

Seit 43 Jahren

Nr. 378 · Januar/Februar 2025

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Zeitqualität**
Der Weg in die Zeitlosigkeit
- **Maya Zeitbegleiter**
Januar & Februar
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Claudia Haarmann
Der Schmerz
verlassener Eltern

www.bewusst-sein.net

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 10 **Buchauszug**
Claudia Haarmann
Der Schmerz verlassener Eltern
- 21 **Zeitqualität - Der Weg in die Zeitlosigkeit**
- 24 **Veranstaltungskalender**
- 25 **Abo von Bewusst Sein**
- 26 **Maya-Zeitbegleiter**
Januar & Februar

Impressum Bewusst Sein (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V. ZVR: 391006375

1040 Wien, www.bewusst-sein.net.

Zuschriften an: office@bewusst-sein.net.

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

Coverabbildung: pixabay.com

Anzeigenpreise auf <https://media.bewusst-sein.net>

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 28.2.2025,
Anzeigenschluss 20. Februar 2025 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Rechtzeitig vor Weihnachten ist nun auch wie angekündigt in der Edition Pelagos der Jahreskalender *SternenSymphonie 2025* erschienen. Außer dem Kalendarium 2025 und allen anderen jahresspezifischen Änderungen, gibt es auch diesmal wieder ein neues Kapitel im Textteil. Diesmal geht es um „Unsichtbare Superkräfte“, subtile jedoch sehr wirkungsvolle Fähigkeiten bzw. Strategien, die Menschen - oft auch unbewusst - einsetzen um Ziele zu erreichen und das Leben zu meistern. Wie immer in diesem Kalender geht es dabei nicht um astrologische Stereotypen oder Selbsthilfetricks, sondern um energetisch hochwirksame Lebensgrundsätze die jeglicher positiver Entwicklung förderlich sind. Bestellen können Sie den neuen Kalender auf www.pelagos.at

In der neuen Ausgabe von *Bewusst Sein* ist neben den üblichen redaktionellen Beiträgen wie den Buchvorstellungen und der Maya-Vorschau für Januar und Februar, diesmal ein Buchauszug aus einem Buch über ein sehr ernstes Thema zu finden:

Der Schmerz verlassener Eltern - Kontaktabbruch als emotionales Erbe verstehen und Wege, damit umzugehen, von Claudia Haarmann, die schon mehrere Bücher zum Thema Kontaktabbruch in Familien verfasst hat. Die Autorin hat sich in ihrem Therapieangebot auf dieses Thema spezialisiert, da es für Betroffene eine zutiefst zerstörerische Erfahrung darstellt, die viel Unterstützung und Einfühlungsvermögen erfordert.

Unsere Zeit mit all ihren Herausforderungen und Gräben, die aufgebrochen sind, machen so ein Szenario – Zerwürfnisse und Kontaktabbruch im engsten Familienkreis – nur noch wahrscheinlicher und häufiger. Die Autorin zeigt in diesem Buch die Dynamiken innerhalb der Familie auf, die dazu führen können und welche entlastenden Sichtweisen helfen können, damit umzugehen und seinen Frieden zu finden.

Einen weiteren kleinen Textauszug, zusätzlich zum üblichen Maya-Zeitbegleiter in dieser Ausgabe, gibt es diesmal aus dem vor einigen Jahren erschienenen Buch *Maya - Zeit, Magie, Rhythmus* von KAMIRA Eveline Berger. Viele von unseren Leserinnen und Lesern haben das Buch, das tief in die Materie Zeitqualität und die Bedeutung der Archetypen und Töne - nicht nur als Tagesqualität sondern beispielsweise auch als Geburtsqualität, eintaucht, längst erworben. Wer es noch nicht hat, dem möchten wir mit diesem kurzen Buchauszug einen kleinen Einblick vermitteln. Bestellen kann man es, ebenso wie den Kalender, über: www.pelagos.at

Wir wünschen viel Freude mit den Beiträgen und Angeboten in dieser Ausgabe und all unseren Leserinnen und Lesern ein gutes, friedvolles, glückliches Jahr 2025!

Herzlichst

Ihr *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

Markus Grimm

Hashimoto

Wirksame Therapien aus der
Naturheilkunde – von altbewährt bis
hochmodern.

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-11919-9 - 132 Seiten

€_A 24,70 / €_D 24,-

www.thieme.com

Wenn das Immunsystem überreagiert und die Schilddrüse angreift, steckt häufig *Hashimoto Thyreoiditis* dahinter. Die Symptome reichen von Müdigkeit und Frieren bis zur Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen. Sie ähneln anfangs oft einer Schilddrüsenüberfunktion, später eher einer Schilddrüsenunterfunktion, da nicht mehr genug Schilddrüsenhormone hergestellt werden können. Ganzheitliche Methoden aus der Naturheilkunde können helfen, die Beschwerden zu lindern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Autor, Heilpraktiker und Ernährungsberater, ist auf Schilddrüsenerkrankungen spezialisiert und zeigt in diesem Buch unter anderem wie eine ganzheitliche Diagnosestellung mit Ursachenforschung abläuft. Denn auch virale Infektionen, Insulinresistenz oder Nährstoffmangel können entscheidende Faktoren sein. Angesprochen wird ebenso, welche naturheilkundlichen Behandlungsoptionen genutzt werden können, beispielsweise adaptogene Pflanzen, Schilddrüsenmassage oder Wickel – die alternativen Therapien sind vielfältig. Zusätzlich gibt das Buch Ratschläge, was man als Betroffene/r selbst tun kann: Von einer heilsamen Ernährung über Dehnungsübungen, um Verspannungen zu lösen, bis zum Stressmanagement durch gezielte Atemübungen.



Leila Eleisa Ayach

Seelenweg – Folge deinem göttlichen Plan

Der Aufstieg in das neue
Goldene Zeitalter

Heyne Verlag

ISBN 978-3-453-70495-4 - 160 Seiten

€_A 13,40 / €_D 13,-

www.penguin.de

Im Grunde stehen der Menschheit immer mehr Möglichkeiten sich zu verwirklichen zur Verfügung. Und doch wird es zunehmend schwieriger, den eigenen Weg zu finden, die Lebensaufgabe und das eigene Potenzial zu erkennen. Manche fragen sich deshalb - was will meine Seele? Wie finde ich, gerade jetzt in zunehmend herausfordernden Zeiten, Erfüllung und Sinn in meinem Leben? Die Botschaften aus der Geistigen Welt, die von der Autorin übermittelt werden, führen eindrücklich vor Augen, dass es für jeden von uns einen göttlichen Plan gibt. Unsere Seele kennt den Weg, diesen Plan umzusetzen und im Einklang mit unserem höchsten Selbst zu leben. Die Autorin möchte mit diesem Buch Mut und Kraft schenken in dieser herausfordernden Zeit, die in ihren Augen bzw. ihrer Wahrnehmung zufolge nichts anderes als die große Transformationsreise der Erde in sich birgt. Leila Eleisa Ayach zeigt anhand von gechannelten Botschaften, tiefen Einsichten und praktischer Hilfer aus höheren Dimensionen, wie wir die damit einhergehende Aufstiegsenergie nutzen können, um in ein neues „goldenes“ Zeitalter einzutreten – in eine Zukunft, in der sich unsere sehnlichsten Wünsche erfüllen und unsere Träume wahr werden.



SternenSymphonie 2025

Lebenskraft – befreien • erhöhen • bewahren

Dieser Kalender ist für all jene, die gerne hinter den Vorhang der sichtbaren Ereignisse und Gegebenheiten ihres Lebens blicken. Die intuitiv wissen, dass es noch andere Ebenen und Ursachen gibt, als die im Außen offensichtlichen. Und die nicht müde werden, den Einflüssen, die ihr Leben berühren, auf den Grund zu gehen, um die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die das Licht ihrer Seele blockieren.

Der Jahreskreis mit seinen 12 Monaten und 12 Sonnenzeichen eröffnet uns Zugang zu universellen, archetypischen Prinzipien.

Textteil

Unsichtbare Superkräfte

Kurzportraits der 12 Prinzipien

Energetische Aspekte im Alltag erkennen und nutzen

Strategien für Energiegewinn und gegen Energieverlust

Kraftvolle Affirmationen

Kalendarium 2025

Übersichtliche Kalenderwochen mit viel Raum für Gedanken, Termine und Notizen

Mit Mondphasen, Mondzeichen und Stichworte zur Mondenergie

Inspirierende Zitate großer Persönlichkeiten

Jahresüberblick 2025 und 2026



152 Seiten € 26,40

ISBN 978-3-9505585-1-7

www.pelagos.at

Petra Kiedaisch (Hrsg)

45 plus: Ein Ratgeber für die Zweite Pubertät

Verlag Hirzel

ISBN 978-3-7776-3506-4 - 224 Seiten

€_A 24,70 / €_D 24,-

www.hirzel.de

In der Mitte unseres Lebens werden die Karten neu gemischt: Ehen werden geschieden, Karrieren hinterfragt, Freundschaften gekündigt, Sinnfragen gestellt, Körper verändern sich – nicht nur hormonell. Parallel verlassen die Kinder das Haus und Eltern werden zu Pflegefällen. Der Großteil unserer Bevölkerung steht ab ca. 45 im Zentrum eines zweiten Umbruchs, der alle Facetten unseres Lebens erfasst und uns in vielen Dingen ratlos macht. Nicht nur im zu bewältigenden Alltag, sondern auch im Hinblick auf die richtige Lebensplanung fürs eigene Älterwerden. Dieses Buch soll Orientierung bieten. Aus allen Bereichen, die relevant sind für ein gutes Leben ab 45, wird das Wichtigste präsentiert. Top-Expertinnen und Experten aus Medizin, Ernährung, Philosophie, Theologie, Psychologie, Pflege, Recht und Finanzen geben Empfehlungen, worauf zu achten ist und welche Werkzeuge nötig sind, um unbeschadet durch diese herausfordernden Jahre zu kommen. Nützliche Checklisten runden die Beiträge ab. Das Buch zeigt uns die einmalige Chance, diese Herausforderungen nicht als Krise, sondern als Stärkung zu erleben. Wir können diese Lebensphase nicht nur gesund und glücklich überstehen, sondern auch so gestalten, dass die nächste Altersschwelle keine Angst mehr macht.



Lea Banasch

Die anderen denken bestimmt, dass ich voll (komisch) okay bin

Was dir sofort bei Unsicherheit und Ängsten hilft

Grafe und Unzer (GU) Verlag

ISBN 978-3-8338-9483-1 - 208 Seiten

€_A 19,90 / €_D 18,99

<https://graefe-und-unzer.de>

Die Autorin litt in ihrer Jugend selbst unter Ängsten und Panikattacken, die sich insbesondere auch durch Magen-Darm-Beschwerden zeigten. Das ist der Grund, warum sie sich heute in eigener Praxis als ganzheitliche Therapeutin auf die Behandlung von Angststörungen, Panikattacken und Ernährungsthemen spezialisiert hat und Menschen mit genau diesen Symptomen hilft. Die Frage - Was denken wohl die anderen von mir? - ist für viele Menschen nicht nur eine flüchtige Sorge. In Zeiten in denen die Selbstdarstellung und Selbstwahrnehmung unter anderem durch Social Media für manche zu einem Hauptthema geworden ist, werden die Probleme immer präsenter. Basierend auf ihrer eigenen bewegenden Geschichte, die von Selbstzweifeln, Ängsten und körperlichen Beschwerden geprägt ist, zeigt die Autorin einen praktischen und direkt umsetzbaren Weg aus der sozialen Angst. Ihr Ansatz zielt auf positive Perspektivwechsel. So zeigt sie beispielsweise, wie wir unsere Sprachmuster umgestalten, stärkende Verhaltensweisen erlernen und einschränkende Glaubenssätze hinter uns lassen. Außerdem bietet sie wirkungsvolle Strategien für Körper und Nervensystem an, um ganzheitlich zu mehr Stabilität und Selbstvertrauen zu finden.



DEINE VISION FÜR 2025 MIT FOKUS UND KLARHEIT INS NEUE JAHR

Lass Altes los, finde neue Wege und starte gestärkt ins neue Jahr! Wir begleiten dich als erfahrene Heilerinnen und Therapeutinnen auf einer tiefgehenden Reise zu deiner inneren Vision – im Vertrauen auf Gottes Liebe und Führung.

Loslassen: Übergib alte Lasten und finde inneren Frieden durch spirituelle Reinigung.

Ausrichten: Gewinne Klarheit durch kreative Methoden wie Vision-Boards und intuitive Kreativübungen.

Neues umsetzen: Verwirkliche deine Vision mit Gottes Kraft und praktischen Tools.

**Starte mit Fokus und Zuversicht ins Jahr 2025
– in Verbindung mit dir und Gott!**

Seminarleitung:

Kordula Schnur

Spirituelle Heilerin, Psychosoziale Beratung,
Kunsttherapeutin

Magdalena Agathe Schwarzingler

Spirituelle Heilerin, Klinische Psychologin,
Kunsttherapeutin

Datum: 18.01.2025 10:00 - 17:00

Ort: Zentrum Grandmother Turtle
Haasgasse 10 Top 4, 1020 Wien

Kosten: 270€

Anmeldung:

office@grandmotherturtle.com

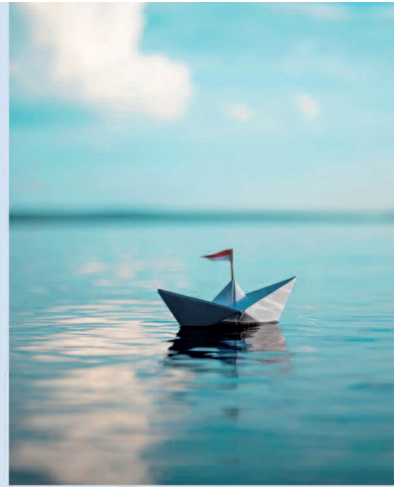
+43 699 12278841 (K. Schnur)

info@befreie-deine-seele.at

+43 699 10862903 (M. Schwarzingler)

Auf Wunsch ist eine Weiterbegleitung über das Jahr hinweg sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting möglich.

grandmotherturtle.com
befreie-deine-seele.at



Jahrestraining 2025

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

Entwickle deine Heilkraft!

In unserem Training lernst du wirksame Techniken
um deine Heilkräfte und deine Intuition zu
entwickeln und den Stress abzubauen.

Wissenschaftliche Tests belegen
deine Fähigkeiten

Jetzt
anmelden

Anmeldung und Infos

IAWG-frankfurtweb.de
0043 664 460 7654

Mehr Informationen

www.heilerschule-drossinakis.de



DEUTSCHLAND

22. + 23. März
12. + 13. April
28. + 29. Juni
23. - 30. August GR/Evia
18. + 19. Oktober
15. - 16. November
13. + 14. Dezember

ÖSTERREICH

15. + 16. März
05. + 06. April
21. + 22. Juni
23. - 30. August GR/ Evia
11. + 12. Oktober
08. + 09. November
06. + 07. Dezember

Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis „Es ist Gott, der heilt.“

Christos ist seit 78 Jahren Geistheilker. Mit über 150 wissenschaftlichen Experimenten gilt er als der meistgetestete Heiler der Welt. Sein Großvater hat ihn gelehrt Zugang zur göttlichen Kraft zu erlangen. Seit seiner Kindheit setzt er die Kraft über abertausende Heilungssuchende erfolgreich ein. Seine tiefe Liebe zu allen Lebewesen wächst durch die Hingabe an Gott immer mehr und mehr.

Tel. 0049/69/ 30 4177 www.heilerschule-drossinakis.de

Bettina Maria Haller „Heilung geschieht durch Liebe und Kraft.“

Jede Wirkung des Lebens hat eine Ursache, die im Menschen selbst, und seiner Art zu leben, zu finden ist. Im Gespräch und Botenschaften der Geistigen Welt werden die Ursachen erforscht und gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet. Durch Energieübertragung und hellseherische Wahrnehmung werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Tel: 0043/664/4607654 www.bettina-maria-haller.at

Warum am Jahrestraining teilnehmen?

Im Jahrestraining der IAWG lernst Du die Energieaktivierung deines Systems und das anderer Energiesysteme.

Viele die den Weg zu uns finden, haben schon zahlreiche Seminare und Heilerausbildungen durchlaufen, haben jedoch nicht gelernt die Kraft Ihrer Energie zu aktivieren, mit ihrer Energie umzugehen, die Energie zu lenken und ihr Bewusstsein zu erhöhen.

Was bewirkt die Drossinakis-Methode?

Diese Methode bringt dich definitiv in DEINE HEILKRAFT und in die Veränderung deines Bewusstseins, sodass sich deine Gedanken und Handlungen nach dem kosmischen Gesetz ausrichten.

Du wünschst Dir die Sicherheit etwas bewirken zu können?

Wissenschaftliche Experimente und Messungen belegen deine Fähigkeit durch Energieaktivierung die Bio-Energiesysteme tatsächlich zu verändern.

Auf unserer Homepage findest du zahlreiche Publikationen unserer mit Professoren und Professorinnen geführten wissenschaftlichen Experimente unterschiedlicher Universitäten, sowie der Bulgarischen Akademie der Wissenschaften.

Du möchtest mehr Informationen?

Ruf uns einfach an!
Unter 0043 664 460 76 54
erhältst du alle Informationen.



Claudia Haarmann

Der Schmerz verlassener Eltern

Kösel Verlag

ISBN 978-3-466-34821-3 • 208 Seiten

€[A] 20,60 • €[D] 20,-

www.koesel.de



Claudia Haarmann war viele Jahre als freie Journalistin tätig. Heute ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Bindungs- und Beziehungsdynamiken in Familien und deren Auswirkungen im Erwachsenenalter. Sie berät unter anderem Eltern und erwachsene Töchter und Söhne, die sich mit familiären Kontaktabbrüchen auseinandersetzen. Ihre Bücher "Mütter sind eben Mütter" und "Kontaktabbruch in Familien" sind erfolgreiche Longseller. Bricht ein erwachsenes Kind den Kontakt ab, fühlt es sich für betroffene Eltern wie ein Beben an. Fassungslos versuchen sie zu verstehen, was geschehen ist. Das Zerwürfnis hinterlässt eine tiefe Scham, ein Gefühl von Schuld und den Drang nach Rechtfertigung. Die auf dieses Thema als Therapeutin spezialisierte Autorin steigt tief in Familiengeschichten ein, um die Ursachen von Kontaktabbrüchen zu beleuchten. Durch Fallgeschichten und Experteninterviews erklärt sie einfühlsam und anschaulich, warum der Bruch nicht plötzlich kommt und welche Rolle gesellschaftliche Aspekte sowie die Bindungserfahrungen der Elterngenerationen bei Familienkonflikten spielen. Die Autorin nimmt hier die Perspektive der verlassenen Eltern ein und eröffnet neue und entlastende Sichtweisen auf die eigene Biografie, die Familiendynamiken sowie auf die Beziehung zum erwachsenen Kind.

Einleitung

Die glückliche Familie ist wie ein Phantom, nach dem man sucht. Nichts wünschen wir uns mehr als ihren Zusammenhalt und ein freundliches, liebevolles Miteinander, eine Familie als einen Ort, der Sicherheit gibt. Das ist eine menschliche Sehnsucht, und dieser

Wunsch wird angesichts der Katastrophen um uns herum noch verstärkt. Die Realität ist anders. Familie steht oftmals für Konflikt, es wird geschimpft, beklagt, geschwiegen und geweint und sogar das Miteinander aufgekündigt.

Vom eigenen Kind verlassen! Nie hätte man sich das ausmalen können. Wohin mit all dem Schmerz, mit all den unbeantworteten Fragen? Für Sie, als Mutter oder Vater, die das betrifft, ist dieses Buch geschrieben.

Entgegen der landläufigen Meinung handelt es sich bei dieser Kündigung von Töchtern und Söhnen nicht um Familien, in denen erschreckende Zustände vorherrschen. Kontaktabbrüche treffen Menschen „Wie du und ich“, Familien „wie deine und meine“. So ein heftiger Konflikt trifft Freunde und verwandte, Nachbarn und Bekannte, er findet sich überall.

Es gibt natürlich Familien, in denen Missbrauch, Gewalt, massive Vernachlässigung und Entwürdigungen zum Alltag gehören, Atmosphären und Situationen, bei denen es den erwachsenen Kindern angeraten ist, die Familie zu verlassen. Über diese Familien schreibe ich nicht. Das ist ein eigener Bereich. Ein Kind, das im Elternhaus bedroht worden ist und sich weiterhin bedroht fühlt, muss diese Zäsur machen. Um schwerwiegende psychische Erkrankungen in einer Familie kann es an dieser Stelle auch nicht gehen.

Ich schreibe vielmehr über die Falle, bei denen junge Erwachsene das Gefühl haben: Ich leide unter einem emotionalen Mangel, bekomme nicht das, was ich brauche, oder ich bekomme von etwas zu viel, was ich gar nicht mochte. Man würde sich wundern, wie „normal“, im Sinne von bekannt, es in den betroffenen Familien zugeht. Die Kommunikation spielt dabei eine große Rolle, sie ist oft schwierig, es gibt viel Unausgesprochenes und meist läuft sie schon lange auf kleiner Flamme und verebbt dann ganz. Und das ist, wie Sie sehen werden, keine vereinzelte Problematik, sondern eine Wahrheit, die einen erstaunlich großen Teil der Gesellschaft betrifft.



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseinsschulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

WEBINARE – Schwingungserhöhung
frei Haus! 1x/Monat, 19-21h

23.01. 5D-WERTE - Geld / Job / Leben /
Partnerschaft / Körper / Glück

27.02. MAYA - Sturm-Jahr Überblick bis
07/25 / "heiße Phase" Vorbereitung

27.03. PARTNERSCHAFT - Opal-Qualität /
Selbst-Analyse / Heil-Zeremonie

MAYA-NEWS + Newsletter: office@lichtkraft.com
Terminvereinbarung: 0699/1262 0196

Seit dem Erscheinen meines Buches über Mütter und Tochter im Jahr 2008 werde ich mit Anfragen, mit Briefen, die von Familienzerwürfnissen berichten, überflutet; es sind verzweifelte und traurige Berichte, aber auch wütende. Seit dieser Zeit berate ich fast ausschließlich Eltern aus allen gesellschaftlichen Schichten und erwachsene Kinder, die sich mitten in diesen Konflikten befinden. Diese erwachsenen Kinder melden sich, weil auch für sie das Ganze überaus schmerzhaft und problematisch ist, aber die Gespräche mit den Eltern sind in ihrer Verzweiflung und Hilflosigkeit bedrückend. Hunderte an Gesprächsnotizen aus meinen Beratungen sind die Grundlage dieses Buches.

In erster Linie sind es Frauen, also betroffene Mütter und Tochter, die sich an mich wenden. Männer melden sich selten, anteilig sind

es etwa 10 Prozent, die bei mir Unterstützung suchen. Vor allem den älteren Männern fällt es immer noch sehr schwer, über sich oder über emotionale Themen zu sprechen. Eine Tatsache, die natürlich einen Einfluss auf dieses Buch hat, es wird häufiger um Berichte von Frauen gehen.

Erstaunlich ist, dass es keine wissenschaftlichen Studien, wenig Literatur gibt, die die Hintergründe der Kontaktabbrüche untersuchen, vor allem nicht, was das Erleben der verlassenen Eltern betrifft. Und so habe ich mit diesem Buch versucht, meine Erfahrung, meine Gedanken und Erkenntnisse zu bündeln, um die Ursachen des Zwistes zu ergründen. Geleitet wurde ich dabei von dem Satz, der mich seit Langem begleitet und den Moshé Feldenkrais formuliert hat: „Bewusstsein gibt uns die Freiheit, eine Wahl zu treffen.“ Meine Überzeugung ist: Wenn man ein Handwerkszeug hat, mit dem man die Familiendynamik aus einem gewissen Abstand sehen kann, wenn ein Erkennen der Hintergründe möglich ist, wenn das ganze Familienbild deutlich wird, dann erst entsteht eine Idee, warum dieser Schmerz die eigene Familie trifft. Erst damit taucht die Möglichkeit auf, etwas zu verändern. Die vielen ungelösten Fragen erfahren Antworten, das Gedankenkarussell hört auf, sich zu drehen.

Eine Information ist mir bei alldem wichtig. Das erwachsene Kind, das einem den Rücken zukehrt, wird nicht mehr zu verändern sein. Eine Änderung der Einstellung und des Verhaltens kann erst einmal nur bei den betroffenen Eltern selbst beginnen. Jeder Blick auf sich selbst, jedes Erforschen des eigenen Anteils, jede Erkenntnis über die Familiendynamiken verändert die Perspektive auf den Konflikt. Das ist aus meiner Erfahrung die realistische und gangbare Möglichkeit, die die verschlossene Tür zwischen

den Generationen wieder öffnen kann. Dieses Buch zeigt, dass das kein Wunsch ist, sondern der Weg dahin.

Ich würde mir wünschen, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, mit dem Schrecken und dem Schmelz besser umgehen zu können, dass die Familiendynamik deutlicher wird. Und vielleicht kann das, was Sie als Ursache irgendwie schon ahnten oder wussten, mehr an die Oberfläche kommen. So, als würde ein Vorhang zur Seite gezogen, und man kann jetzt das ganze Bild, das vorher verschwommen war, genauer sehen. Dazu gehört auch zu erkennen, dass die gute Beziehung zwischen Eltern und Kind gelernt und selbst erlebt sein will, bevor sie weitergegeben werden kann. Eine nach heutigem Kenntnisstand stimmige Bindung hätte Vorbilder gebraucht. Und so kann die Frage nur heißen, was hat die Beziehungsfähigkeit der Elterngenerationen beeinflusst, dass dieses erhoffte Glück so brüchig ist? Dieser Frage werde ich in diesem Buch nachgehen. Vielleicht tut es aber auch gut, von anderen Betroffenen zu hören und Parallelen zu entdecken. Denn eins: ist sicher, Sie sind mit dem Thema nicht allein. Mehr und mehr Familien sind davon betroffen.

Nicht alle Fragen können hier beantwortet werden. Dazu gehört das sehr kontrovers diskutierte Thema: Sind die erwachsenen Kinder ihren Eltern etwas schuldig? In der Bedeutung des Wortes „schuldig“ steckt so etwas wie „haftbar sein“ oder „Schulden einlösen“ müssen. Ich glaube, ob und was man den Eltern zurückgeben möchte, ist sehr persönlich jede Tochter, jeder Sohn wird für sich entscheiden müssen, was sie, er als angemessen empfindet. Dankbarkeit ist nichts, was man einfordern könnte. Dankbarkeit ist eine Resonanz auf das, was man bekommen



**I.WIENER
RÄUCHERWERK
MANUFAKTUR**
seit 1991

Liebevolle Handarbeit
Bio-Qualität
Einkauf und Beratung
Hochwertiges Zubehör
Groß- und Einzelhandel



www.raeuchern.at

Tel. +43 1 259 27 65



INDIGO ENTERPRISES

hat. Das kann auch das Lebensgeschenk sein.

Manchmal beschäftigt erwachsene Kinder, die über viele Jahre keinerlei Kontakt zu ihren Eltern hatten, diese Frage sogar. Denn mit dem Gedanken, dass Kinder den Eltern etwas schuldig sind, ist man groß geworden, und lange Zeit galt er als gesellschaftliche und christliche Norm. Für mich ist es keine Frage, auf die es eine grundsätzliche Antwort geben kann, sondern jedes Kind, gleich welcher Generation, wird sie für sich lösen müssen.

Ein anderes Thema, das nicht behandelt werden kann, sind Kontaktabbrüche als Folge von Trennung der Eltern. Dann, wenn Kinder oder Jugendliche sich für einen Elternteil entscheiden müssen oder sollen. Ich höre Fälle, wo Minderjährige gegen den Vater oder die Mutter manipuliert werden. Mit dem Kampf der Eltern entsteht ein Klima von der „gute Papa und die böse Mama“ oder die „gute Mama und der böse Papa“.

Die Entfremdung des Kindes ist für den verlassenen Elternteil katastrophal, aber der Konflikt geht in erster Linie die Eltern an, es ist nicht die ursprüngliche Entscheidung der Kinder.

Ich schreibe ausschließlich über Familienkonstellationen, bei denen sich die erwachsenen Kinder aus emotionalen und psychischen Beweggründen von ihren Eltern distanzieren. Mir ist bewusst, und das möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass sich aktuell junge Erwachsene von ihren Eltern zurückziehen, weil sie die Elterngenerationen für den Zustand der Welt verantwortlich machen. Sie haben berechnete Zukunftsängste, was die klimatischen und ihre persönlichen wirtschaftlichen Lebensbedingungen betrifft. Themen, denen wir Eltern uns sicherlich auch stellen müssen.

Wenn ich hier in diesem Buch von Eltern spreche, dann betrifft das eine große Al-



tersspanne. Frauen und Männer ungefähr zwischen fünfzig und über neunzig Jahre sind die Zielgruppe, entsprechend ist das Alter ihrer Kinder. Es geht also um mindestens zwei Elterngenerationen. Ich beschreibe persönliche und gesellschaftliche Entwicklungen, die auf die Menschen und ihre Beziehungen Einfluss haben. Es erhebt keinen Anspruch darauf, ein vollständiges Generationenbild zu sein, meine Erkenntnisse basieren auf meinen Daten und Beobachtungen im Abgleich mit der aktuellen Literatur. Die Erfahrungen und Lebensumstände dieser Altersgruppen sind, wie wir sehen werden, fließend. Was für den einen noch gilt, ist für den anderen schon nicht mehr relevant. Also nehmen Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, das, wo Sie sich wiedererkennen. Und so sind Begriffe wie die „Jungen“ in Abgrenzung zu den „Alten“ und „Älteren“ als dynamisch zu verstehen.

Eine junge Probeleserin hat mich nach der Lektüre der ersten Kapitel erstaunt gefragt: „Ja, sollen jetzt die Eltern die Armen sein?“ Ja, genau. Es ist an der Zeit, dass anerkannt wird, was die Elterngenerationen im Gepäck haben. Zu dem Vorgängerbuch Kontaktabbruch in Familien, bei dem es im Wesentlichen um die Perspektive der Kinder geht, stellen Töchter und Söhne oft die Frage: „Könnte ich das Buch wohl meinen Eltern schenken? Meinen Sie, meine Eltern würden mich dann besser verstehen?“ Die Frage beantworte ich mit einem klaren „Ja“. Wenn mich jetzt Eltern fragen sollten, ob sie dieses Buch ihren Kindern, die sie verlassen haben, schenken können, ist das „Ja“ ebenso deutlich. Meine Bücher geben keine Tipps, sondern ich glaube an die Veränderung durch Empathie und gegenseitiges Verständnis.

Auch wenn sich die Lebensgeschichten aufgrund der deutschen Teilung unterscheiden, ist Kontaktabbruch in meiner Wahrneh-

mung ein Thema in der gesamten Republik. Und so werden Sie viele konkrete Schilderungen und Zitate von Beteiligten aus allen Bundesländern lesen, und es ist ein Geschenk, dass Mütter und Väter bereit waren, offen über ihr Leben zu sprechen. Ihnen gilt mein ganzer Dank! Dabei ist das, was sie ausdrücken, sehr durchdacht. Das ist nicht zufällig so, denn die Not aller vom Kontaktabbruch Betroffenen veranlasst eine Reflexion über das, was geschehen ist. Alle die hier zu Wort kommen, willigen einer Veröffentlichung nicht nur ein, sondern sie tun es, um anderen Eltern zu helfen. In den Berichten werden Sie, als Leserin, Leser, Ihr Eigenes erkennen und sie werden Ihnen zeigen: Sie sind mit all dem Kummer nicht allein. Immer sind die zu Wort Kommenden und ihre Familien durch eine Anonymisierung der persönlichen Daten geschützt.

Essen, im Juli 2024
Claudia Haarmann

Kapitel 1:

Zwei Welten, von denen die Eltern glaubten, es sei nur eine

Im August 2023 wurde ich von der Berner Zeitung zum Thema „Kontaktabbruch in Familien“ interviewt. Der Titel des Artikels lautet: „Mama, ich will dich nicht mehr sehen“. Er beginnt auf eine Weise, die jede betroffene Mutter, jeder betroffene Vater sofort versteht:

„In Bern trifft sich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern. Für viele ist eine Frage zentral: War ich wirklich so schlimm? Beim letzten Treffen seiner Selbsthilfegruppe hat Simon Haller (Name geändert) eine Frage in die Runde geworfen. »Wie oft denkt ihr an sie? An die Kinder, zu denen ihr keinen Kontakt mehr habt?« Einer der Anwesenden habe gesagt: Ständig. Eine andere: 40-mal am Tag.“

Es geht hier nicht um die Töchter und Söhne, die in ferne Länder fortgezogen oder un erreichbar auf einer Weltreise sind. Die, um die es hier geht, haben sich zurückgezogen oder sind ganz aus dem Leben der Eltern verschwunden. Diese Kontaktabbrüche zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern finden sich überall. Fragt man ein bisschen herum, dann hört man schnell, fast mit einer leiser werdenden Stimme: „Ja, kenne ich aus dem weiteren Familienkreis“ oder „Kenne ich von Freunden“, manchmal mit dem Zusatz: „Verstehe ich gar nicht, es sah doch immer so gut bei denen aus.“ Die betroffenen Eltern reden kaum darüber, und wenn doch, dann nur mit sehr vertrauten Menschen oder in Betroffenen-Gruppen. Aber sie denken immerzu an die Tochter, den Sohn und fragen sich: „Warum nur, ich verstehe es nicht - was habe ich bloß falsch gemacht?“

In den ersten sieben Zeilen des Artikels steckt die ganze Dramatik der Eltern, die den Bruch mit ihrem erwachsenen Kind - vereinzelt sogar mit mehreren Kinder-zu-verkräften haben, denn sie verweisen auf das Gedankenkarussell, das bei den meisten von ihnen kreist und kreist. Da sind ihre unbeantworteten Fragen, Selbstvorwürfe, Selbstzweifel, Scham- und Schuldgefühle, und da

ist das ohnmächtige Gefühl, denn sie wissen nicht, was eine Veränderung zum Guten einleiten könnte.

Stellt eine Tochter, ein Sohn den Kontakt zur Mutter oder/und dem Vater ein oder löst sich sogar aus dem ganzen Familienverband, ist es für die betroffenen Eltern wie ein Beben, ein Einbruch, der nicht selten wie eine Gewaltsamkeit erlebt wird. Ein Kontaktabbruch gehört zu den schmerzvollsten Dingen, die Eltern passieren können. Sie sind meist fassungslos, versuchen zu verstehen, aber verstehen nicht, was mit dem Kind geschehen ist, das man doch liebt und das mit sechs Jahren noch gesagt hat: „Ich hab dich so lieb, du bist die beste Mama, der beste Papa der Welt.“ Was hat es veranlasst, solch einen schmerzauslösenden Schritt zu tun? Die Eltern suchen die Gründe bei sich, dann wieder sehen sie die Schuld bei den Kindern und klagen sie als undankbar und respektlos an. Oder sie machen Außenstehende verantwortlich, sehen ihr Kind als von anderen verblendet - vom Partner, von Freunden oder Coachs und Therapeuten manipuliert. Dann wieder – und das betrifft oft eher die Väter- schieben sie alles weit von sich weg und denken: „Wenn das Kind nicht anerkennt, was ich alles getan und ermöglicht habe, dann eben nicht.“ Oder sie tun so, als würde sie das alles nicht tangieren. Einige Eltern gehen noch weiter. Für sie ist es ungerecht und schäbig, wie der Sohn/die Tochter sich verhält, und der/die ist für sie gestorben.

Das sind ganz unterschiedliche Reaktionen, die auch von der Lebenssituation der Eltern abhängen. Es macht einen Unterschied, ob es eine alleinerziehende Mutter trifft, ob es sich um das einzige Kind handelt, oder aber, ob es einen Familienverband mit

mehreren Kindern gibt. Besonders Allein-erziehende, die vieles gegeben haben und die nicht selten von Kontaktabbrüchen betroffen sind, sagen: „Ich habe meinem Kind alles gegeben und ermöglicht und jetzt lässt es mich allein.“ Gerade sie fühlen sich allein gelassen und sie sind es auch.

Kontaktabbrüche kommen in allen Konstellationen vor. Dabei handelt es sich aus meiner Wahrnehmung um ein hochkomplexes emotionales Thema, das Eltern aus allen Gesellschaftsschichten betrifft. Jede Familie hat ihre speziellen Thematiken und Problematiken und jedes Individuum reagiert anders auf das Zerwürfnis. Gemeinsam ist der Schmerz. „Es macht mich so unendlich traurig, ratlos, und ich habe das Gefühl, nie mehr glücklich sein zu können“, schreibt mir eine Mutter.

Die Eltern sind zutiefst getroffen, nichts ist mehr, wie es war. Einigen gelingt es, mit der neuen Realität irgendwie zu leben, andere fallen in ein trostloses Loch. Sie leiden oft über Jahre, sind in ihren Gedanken so gefangen, dass sie nichts anderes mehr sehen. Manche werden taub, schalten innerlich ab, versuchen das ganze Desaster wegzudrücken. Aber selbst die Betroffenen, die den Schmerz wegschieben, die sogar bitter oder zornig werden, zeigen in der Wut ihr Beteiligtsein.

„Manchmal vergesse ich, dass ich eine Tochter/einen Sohn habe“, höre ich Eltern sagen, die nach Jahren ihres Kummers resigniert aufgeben. Kürzlich sagte mir eine Mutter, die nicht weiß, wo ihre Tochter überhaupt ist: „Wenn ich wenigstens ein Grab hätte, einen Ort, an dem ich trauern könnte, dann wäre es für mich leichter.“ Eine andere äußert: „Jetzt nach vier Jahren, in denen ich



KORNKREISE + UFOs

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

Dienstag, 25. März 2025, 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

nichts höre, muss ich mich manchmal erinnern, dass ich ein Kind habe. Ich kann sonst das ständige Grübeln nicht mehr aushalten.“ Mit diesem Buch möchte ich die Hintergründe und Zusammenhänge der Kontaktabbrüche erklären. Die Eltern, denen es gelingt, sich nicht in einer Schuldsschleife zu verhaken, die ihr Leben weiterleben, weil sie ein Recht auf ihr eigens Leben haben, die sich mit den Ursachen der Familienkonflikte auseinandersetzen, werden es nicht mehr so schwer haben. Wie das möglich werden kann, darauf werde ich besonders in Kapitel 8 eingehen. Denn zunächst möchte ich die Hintergründe der Kontaktabbrüche behandeln.



Erwachsener oder Kind?

Während des Schreibens, frage ich mich, wie ich eigentlich das Wort „Kind“ benutzen soll. Bei den Kontaktabbrechenden handelt es sich ja um Erwachsene, sie sind in der Regel weit über zwanzig Jahre alt und führen ihr eigenes Leben. Die Bandbreite geht von zwanzig Jahren bis hin zu über Fünfzigjährigen. Selbst in dieser Altersgruppe gehen „Kindere“ noch aus dem Kontakt mit ihren Eltern.

Es gibt sehr viele Synonyme für das Wort „Kind“. Dazu gehören: Sprössling, der/die Kleine, Junior, der Junge, das Mädchen und so weiter. Alles Begriffe, die den Kind-Status benennen. Nur trifft das ja objektiv nicht mehr zu, auch wenn die Eltern manchmal noch von „unserer Kleinen“ oder „dem Jungen“ sprechen.

Der Gesetzgeber hat für den Status „Kind“ eine klare Definition. Im § 1 Jugendschutzgesetz beschreibt er Kinder als Personen, die noch nicht 14 Jahre alt sind, und Jugendliche als Personen, die 14, aber noch nicht 18 Jahre alt sind. Danach ist man bis zum Alter von 27 Jahren ein junger Erwachsener und dann ein Erwachsener. Dennoch fühlen sich Erwachsene von ihren Eltern oftmals noch als Kind behandelt.

„Ich bin 38 und meine Eltern wollen mich immer noch erziehen. Sie erklären mir, wie ich mich benehmen soll, als sei ich noch ein Kind“, sagt eine Tochter, die mit ihren Eltern auf Kriegsfuß steht. Und ein 27-Jähriger: „Ich komme nach anderthalb Jahren aus Australien zurück, suche eine Wohnung und meine Eltern sagen: >Du kannst doch wieder in dein Kinderzimmer einziehen.<“ Wie oft haben die erwachsenen Töchter und Söhne gehört: „Zieh dir doch eine Jacke drüber, es ist

draußen kalt.“ Für die Eltern sind solche Formulierungen ganz normal, sie kommen aus der alten elterlichen Sorge. Für die Töchter und Söhne sind sie ein Grauen.

Biologisch gibt es in der Frage natürlich keinen Zweifel – ein Kind ist und bleibt das Kind, im Sinne von Nachkomme, aber faktisch ist er oder sie eine Erwachsene. Dieser Sachverhalt ist deshalb so wichtig, weil er zu einem der Angelpunkte der ganzen Thematik gehört, denn diese „Kinder“ wollen endlich als Erwachsene anerkannt werden. Sie wollen ihre Wünsche respektiert sehen, ihre eigenen Wege gehen, nicht selten Wege, denen die Eltern kritisch gegenüberstehen. Sie wollen mit ihren Gedanken, Überzeugungen und Werten, ihren Lebensweisen und Vorstellungen als eigenständig, als autonome Individuen geachtet werden. Aber für die Eltern sind und bleiben sie: „mein Kind“.

Hier kommen die ganz typischen Konfliktszenarien, von denen ich immer wieder höre. Das „Kind“, ganz gleich, ob Tochter oder Sohn und welchen Alters, sagt oder schreibt: „Ich möchte euch nicht mehr sehen, bitte meldet auch nicht mehr bei mir, der Kontakt mit euch macht mir zu viel Druck. Ihr habt überhaupt keine Ahnung, was mich bewegt, ich interessiere euch offensichtlich nicht. Ihr versteht mich nicht und habt mich auch nie verstanden.“ Die Eltern reagieren betroffen, denn ihrem Empfinden nach ist es doch eindeutig: „Eltern und Kinder gehören zusammen. Wir sind doch blutsverwandt und das bleibt für immer! Wir meinen es nur gut mit dir. Wir wollen für dich da sein, wenn du Sorgen hast oder etwas brauchst.“ Sie denken, dass eine Distanz zwischen Eltern und Kindern nicht natürlich sei.

Und so bleiben Eltern in der alten Rolle, behandeln den erwachsenen Sohn oder die erwachsene Tochter noch immer wie ein Kind. Manch ein Elternteil hat den Gedanken, vielleicht ist es auch der Wunsch: „Du brauchst mich doch, Kind, du kommst doch ohne mich in deinem Leben gar nicht zu recht.“ Sie gehen davon aus, dass es ihrem Sohn oder ihrer Tochter vor allem durch ihr Zutun gut geht. Und sie merken nicht, dass an diesem Gedanken der Versuch der Einmischung hängt, dass sie geneigt sind, die Grenzen ihrer erwachsenen Kinder zu überschreiten und ihnen wenig zuzutrauen.

In alldem steckt eine Hierarchie. Die alte Rangfolge: Vater, Mutter, Kind. Ein Oben und Unten, ein „Wir wissen und du solltest auf uns hören.“ Das sind Muster und Werte, die auf den selbsterlebten Familientraditionen und historischen Werten beruhen. Dabei hat sich die Welt in kurzer Zeit so stark gewandelt, dass die Jungen in vielen vor allem digitalen Bereichen weit mehr wissen und besser informiert sind als ihre Eltern.

Zweifelsohne geht es im biologischen Binnenverhältnis um Vater, Mutter, Kind. Sozial und faktisch geht es jedoch um Erwachsene und wir haben es bei dem Thema mit einem Konflikt zwischen Erwachsenen zu tun. Diese Sicht gilt auch für die Kinder, denn auch sie müssen annehmen, dass die Rolle des Kindes vorbei ist, dass sie jetzt für ihr Leben verantwortlich und die Eltern nicht mehr für ihre Probleme zuständig sind oder gar für Widrigkeiten des Lebens haftbar gemacht werden können. Deshalb schreibe ich im Folgenden von „kontaktabbrechenden Erwachsenen“, den „Kontaktabbrechenden“ oder „erwachsenen

Kindern“. Das Wort „Kind“ verwende ich, wenn ich Eltern direkt oder indirekt zitiere. Ich hoffe, dass diese Differenzierung für Sie hilfreich sein wird, um die ganze Thematik besser zu verstehen. Denn schon allein die Nutzung dieses einen Wortes hat eine Bedeutung und eine Wirkung auf die Beteiligten. Und da ich dieses Buch schreibe, um mein Wissen weiterzugeben, um die Fallstricke, die den Konflikt weiter verstärken, aufzuzeigen, bedarf es hier der Klarheit. Je bewusster, je klarer der Hintergrund, auf dem das alles: geschieht und geschehen ist, desto größer ist die Möglichkeit, sich anders zu verhalten. Genau das birgt die Chance einer Wiederannäherung. Und diese Chance ist real. Die Mehrheit der erwachsenen Kinder, die die Tür zugeschlagen haben, öffnen sie auch wieder. Für sie ist es eine Phase der notwendigen Emanzipation. Sie lösen sich aus zu eng gewordenen Familienmustern und suchen ihre eigene Lebensform. Eines Tages führt der Weg für die große Mehrheit wieder zurück. Das kann ein Jahr, fünf oder weit länger dauern, manchmal geschieht die Annäherung auch, wenn die Eltern am Lebensende stehen. Der Kontakt wird anders sein, erwachsener, aber es wird eine Wiederannäherung geben.

[..]

Lesen Sie weiter in:

Der Schmerz verlassener Eltern

Claudia Haarmann

ISBN 978-3-466-34821-3

Kösel Verlag

www.koesel.de

Zeitqualität - Der Weg in die Zeitlosigkeit

Das klingt nach Märchen, aber hoffentlich sind Sie neugierig geworden. Jetzt ist es passend sich an die ersten Zeilen zu erinnern, in denen ich Sie als mutig bezeichnete, Zeit und Raum neu definieren zu wollen. Sie müssen dieses Kapitel aber nicht überspringen, um morgen wieder pünktlich an Ihrem Arbeitsplatz zu erscheinen. Zuerst möchte ich Sie auf die Fährte der Tagesqualitäten bringen. Jedem Tag wird nach dem Zählsystem des **Tzolkins**¹ eine spezielle Schwingungsfrequenz zugeschrieben. Davon gibt es laut Heiligem Kalender der Maya 260 verschiedene Frequenzen, die sie als **Kins**⁷ bezeichnet haben. Sie entstehen durch die Rhythmen der Planeten-Umlaufbahnen und größeren kosmischen Zusammenhängen. Durch diese unterschiedlichen Schwingungsfrequenzen werden bestimmte Dinge global begünstigt, also gestärkt oder abgeschwächt. Die Maya hatten natürlich Kenntnis über die weitläufigen Zyklen, doch speziell in der gezielten Verwendung der Tagesqualitäten waren sie unglaublich versiert. Sie wussten genau um die Kraft jedes einzelnen Tages. Ich nehme an, dass das auch für Sie einer der interessantesten Aspekte an der ganzen Sache ist.

Wenn nun diese Tagesqualitäten global wirken, sollten sich eigentlich alle Menschen je nach Tagesqualität gleich fühlen. Aber so simpel ist das glücklicherweise nun auch wieder nicht, denn das ergäbe ja ein ziemlich langweiliges Einerlei auf unserem Planeten. Ein und dieselbe Tagesqualität hat teilweise sehr unterschiedliche Auswirkungen auf uns, die z.B. von folgenden Faktoren abhängen:

- Wie bewusst und achtsam geht ein Mensch durchs Leben?
Lernt er lieber durch Selbstreflexion und Eigenverantwortung oder benötigt er regelmäßige Krisen, um reifen zu können.
- Welches Geburtszeichen ist jemand?
Alleine die Farbe der Wurzelrasse⁸ zeigt oft schon vollkommen unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale im Alltag.
- Wie weit hat jemand seine Geburtsschwingung integriert?
Den Reifegrad erkennt man deutlich daran, wie wohl er sich in seiner Haut fühlt.
- Wie synchron läuft jemand mit den allgemeinen Zeitqualitäten? Gibt es vielleicht ganz spezielle Tagesqualitäten, die regelmäßig auf unbewusste Themen hinweisen wollen? Dann kann diese Tagesqualität dem Einzelnen relativ unangenehme Tage bescheren, obwohl es allen anderen blendend geht.

Das sind nur die wichtigsten Komponenten und es klingt vielleicht kompliziert, ist es aber in der Praxis nicht. Spannend ist, dass es trotz dieser vielen Differenzierungen überaus markante Schwerpunkte zu den einzelnen Tagesqualitäten gibt, die allge-

mein nicht zu übersehen sind. Maya-Beobachter erzählen mir regelmäßig, wie sie schmunzeln müssen, wenn sich Menschen in der U-Bahn oder im Straßenverkehr perfekt passend zur Tagesenergie verhalten. Mich persönlich fasziniert diese Mystik seit Anbeginn und die Faszination dafür wächst immer noch, denn die meisten Menschen haben ja keine Ahnung von Maya-Zyklen, somit ist ein unbewusstes Anpassen, das lediglich einer Erwartungshaltung entspringt, auszuschließen. Aber nicht nur Menschen unterliegen diesem Einfluss. Auch die Natur richtet sich mit Wetterphänomenen oft erstaunlich exakt nach einzelnen Zyklen aus.

Ich erkenne sogar im TV-Programm seit Jahren eine sicherlich nicht beabsichtigte Schwerpunktsetzung zu Jahresthemen. An manchen Abenden laufen parallel drei Filme, die nicht nur dasselbe Thema behandeln, sondern auch die gleiche Botschaft vermitteln wollen. Wenn dann diese Themen noch zusätzlich zum aktuellen Zeitzyklus passen, dann kann ich einfach nicht anders als fasziniert zu sein. Dass auch über das Medium TV wertvolle Bewusstseins-Schulung laufen kann, ist mir schon lange klar. Nicht dass ich das TV-Programm allgemein als besonders wertvoll empfinden würde. Aber ich sehe auch, wie über diesen Weg Menschen dazu inspiriert werden, sich mit Zeit- und Raumbewusstsein auseinanderzusetzen, wie z.B. in den Science-Fiction-Filmen *The Cube* und *Matrix*.

Natürlich unterliegen politische Ereignisse ebenfalls diesen Zyklen, da die Wirkung von Schwingungsfrequenzen alle Lebensbereiche tangiert. Sie werden staunen, wenn Sie Wahlen, Gesetzesänderungen, Parlamentsdebatten und ähnliches in nächster Zeit aus Sicht der Maya-Zyklen beobachten, wie synchron die Inhalte und Themen ablaufen oder das Verhalten der Politiker sich dazu präsentiert. Leider bilden auch Terror und Kriegsgeschehen keine Ausnahme darin. Speziell die Maya sind ja dafür bekannt, dass sie ihr Wissen um die Zeitqualität ebenso für siegreiche Kriegszüge verwendet haben. Es liegt in der Natur der Sache, dass bestimmte Zeitqualitäten vorhandenes Aggressionspotential zum Eskalieren bringen können, aber nicht zwingend müssen. Die Entscheidung obliegt (Gott-sei-Dank) dem Reifegrad der Beteiligten. Wie Sie nun schon wissen, stellen Zeitqualitäten zwar Schwingungsfrequenzen dar, doch was wir Menschen in jeder einzelnen Situation daraus machen, wird noch immer durch unseren freien Willen bestimmt. Macht und Durchsetzungsenergie kann dazu benutzt werden, Völker zu retten oder zu vernichten. Im Sinne von Zeit-Bewusstsein besteht das große Geschenk vor allem darin, dass wir bei jeder Wiederholung derselben Zeitqualität auch die Chance haben, auf Erfahrungen aus dem letzten Zyklus zurückzugreifen und anders zu handeln.

Beim Aufzeigen dieser Chance habe ich manchmal den Einwand gehört, dass es doch äußerst anstrengend sei sich immer wieder über eine ähnliche Situation und das dafür angemessene Verhalten Gedanken machen zu müssen, ob es nach dem derzeitigen Bewusstseinsstand noch zu vertreten sei. Kein Kommentar dazu. Wenn Menschen allerdings auf massive Probleme mit einer speziellen Zeitqualität gestoßen sind, war ich oft verblüfft, wie schnell sie sich neue Strategien zugelegt

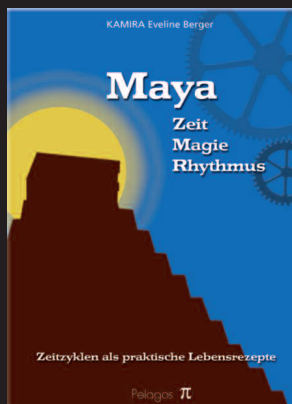
und umgesetzt hatten, um die schmerzlichen Komplikationen zu beenden. Egal auf welchem Weg, das Leben weiß zielsicher wie es uns in unserem Wachstum behilflich sein kann. Aus eigener Erfahrung weiß ich mittlerweile, dass Wandlungsfähigkeit und Bewusstwerdung nicht nur ein notwendiges Übel sind, sondern echt Spaß machen kann und mit dem Maya-Kalender im Gepäck, sogar zu einem Hobby werden kann.

Doch zurück zu den Tagesqualitäten. Hier nun die versprochenen Beispiele zu den verschiedenen Komponenten, die ihre Auswirkung beeinflussen. Angenommen es schwingt ein *Weißer Tag*⁸, der gut zum Sortieren ist und an dem normalerweise keine großen Taten möglich sind. Wenn sich ein *Roter* (damit sind Menschen mit einem *Roten*⁸ Geburtszeichen gemeint) in seinem Tatendrang durch das *Weiß* gebremst fühlt, ist er oft grantig, erledigt aber trotzdem Kleinkram, weil alles andere ohnehin nicht funktioniert. Ein von Grund auf, z.B. durch Erziehung ordnungsliebender Mensch, gleichgültig welcher Farbe sein Zeichen angehört, stürzt sich am selben Tag voller Enthusiasmus über die Gerümpel-Schublade und versinkt in Pedanterie ohne es zu merken. Anders wiederum der bewusst lebende Mensch: er spürt die Möglichkeiten dieses Tages, nimmt sich wenig vor, entrümpelt was ihm gerade unterkommt und achtet darauf sich nicht in Kleinlichkeiten zu verzetteln.

Aus **Maya-Zeit.-Magie. Rhythmus**
von Kamira Eveline Berge

Pelagos π

Einführung in die Grundlagen des Mayakalenders



- Ausführliche Beschreibungen aller Zeitqualitäten
- Praktische Anwendungsbeispiele für den Alltag
- Wichtige Details im täglichen Umgang mit den Zeitzyklen

Kamira Eveline Berger

MAYA Zeit - Magie - Rhythmus

Zeitzyklen als praktische Lebensrezepte

Edition Pelagos

ISBN 978-3-9502536-1-0

244 Seiten Format 14,8 x 21 cm

Preis: € 24,20

www.pelagos.at

Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation Tals Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Fr.10.1. Vollmond-TransmissionsMeditation

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

Sa.18.1. Deine Vision für 2025 - Mit Fokus und Klarheit ins neue Jahr. Seminar mit Kordula Schnur und Magdalena Agathe Schwarzingen (siehe Seite 7). Ort: Haasg. 10/4, 1020 Wien. Info & Anmeldung: 0699-10862903 - office@grandmothereturtle.com

Do.23.1. 5D-Werte - Geld, Job, Leben, Partnerschaft, Körper, Glück. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Fr.14.2. Vollmond-TransmissionsMeditation

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

Do.27.2. Maya - Sturm-Jahr Überblick bis 07/25, "heiße Phase" Vorbereitung. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Sa.15.3-- Entwicke Deine Heilerkraft - Start des

So.16.3 Jahrestrainings 2025 mit Christos Drossinakis und Bettina M. Haller. Wirksame Techniken kennenlernen, um Deine Heilerkräfte und Intuition

zu entwickeln und den Stress abzubauen. Info u. Anmeldung +43-664-4607654 -

www.heilerschule-drossinakis.de

Di.25.3. Kornkreise und UFOs - und ihre spiri-

- tuelle Bedeutung, Interview mit Benjamin Creme über den Weltenlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28 im Hof, 2. Stiege rechts, 1. Stock, 1070; 0699-19990888;

Do.27.3. Partnerschaft - Opal-Qualität, Selbst-Analyse, Heil-Zeremonie. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com



Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

Genutzte Sprache verändert den Menschen

Forscher sehen Abweichungen beim Ausdrücken von Emotionen und Wahrnehmung der Realität

Gehirnausdauertraining hilft älteren Menschen

Ausdauer und sportliche Leistung sowie kognitive Leistungsfähigkeit lässt sich stark erhöhen

Weitere interessante Themen:

www.themenkreis.at



Das NEUE Abo von Bewusst Sein

Bewusst Sein als gedruckte Ausgabe direkt nach Hause gesendet

Bewusst Sein wird seit der Ausgabe Mai/Juni 2020 ausschließlich als online-Magazin publiziert. Wer trotzdem nicht auf ein gedrucktes Exemplar verzichten möchte, für den bzw. die gibt es die Möglichkeit das **NEUE Abo** zu bestellen.

Was ist anders im Vergleich zum alten Abo?

Die Abo-Exemplare werden exklusiv für unsere Abonnenten gedruckt und an diese versendet. Es gibt keine Gratis-Exemplare mehr, die über diverse Vertriebsstellen verteilt werden. Aufgrund des Wegfalls der hohen Gratis-Auflage, verlieren wir den günstigen Zeitschriften-Versand-Tarif der Post, und zahlen für jedes Heft den normalen Posttarif.



Das bedeutet, dass das Abo etwas teurer wird als bisher. Waren es bisher € 14,- für 10 Ausgaben, werden es in Zukunft:

€ 24,- für 1 Jahr (6 Ausgaben) innerhalb Österreichs sein.

Für Bestellungen aus dem benachbarten **Ausland € 30,-**

Bestellung: abo.bewusst-sein.net

Diese Preise sind Selbstkostenpreise und ergeben sich aus den Kosten für Druck und Versand. Die Hefte werden nicht mehr lose, sondern in einem Kuvert versendet.

Um Porto zu sparen sind auch individuelle Bestellungen möglich: wenn Sie mehrere Exemplare im Abo beziehen möchte, um z.B. Hefte an Bekannte weiterzugeben, berechnen wir den tatsächlichen Tarif und machen Ihnen auf Anfrage gerne ein Angebot.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: office@bewusst-sein.net

abo.bewusst-sein.net



Maya- Zeit.be.gleiter

Januar



Die Schwingungsfrequenz **AK-BAL**, die **Blaue Nacht**, hüllt uns vom 6.-18.1.2025 ein. Sie passt perfekt zur dunkelsten Zeit im Jahr und unterstützt **Rückzug, Kontemplation, ganzheitliche Transformation und Selbstheilung**. Deshalb kann sich der motivierte Neustart 2025 etwas verzögern. Dieser Zeitwelle Raum zu geben bzw. sich bewusst anleiten zu lassen, ist so ziemlich das Effektivste was wir für unsere Lichtkörper-Anpassung für den Dimensionswechsel tun können. Durch **Schlafen, Meditation, Yoga, bewusstem Atmen, Basenbäder, Fasten, Sauna, Stille, geistige Lektüre, Körperbehandlungen, Zeremonien, u.Ä.** ist das jetzt quasi ein Kinderspiel! Achtet vor allem darauf, dass Ihr nur mit hochschwingenden, positiv-eingestellten Menschen Kontakt pflegt oder lieber all-ein bleibt. Je weniger Ihr Eure Energiespirale verlässt, desto intensiver verselbständigt sich dieser **Verspiritualisierungs-Prozess** und Ihr könnt Riesenschritte raus aus der destruktiven Matrix erreichen. Seid Euch sicher, nach diesen 13 Nacht-Tagen ist es unmöglich auf die alte Stufe im Alltag wieder zurückzufallen. Viel Erfolg!



Vom 19.-31.1.2025 kann es nun mit **CIB**, dem **Gelben Krieger**, so richtig mit der Umsetzung der Neujahrs-Vorsätze losgehen. Unser **Intellekt arbeitet auf Hochtouren, die Konzentration bringt Querdenken, Kombinationsgabe, Intuition und Logik** auf einen neuen

Höchststand. Es könnte sogar ein Zukunfts-Flash passieren, der die **eigene Meisterschaft, Genialität und erwachte All-Wissenheit** als gereifte Weisheit, in greifbare Nähe rückt. Nein, ich will Euer Ego damit keinesfalls zu einem Höhenflug verführen, ich meine das wirklich ernst! Im Grunde ist genau das Cib's Frequenz. Euer bestärktes Ich-Bewusstsein total entspannt zu halten ist klarerweise die Schwierigkeit und Prüfung zugleich dabei. Seine Transformation ist die Bedingung für den Aufstieg – nicht mehr und nicht weniger! Übung, Selbstkontrolle & Vorausschau: Komplimente, Bestätigungen, Siege über ..., Erfolge, etc. sind Euch schrittweise emotional gleichgültig. Ihr agiert aus Eurem Herzen, fokussiert und befindet Euch in innerer Ruhe. **Freude über Erreichtes entsteht aus Euch selbst, in Dankbarkeit an das Universum und wird zum Seins-Zustand.**

Februar



Die Zeitqualität **MULUC**, der **Rote Mond**, bringt uns vom 1.-13.2. in den **Flow**. Hier können wir genau beobachten, ob wir bereits unser persönliches Tempo, einen alltäglichen harmonischen Rhythmus und Prioritäten dahingehend gesetzt haben, dass so gut wie keine Engpässe, Zeitstress, oder Chaos ausbrechen, sobald sich nur eine Mini-Zusatzaufgabe hineinschmuggelt. Denn auch für solche Fälle sollte im individuellen Lebens-Fluss Platz sein. Bitte alle aktuellen Erkenntnisse bzw. Stolpersituationen notieren, um sich hierfür **noch bessere Abfolgen, Fokus und Bestimmtheit** zu erschaffen. Natürlich wird Eure Umwelt nicht sofort Euer entspanntes Sein mit offenen Armen empfangen. Wir leben ja in einer Zeit-Mangel-Matrix! Aber ... bleibt Ihr fest entschlossen Eure Lebensspur neu zu definieren und seid täglich darauf ausgerichtet, wird sich sehr rasch Beruhigung

einstellen. Andere werden das dann erkennen und bestimmt um Euer Rezept fragen. Wichtig dabei ist: Schwachstellen sind normal! Seltener Zeitdruck ist normal! Dranbleiben ist Pflicht! Immerhin **wechselt Ihr damit die Dimension!**



Jetzt wird es abwechslungsreich! **IK**, der **Weißer Wind**, will uns vom 14.-26.2. in erster Linie **geistig inspirieren**. Für diese Tage gilt also dass sie vielfältig sein dürfen/sollen. Jede langwierige, hochkonzentrierte Aufgabe kostet doppelt und dreifach Zeit, weil wir immer wieder abgelenkt bzw. müde im Mind werden. Da die Ausdauer derzeit echt begrenzt ist, eignet sie sich z.B. perfekt für spontane Brainstormings, kreative Konzepte, Recherchen oder lockeren Austausch. Auch aller **Kleinkram** kann nun mit Freude in Ordnung gebracht werden woraus Zufriedenheit entsteht. Doch bitte seid nicht frustriert, sollte man abends von Eurem Fleiß nichts sehen. Es war eben nur Kleinkram, der mega-entlastend, endlich erledigt wurde. Bleibt trotzdem fokussiert, denn allerlei Verführungen, wie Quasselanten (-onkeln) oder eigenes Verzetteln warten auf die Gelegenheit, Eure Aufmerksamkeit zu erhaschen. **Selbstdisziplin** ist also ein essentielles Training für die Wind-Tage. Auch Zeit-Dehnung liegt jetzt ganz in Eurer Hand, die sonst leicht wie Sand verrinnen könnte! Wissenschaftlicher Konzentrations-Tipp: 25 Min. Arbeit – 5 Min. Pause,



Die Zeitwelle **MEN**, der **Blaue Adler**, öffnet vom 27.2.-11.3. unser **Bewusstsein in höhere Dimensionen!** Hier finden wir nicht nur **Überblick über** viele Details, unsere aktuelle Lebenssituation oder größere Lösungen für enge Situationen,

sondern zusätzlich die passenden Schritte für deren zukünftige Ent-Wicklung. So gesehen ist Men der Experte für Nachhaltigkeit. Manchmal scheinen seine Instruktionen zu groß, zu weit weg und nicht umsetzbar, doch das sind sie keineswegs! Habt einfach ein wenig Vertrauen, bleibt positiv gestimmt und akzeptiert sie. Ihr werdet sehen, wie schnell sie für Euch durchaus machbar, erstrebenswert und bald auch die beste Variante sind, die zu Euch hätte kommen können. Er bringt uns außerdem dazu **uns selbst zu ermächtigen!** Nicht immer das gleiche Süppchen im gleichen kleinen Topf zu kochen, lieber nach Großem, Weiten, Fortschrittlichen zu streben. Warum z.B. nicht in regelmäßigen Kontakt mit extraterrestrischen ExpertInnen gehen um Ideen, Fakten und praktische Anleitungen zu erhalten? Unsere irdischen Probleme sind für höhere Intelligenzen meist ein Klax sie zu lösen!

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



KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2025** ist noch erhältlich.
Infos und Bestellung: www.pelagos.at/maya-timer

Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2025

- Übersichtliches Kalendarium 2025
- Texte zur Zeitqualität für jeden Tag des Jahres
- Einführung in das Zeitbewusstsein der Maya
- Bedeutung der Archetypen, Töne und Zeitwellen
- Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Tabellen zur Errechnung persönlicher Daten
- Vorschau 2026



www.pelagos.at

Pelagos π