damit neue Konzepte, Problemlösungen und Ideen ins Leben zu rufen. Wer Probleme damit hat, mit der Vergangenheit abzuschließen und Neues anzunehmen, für den ist *Bottlebrush* (AB) die geeignete Essenz. Wer mit Bitterkeit zu kämpfen hat, mit der Ungerechtigkeit, Opfer unverschuldeter Umstände zu sein, für den ist *Southern Cross* (AB) eine große Hilfe. Ebenso *Sunshine Wattle* (AB), eine Blüte die Optimismus und Hoffnung - auch nach langen, schwierigen Zeiten und Enttäuschungen bringt. Veränderungen wirklich anzugehen, den Mut und die Entschlossenheit auf-



zubringen etwas Neues zu wagen, dabei hilft *Cayenne* (FES). Diese Blüte bringt ein gesundes Gleichgewicht zwischen dem Streben nach Sicherheit und dem Mut, notwendige Veränderungen zu initiieren.

Für all jene, die von Veränderungen auf partnerschaftlicher Ebene getroffen werden und die Kummer und Traurigkeit durchmachen, sei hier noch die Blüte *Red Suva Frangipani* (AB) genannt. Sie schafft inneren Frieden, Akzeptanz und die Kraft, die Situation zu bewältigen.



Die oben genannten Mittel stellen nur eine kleine Auswahl aus dem großen Angebot der Blütenessenzen dar. Natürlich können individuell auch andere Einzelessenzen - die nicht offensichtlich mit **Krise** zu tun haben - jetzt hilfreich sein, ebenso wie Blütenessenzen-Mischungen. Das Sortiment der Australischen Buschblütenessenzen beispielsweise bietet neben der Emergency-Essence auch noch andere Essenzen-Mischungen die äußerst effektiv sind und deshalb aktuell eine große Unterstützung sein können. Dazu zählen u.a. die *Dynamis Essence* (Tatendrang, Vitalkräfte), die *Purifying Essence* (Emotionalen Ballast abwerfen) und *Space Clearing Essence Mist* (Befreiung von negativen Energien).

M.Frank/Red.Bewusst Sein

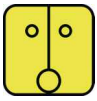
Informationen & Bezugsquellenhinweis:

Sie finden ausführliche Informationen zu den einzelnen Blütenessenzen-Sortiments sowie Bestellmöglichkeiten im Internet, z.B. bei Esencia Natural: [esencia-natural.at](http://esencia-natural.at)



## Maya- Zeit.be.gleiter

### Mai



Das Warnschild: Nichts für Warmduscher!, gilt vom 8.-20.5. **AHAU**, die **Gelbe Sonne**, ist der **höchsten Entwicklungsstufe des Menschseins** verpflichtet. Hier können wir direkt überprüfen wie es um unsere **Bedingungslosigkeit** bestellt ist. Wie hoch sind fast permanent unsere Erwartungen an Situationen, Menschen, Zeit, Erfolg, Leistungen, blabla. Ich behaupte, wenn wir uns nicht rund um die Uhr bewusst im Zaum halten, sind wir förmlich wandelnde Berechnungsautomaten was, wie, wo, warum, folgen sollte. Das klingt übertrieben? Kontrolliert gerne selbst, aber bitte ohne beschönigende Ausreden. Denn nur über die absolute Ehrlichkeit können wir reifen. Obwohl, genau darin tut sich Ahau ganz schön schwer. Ich geb 's zu, die ganze Wahrheit ist eigentlich nicht zu ertragen, besonders dann, wenn man doch schon richtig perfekt glänzen möchte. Sorgt Euch also nicht sollte jetzt Euer Selbstwert im Sturzflug in den Keller abrutschen, das ist ein gutes Omen! Die Angst vor Gesichtsverlust ist das untrügliche Zeichen eines sterbenden Ego's. Und erst die Entwöhnung von ihm macht uns wirklich **frei für die „wahre Liebe“!**



Die Zeitwelle **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, drängt uns vom 21.5.-2.6. voran! Auf und davon, lautet das Hauptmotto. Das kann aus einem extrem unpassenden Job sein, einer festgefahrenen Beziehung

oder aus selbstkreierten unnötig einschränkenden Regeln. Da seit Mitte 2019 (Magier-Start) nur mehr der Weg in die persönliche Wahrhaftigkeit und Authentizität Erfolg hat, ist Ben ein **hilfreicher Befreier, ein Retter, ein Rebelle**, der uns förmlich in die „richtige“ Spur katalysieren kann. Wer allerdings schon akribisch seiner lichten Seelenspur folgt, könnte diese Tage eine überraschend ruhige Kugel schieben bzw. motivierende Erfolgsschübe erleben. Hier zeigt sich klar wer seine „Hausaufgaben“ macht und wer immer am letzten Drücker arbeitet. Ja, genau! Das Druck- & Unzufriedenheits-Barometer zeigt jetzt wo man steht. Begünstigt sind auch **konzeptlos reisen, Natur, Ortswechsel, Höhe-Weite-Geschwindigkeit, neue Konzepte, Brainstorming, Abenteuer- & Nervenkitzel**. Je un-gewöhnlicher desto besser. Und wenn wir die not-wendenden Veränderungen begrüßen, kann Ketten Sprengen sogar Spaß machen!

### Juni



Vom 3.-15.6. bietet uns **CIMI**, der **Weiße Weltenüberbrücker, auf allen Ebenen Entspannung** an. Daher, aktueller Therapieplan: Heilsames Loslassen. Na super, voll Inbrunst stürzen wir uns sofort ins „dringliche“ **Entrümpeln, Fasten, Reinen** ... um schon nach kurzer Zeit wieder einzubrechen. Hallooo, looslassen, heißt loslassen! Zuerst lassen wir von der täglichen Hetze los und unser Blutdruck darf sich senken, dann lassen wir von utopischen Zielen los und wir können tiefer atmen, dann verspüren wir höchstwahrscheinlich bleierne Müdigkeit und schlaafen wann immer es möglich ist, dann nehmen wir uns Zeit gesünder zu kochen und zu essen, dann ...! Wir schaffen es doch glatt aus ganzheitlichem Befreien, einen verkrampften Wettbewerb zu veranstalten. Wer hat bereits Dies&das

erledigt, wie äußerlich aalglatt haben wir den Körper getrimmt, wie leergeräumt sind unsere Wohnungen, uvm. Diese Trends mit ganzer Kraft zu verfolgen geht zu 100% an der Sache vorbei! Denn die Außenwelt ist exakter Spiegel der Innenwelt und ihre Bereinigung braucht eben Zeit & **geistiges Loslassen!** Und was hält Dich innerlich noch fest



Die Schwingungsfrequenz **CAUAC**, der **Blaue Sturm**, rüttelt uns vom 16.-28.6. auf. Diese Tage sind essentiell wichtig bewusst zu durchleben, sich eventuell auch kurze Notizen zu machen. Weil dieser Archetyp das nahende Maya-Jahr vom 26.7.2020-24.7.2021 bestimmen wird! Wir können damit in letzter Minute einen persönlichen Rundumblick einholen. Das ist mega-wertvoll wenn man bedenkt, dass **Cauac extrem intensiv, spontan und verändernd bis an die Wurzel** wirkt. Man kann sich also auf einiges heilsames Chaos und überfällige Umgestaltung gefasst machen. Akzeptiert am besten gelassen, dass jetzt keine endgültigen Entscheidungen fallen können, Menschen ihren angestauten Emotionen Luft verschaffen müssen um nicht zu platzen und es global scheinbar gefährlich unsicher werden kann. Er ist wahrlich **der Retter in der Not des Stillstands! Totale Umwandlung** ist oft der lebensspendende Impuls, der Absterben verhindert. Schaut zurück in der Historie bzw. in Eurem Leben und Ihr werdet sein Geschenk (jedes 4. Jahr) erkennen. Bitte anschnallen und auf zu neuen Ufern!



Vom 29.6.-11.7. zieht uns **EB**, der **Gelbe Mensch**, intellektuell in seinen Bann. Es scheint plötzlich so, als ob es unzählige Punkte gäbe, über die man sich Gedan-

ken machen müsste. Ok, tut das, doch dann vergeudet Ihr wertvolle Zeit um Euch als geistige Wesen aus der 3D-Sorgenwelt zu befreien. Sie ist nämlich nur ein Mind-Konstrukt, das Ihr ganz easy umprogrammieren könntet. Wie? Durch Eure Überzeugung positiver Lösungen, Entwicklung aus der Freude heraus, dem Widerstand Euch nicht unterkriegen zu lassen – Ihr schlicht und einfach **Euren freien Willen für Wohlstand, Glück und Erfolg** einsetzt. Ihr seid jetzt der Boss! **Seine Bestimmung zu bestimmen** war niemals leicht, völlig klar. Aber genau hier trennt sich die Spreu vom Weizen, zwischen denen die mutlos aufgeben und jenen, die **unbeirrt ihr Ziel verfolgen**. Achtung vor voreiligem Bewerten und Urteilen. Das ist typische Verführung, Euren brillianten Verstand mit dem Prinzip der Trennung, Destruktivität und Angst zu infizieren. Keine Meetings, wichtigen Termine, Versöhnungsgespräche, etc. Mentale Verwirrung und Missverständnisse verhindern ev. Lösungen!

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten!

In Lak`ech,

**Eure KAMIRA**

Eveline Berger

Lebensgenusstrainerin,  
Autorin, Künstlerin



**Kontakt** für Zeit-Fragen, Einzelberatungen, FamilienAnalysen, Business-Coaching, Seminare, Zeremonien, Maya-Orakel-Show: LICHTKRAFT - kreative LebensKunst, 0699/126 20 196, [www.lichtkraft.com](http://www.lichtkraft.com)





26.7.2019 - 24.7.2020

## WEISSER MAGNETISCHER MAGIER

### IX 1

Im Maya-Zeitverständnis befinden wir uns gerade in der Jahresqualität Weißer Magier. Diese hat bereits im Juli letzten Jahres begonnen, jedoch angesichts der aktuell herausfordernden Zeiten ist es aufschlussreich unter diesem Aspekt noch einmal zurückzublicken auf die letzten Monate, und noch viel mehr vorauszublicken und vorbereitet zu sein, auf diese uns noch länger beeinflussende Zeitqualität.

Den 13-jährigen *Rote Mond-Zyklus* haben wir hinter uns gelassen. Er hat die Zeit jedoch bis zur letzten Minute genutzt, uns seine konstruktive Arbeitsdichte angedeihen zu lassen. Dagegen war auch sein gesamter Zyklus geprägt. Wir waren **extrem produktiv**, haben auf allen Ebenen gelernt **Selbstverantwortung** zu übernehmen und verstehen jetzt was **Flow** bedeutet bzw. können uns diesem immer besser hingeben. Das klingt hier im ultrakurzen Rückblick vielleicht nicht weltbewegend, doch ich kann Euch versichern das ist es! Mensch-Sein bedeutet ab sofort immerhin das analytische Denken hinter **das fühlende Sich-drauf-einlassen und das aktive Tun** zu stellen. Und - statt system-konform zu funktionieren - **sein Leben selbst zu gestalten**. Wenn das nicht humanoide Revolution ist, was dann? Der Clou ist, dass wir im Maya-Zeitbewusstsein auf integrierte Entwicklung jederzeit zurückgreifen können, da sie als aktualisiertes Zellenprogramm abrufbar ist. Also, Aufgabe bravurös erledigt, und nun weitergehen, denn:

Seit 26.7.2019-2032 findet der wesentliche Wechsel vom **Erd-** in das **LUFT-Element**, der „Zeit der Verfeinerung“ und vom **Osten** in den **NORDEN** statt. Logisch wird es dadurch in allen Bereichen etwas kühler. Zwischenmenschlich, arbeitstechnisch, bewusstseinsmäßig, etc. Aber andererseits **geistiger, genauer, systematischer**. Richtig, auf impulsives, startendes **Rot** folgt evolutiv **das ordnende, inspirierende, das gedanklich klärende WEISSE Prinzip**. Ihr merkt schon, es riecht nach Disziplin und Konzentration. Bitte, schön neutral bleiben! Wir werden es garantiert bald lieben lernen.

### Deshalb hier die WEISSEN MAGIER-Jahresthemen im Detail:



Wo fange ich am besten an? Ich kann es nicht oft genug wiederholen: IX, der Weiße Magier, ist der **facettenreichste Archetyp** aller 20. Gott-sei-Dank haben wir nun 13 Jahre Zeit des Studiums bzw. der Integration seiner vielfältigen, wahrlich **hochspirituellen Fähigkeiten**. Man kann es direkt **mystische Ära, schicksalsträchtiger Transformations-Punkt der Menschheit** nennen. Jenes Grundprogramm, das wir bis 2032 zu absolvieren haben, in Form eines wandlungsfähigen Alltags der unlogi-

schen Superlative! Alle Fantasy-Filme, Harry Potter-Inhalte und Science Fiction-Serien sind Kindergarten dagegen. Die Schwierigkeit dabei ist, dass magische Ereignisse leider nicht nachweisbar sind, weil sie eben *Luft* sind, als **Ahnungen, Gefühlsimpulse, synchronistische Situationen**, udgl. Auftreten. Einzig hochfrequente Personen können sie nachvollziehen. Achtet also genau mit wem Ihr darüber sprechen wollt. Und da bin ich bereits bei einem wirklich essentiellen Punkt: Ab sofort ist Eure wichtigste Aufgabe Euch **so hoch wie möglich zu schwingen!** Mit Euren vertrauten Energiehelfern zu arbeiten bis Ihr Euch wohl, Ihr tiefen inneren Frieden fühlt. Sollten äußere Umstände dies unangenehm verändern, dann bitte schnellstens Euren „Friedens-Zustand“ wieder herstellen! Das verhindert nicht nur negative Kettenreaktionen, sondern ist intensiver Schutz gegen allerlei Missgeschicke.

Dazu habe ich sogar ein **Magier-ABC** für Euch parat. Spezielle **IX Schutz- und Versiegelungshilfen** sind:

**A:** das Farben-Duo ROSA-HELLGRÜN im Energiefeld,

**B:** das dazugehörige Heilwort: HERZENSMAGIE und

**C:** der Magier-Satz: ICH WECHSLE WIEDER AUF DIE WEIBLICHE VERSÖHNLICHE SEITE DES MAGIERS (auch für Männer gültig)! Er repariert augenblicklich, sollte man sich mit Aggression infiziert haben. Ebenso Probleme mit dem Sprechen, dem Nacken, Zähne/Kiefer deuten auf akute IX-Themen (Härte, Widerstand, eiserner Wille) hin die oft gestörten Frieden aufzeigen. So können sich z.B. weitere Situationen mit Feindseligkeit einschleichen. Hier ist schon einmal eine gesunde Portion Disziplin sehr hilfreich!

## Multidimensionalität

Nun zu einem absolut spannenden Magier-Kapitel. Er trainiert mit uns **Multidimensionalität!** Ein einfaches Beispiel: wir arbeiten im Hier und Jetzt, verweilen gleichzeitig gedanklich an einem anderen Ort, finden Erkenntnisse durch geistige Führung und können reflektieren wie wir uns im Moment fühlen. Na, kommt Euch das ein wenig bekannt vor? Diese und weitere spirituelle Fähigkeiten werden bis 2032 in uns natürlich maximal erweitert. Die differenzierten Wirkungen von Dimensionen sind klar erkennbar, es wird rege Kommunikation mit intergalaktischen Völkern gepflegt und vor allem die Macht über den **selbstbestimmten Zeit-Fluss**, lassen uns endlich zu **geistig erwachten Schöpfer-Göttern** wandeln. Dies lediglich als kleiner Vorgeschmack. Ausbau je nach individueller Offenheit. Da wir uns im Luft-Element befinden **bestimmen wir ja mental selbst, ob wir uns leichtfüßig neu orientieren bzw. Veränderungen begrüßen können**. Dass man sich dabei zuweilen etwas desorientiert fühlt ist völlig normal. (Äh, wo liegt meine Brille? Habe ich bereits angerufen? Wo habe ich mein Auto geparkt? ...). Auch **verschwundene Gegenstände** und das lästige Suchen werden wir bald in den Griff kriegen. Wichtig ist allerdings zu beachten, dass in offiziellen Belangen oder bei fixierenden Entscheidungen der Handschlag dadurch nur mehr bedingt verlässlich ist. Man also für die nächsten Jahre lieber auf **unterschiedene Verträge** wertlegen sollte. Eine weitere Magier-Facette ist die **Nähe zu Technik**. Ich sage daher der Entwicklung von Robotern, bahnbrechenden Erfindungen und echter Technik-Revolution bis 2032 einen Hype

voraus. Einerseits furchteinflößend und man sollte seine Privatsphäre und ganz besonders unsere Kinder bestens darauf vorbereiten. Andererseits wird das **Erlernen technischer Anwendung** intellektuell enorm begünstigt. Wir müssen jedoch dringend verstehen wie wir damit zu unserem Wohle umgehen. Die Menge macht das Gift. Solltet Ihr Euch schon davon bedroht fühlen, dann sofort Eure Frequenz erhöhen um in Eure Schuttschwingung zurück zu kommen. Bitte bedenkt auch bezüglich 5G & Co: **Der Geist lenkt die Materie!**

## Magie

Jetzt zum emotionalen Part von IX. Dieser Teil entscheidet nämlich ob und wie tief wir Zugang zur „**Macht der Magie**“ erhalten. Um uns nicht neues Karma aufzubauen werden wir Lichten relativ streng geprüft wie gut unsere Integrität entwickelt ist. Typische Tests sind Situationen in denen wir in Gewissenskonflikte geführt werden und authentische Entscheidungen treffen müssen. Es scheint als hätten wir die freie Wahl; jedoch - entscheiden wir aus dem Herzen und entscheiden wir richtig, werden wir fast zeitgleich dafür belohnt und wir fühlen Freude oder Gänsehaut. Stimmt, es ist einfach ein anstrengender Aufstieg in den „Olymp“. Auf diesem Weg warten viele Verführungen, Konfrontationen mit Dunkelheit und Unfairness sowie Einsamkeits-Gefühle auf uns. Trotzdem haben wir dem Pfad der „Herzsmagie“ zu folgen bzw. ihn ursprünglich selbst gewählt. Wir erleben dominante Männlichkeit, Undurchschaubarkeit, Auseinandersetzungen die vor Gericht landen, Feindseligkeit, Grenzverletzung bzw. Respektlosigkeit am laufenden Band, sobald wir nicht auf unsere höchstmögliche Frequenz achten. Aber wir werden von **Mal zu Mal spüriger, stabiler, und resistenter** – also bleibt dran! OK, ich will Euch nichts vorenthalten: Die Schattenaspekte des Magiers sind auch noch Manipulation, Lügen, Betrügen, hierarchisches Denken, lückenlose Kontrolle, Hinterlist. Diese globalen Themen und im Speziellen in der Politik sind Euch in den letzten 1-2 Jahren sicher nicht verborgen geblieben. Durch Eure **Wachsamkeit und immer feineren Antennen** werdet Ihr all das entlarven und Euch dementsprechend schützen oder entfernen können, manchmal sogar **unterm Radar fliegen lernen um unsichtbar zu werden**. Jede offene Konfliktsituation der Ihr Euch stellen wollt/müsst, sollte von Eurer Seite in absoluter Klarheit und Frieden ablaufen. Nur dann gewinnt Ihr daraus. Wieder ein oft praktizierter **Magier-Zauber-Tipp: Bleibt sachlich, neutral und freundlich** egal was Euer Gegenüber macht.

## Licht und Schatten

Nun kurz auf die dunkelste Stufe der Magier-Begleiterscheinungen hinabgetaucht. Wir leben in einer Welt der Polarität. Und es ist für uns völlig klar, dass wo Licht ebenso Schatten existiert. Kommend aus dem Dunklen wollten wir uns verständlicherweise ausschließlich mit der Lichtwelt beschäftigen. Doch jetzt sind wir licht-stark genug um auch die andere Seite einmal genauer zu erforschen. Sie ist noch immer sehr präsent und aktiv. Zusätzlich erhält sie durch den Magier-Zyklus leider vorerst neue Wichtigkeit. Aber um uns einer Schöpfergöttin, eines Schöpfergottes würdig zu erweisen, ist es an der Zeit **uns bewusst über die Dunkel-Frequenzen zu erheben**. Uns nicht in unserem Wachstum unbewusst bremsen zu lassen. Mehr noch, unsere ganze Lichtgröße und -Macht friedlich und unbeirrbar zu demonstrieren, gleichbedeutend damit, die Historie der Angst auf ewig zu beenden. Die Ära des Weißen Magiers hat den Auftrag die **geistige Knechtschaft der Menschheit zu erlösen**. So bewirkt IX endlich

die „**Vergeistigung der Materie**“ und die Dominanz von Materiellem tritt in den Hintergrund bzw. verliert schrittweise an negativer Macht. HERZENSMAGIE als Meister-Weg in Gesundheit, Glück und finanziellen Wohlstand!

## Ein wenig zu **Ton 1** und seinen Jahres-Geschenken:

Ein dramatischer **Startschuss**, der den Umfang von insgesamt 13 Jahren bündelt! Somit ist das Einser-Jahr eine Art **Vorschau, Sammlung und enthält geballte Informationen** für uns. Am besten man legt sich ein „Merkbuch“ an und notiert die einzelnen Themen. Daraus kann sich eine äußerst hilfreiche Übersicht und ein persönliches Nachschlagewerk entwickeln. Die 1 möchte uns auch mitteilen, dass wir **lediglich hineinschnuppert** sollen. Nicht entscheiden, nicht lösen, nicht bearbeiten! Wir sollen uns vorbereiten, uns über das **Geschenk eines Neuanfangs** freuen. Sie will uns neugierig machen und **Zuversicht in die Zukunft** schüren. Grübelt nicht über Vielleicht-Probleme und sperrt Eure Befürchtungen weg. Freut Euch über den Start, er wird zu Eurem Weg werden.

## Zu guter Letzt ein paar Worte zur **WEISSEN MAGIER-Welle**:

In jedem 1er-Jahr prägt der Jahres-Archetyp (IX) ebenso gleichzeitig die Jahres-Welle. Daher ist dazu nicht viel mehr zu sagen, als dass der Weiße Magier dadurch verstärkt wirkt, sozusagen in **maximaler Ausformung** schwingt. Wir starten in eine Richtung und die in **größtmöglicher Intensität**. Das erleichtert das Erkennen der Themen, die sich entweder auf das weiße Luftelement oder im Speziellen auf IX beziehen. Da aber wie schon erwähnt IX **äußerst facettenreich** ist, wird es für uns sicher trotzdem nicht eintönig werden. Macht Euch einfach bereit für eine Zeit auf **höchstem Mystik-Level**, dann seid Ihr total auf der sicheren Seite.

Ein Jahr voll hochfrequenter Magie und stabiler Lichtkraft bzw. harmonisches Zeitgleiten wünscht Euch wie immer

KAMIRA Eveline Berger  
[www.lichtkraft.com](http://www.lichtkraft.com)

