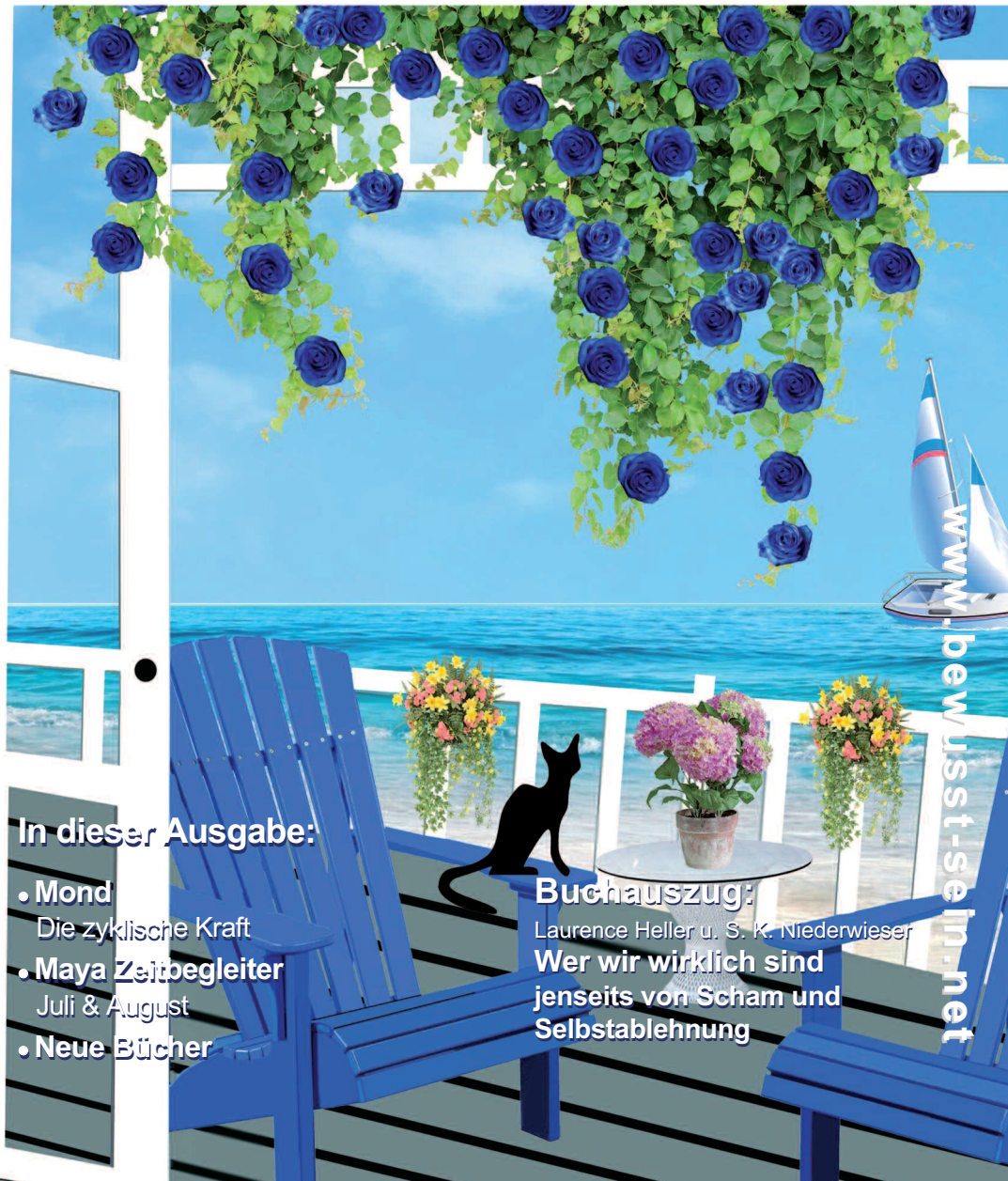


Seit 44 Jahren

Nr. 387 · Juli/August 2026

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Mond**
Die zyklische Kraft
- **Maya Zeitbegleiter**
Juli & August
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Laurence Heller u. S. K. Niederwieser

**Wer wir wirklich sind
jenseits von Scham und
Selbstablehnung**

www.bewusst-sein.net

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 8 **Buchauszug**
Laurence Heller u. Stephan K. Niederwieser
Wer wir wirklich sind
jenseits von Scham und Selbstablehnung
Vom Entwicklungstrauma zu innerer Freiheit
- 14 **Mond**
Die zyklische Kraft
Marlen Frey
- 23 **Veranstaltungskalender**
- 24 **Maya-Zeitbegleiter**
Juli & August

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.

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.9.2026
Anzeigenschluss 25. August 2026 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Manchmal fragen wir uns – welches Thema haben wir in all den Jahren und Jahrzehnten noch nicht in Form eines Buchauszuges im *Bewusst Sein* gehabt? Natürlich sprechen wir da von Themen, die in unser Magazin passen, also bewusstes Sein auf allen Ebenen und Lebenshilfe im besten Sinne. Das Thema der Leseprobe die wir in dieser Ausgabe publizieren, ist jedenfalls ein in der Literatur eher weniger behandeltes Thema, da es vielschichtig, kompliziert und auch oft missverstanden ist. Es geht um Scham- und Schuldgefühle.

Das Buch »*Wer wir wirklich sind jenseits von Scham und Selbstablehnung*« erschienen im Kösel Verlag, zeigt Wege auf, chronische Scham- und Schuldgefühle zu erkennen und zu überwinden. Es braucht Zeit, aus diesen Dynamiken, die meist seit der Kindheit ungesehen in den Betroffenen verankert sind, auszusteigen. Diese Arbeit wird jedoch belohnt mit einem neuen Gefühl der Selbstverbundenheit, Selbstliebe, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Einen kleinen Buchauszug haben wir diesmal auch aus dem in unserer Edition Pelagos erschienenen Buch *SternenSymphonie – Die 12 Hüter der Lebenskraft*. Dieses Buch ist schon ein paar Jahre alt, aber Urprinzipien ändern sich ja bekanntlich nicht. Wir haben für diese Leseprobe passend

zur Jahreszeit und dem Monat Juli den Text des Prinzips Mond, in Verbindung mit dem Tierkreiszeichen Krebs, herausgenommen.

Ansonsten haben wir in dieser Ausgabe neben interessanten Veranstaltungstipps, Workshops und weiteren Angeboten, wie immer spannende Buchvorstellungen, alles Neuerscheinungen der Verlagshäuser. Dazu *Kamiras Maya-Monatsvorschau für Juli und August*. Übrigens: Ab voraussichtlich Ende September wird auch der *Maya-Timer 2027* erhältlich sein. Alle Informationen und eine Bestellmöglichkeit finden Sie wie immer hier im *Bewusst Sein* sowie in unseren monatlichen Newslettern und auf www.pelagos.at.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration bei der Lektüre dieser Ausgabe und einen wundervollen Sommer!

Herzlichst

Redaktion *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

Heike Gattnar

Schon vor der Zeit war Traurigkeit

Transgenerationale Weitergabe von Erfahrungen

Arbor Verlag

ISBN 978-3-86781-445-4 - 312 Seiten

€_A 35,- / €_D 34,-

www.arbor-verlag.de

Vielen Menschen wird gerade bewusst, dass die Aufdeckung und Heilung von intergenerationallem Trauma eine der drängendsten Aufgaben unserer Generation ist. Mehr und mehr Menschen können heute wahrnehmen, welche Spuren die Gräueltaten und Verbrechen der europäischen Geschichte in der Psyche unserer Väter, Mütter und Ahnen hinterlassen haben und welche Traumata und Pathologien sie an uns weitergaben. Nur wenn wir diese Lasten in unseren Köpfen erkennen und heilen, können wir auch die akuten aktuellen Probleme wie Umweltzerstörung, Demokratieerosion, patriarchale Gewalt, Suchterkrankungen u.v.m. bearbeiten. Selbst noch im 2. Weltkrieg geboren ist die Autorin eine der Pionierinnen auf dem Gebiet der Weitergabe von transgenerationaler Traumatisierung. In diesem Buch fasst sie in ganzheitlicher und innovativer Weise ihre jahrzehntelange Erfahrung zu Wirkungsweisen, Übertragungswegen und Heilungsmöglichkeiten zusammen. Damit gibt sie uns tiefgründige Einsichten in eine der großen Fragen unserer Zeit: Wie können wir uns hier und heute aus den Zusammenhängen von Leid und Schrecken lösen, die in vielfältiger Weise über unsere Ahnen in uns fort-schwingen?



Lee Holden

Slow. Nutze die Kraft der Langsamkeit

Das Entschleunigungs-Programm für mehr Energie, Gesundheit und glückliche Beziehungen

Lotos Verlag

ISBN 978-3-7787-8328-3 - 256 Seiten

€_A 18,50 / €_D 18,- / E-Book € 12,99

www.penguin.de

Wie finden wir zurück zu unserem natürlichen, gesunden Lebensrhythmus? Was braucht es wirklich, um echtes Glück und wahre Liebe zu empfinden? Der Autor lädt uns ein zu einer lebensverändernden Reise der Entschleunigung. Sein ganzheitlicher Weg ist eine Rückkehr zu innerer Balance und lebendiger Präsenz auf der geistigen und körperlichen Ebene sowie der Ebene der Beziehungen zu sich selbst und anderen. Die Slow-Methode vereint jahrtausendealte östliche Weisheit mit modernen Erkenntnissen und leicht anwendbaren Techniken für Körper, Geist und Seele. Sie zeigt, wie wir durch einfache Qigong-Übungen (auch als kostenlose Videos abrufbar) und andere Maßnahmen neue Energiequellen erschließen können, und das mitten im Alltag. Der praktische Leitfaden für alle, die nicht mehr funktionieren, sondern endlich wirklich leben wollen: für spürbar mehr Resilienz, innere Ruhe, Kraft und Tiefe im Umgang mit sich selbst und anderen. Lee Holden ist ein weltweit anerkannter Qigong-Meister. Mit seiner TV-Präsenz erreicht er allein in den USA über 50 Millionen Haushalte. Er wirkt als Qigong-Lehrer, zugelassener Akupunkteur und Mitbegründer des *Integrative Medicine and Qi Center* in Santa Cruz, Kalifornien.





Stefanie Arend

Hormone in Balance mit Yin Yoga

Beschwerden lindern bei Endometriose, PCOS, PMS, Hitzewallungen oder Libidoverlust

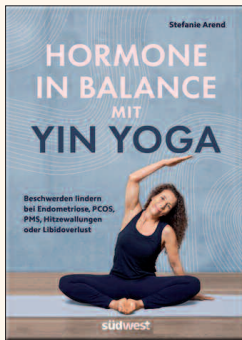
Südwest Verlag

ISBN978-3-641-33018-7 - 224 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book € 19,99

www.penguin.de

Die Autorin fand selbst durch Yin Yoga ihren Weg zu ganzheitlicher Balance und unterstützt heute als Lehrerin und Coach Menschen auf ihrem gesundheitlichen und spirituellen Weg. Nach einigen OPs und einem Burn-out wurde Yoga zu ihrem Weg, Körper und Geist zu heilen und gelernte Glaubensmuster aufzulösen. Mit diesem Buch widmet sie sich einem Thema, das für die Gesundheit und das Wohlbefinden von zentraler Bedeutung ist: dem hormonellen Gleichgewicht. Yin Yoga, inzwischen ein fest etablierter Yoga Stil, bietet den perfekten Ausgleich zu unserer schnelllebigen Welt. Denn unsere Welt befindet sich im Yang-Überschuss: Leistung, Aktivität, digitale Dauerpräsenz – all das fordert Körper und Geist permanent. Nur noch wenige Menschen leben im Einklang mit den beiden Energien Yin und Yang, die gemeinsam den Zustand der inneren Mitte ermöglichen. Die Yin-Yoga-Praxis schenkt einen wirksamen Gegenpol zu unserem überaktiven Lebensstil und hilft, die ruhige, sanfte Yin-Energie wieder zu nähren – sowohl körperlich als auch mental. Das Buch ist anschaulich bebildert und übersichtlich gegliedert: Über 30 Yin-Yoga-Sequenzen zu Krankheiten und Beschwerden von A wie Arthrose bis Z wie Zyklusstörungen.



Farah Orths

Money Loves Me – Reichtum beginnt in dir

Wie du finanzielle Freiheit und Fülle manifestierst

Heyne Verlag

ISBN 978-3-453-70528-9 - 288 Seiten

€_A 16,50 / €_D 16,- / E-Book € 10,99

www.penguin.de

Wie können wir Leid loslassen und unser höchstes Potenzial entfalten? In diesem Klassiker der spirituellen Literatur vermittelt einer der bedeutendsten buddhistischen Lehrer unserer Zeit die grundlegenden Inhalte des Buddhismus auf leicht verständliche Weise. Dabei versteht er den Buddhismus weniger als Religion, sondern als ein großartiges psychologisches Konzept. Indem die buddhistische Psychologie die Wechselwirkungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten berücksichtigt, versteht sie psychische Probleme nicht als Störungen, sondern als Teil der menschlichen Erfahrung, als einen Wachstumspfad, der zu mehr Bewusstsein, mehr Selbstverwirklichung und letztlich zu einem erwachten Herzen führt. „Das weise Herz“ ist ein machtvolles Buch der Heilung und zugleich eine Laudatio auf Buddha als den größten Heiler. Jack Kornfield ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut. Er lebte viele Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand, Burma und Indien und gilt neben dem Dalai Lama und Thich Nhat Hanh als einer der weltweit bedeutendsten buddhistischen Lehrer. Seine Vision des Buddhismus zeichnet ein grundlegend positives und ermutigendes Menschenbild.



SternenSymphonie

Die 12 Hüter der Lebenskraft

Die 12 Prinzipien der Lebenskraft

Energie folgt universellen Prinzipien - archetypischen Mustern, die schon in den Weisheitslehren und in der Mythologie alter Völker abgebildet wurden. Die meisten dieser überlieferten Lehren identifizieren 12 Prinzipien, wie die Astrologie oder die indianischen Erdmedizin.

Dieses Buch beleuchtet die psychischen, spirituellen, geistigen und feinstofflichen Aspekte der 12 Prinzipien und wie sie zur Manifestation der eigenen Lebensziele sowie zur Auflösung von Blockaden, die das persönliche Energiepotenzial schwächen, eingesetzt werden können.



ISBN 978-3-9504789-3-8

www.pelagos.at

Laurence Heller u. Stephan K. Niederwieser

Wer wir wirklich sind jenseits von Scham und Selbstablehnung Vom Entwicklungstrauma zu innerer Freiheit

Kösel Verlag

ISBN 978-3-466-34859-6 • 304 Seiten

€[A] 32,90 • €[D] 32,--

www.penguin.de



Laurence Heller, PhD in Psychologie, ist der Entwickler des NeuroAffective Relational Model™ (NARM™), Gründer des NARM™ Training Institute, internationaler Ausbilder und Autor. Zuletzt war er Mitautor des Praxisbuches *Entwicklungstrauma heilen*. Dieses Werk stellt eines der ersten umfassenden therapeutischen Modelle zur Behandlung der komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS) vor und bietet einen integrierten klinischen Ansatz zur Behandlung von Bindungs-, Beziehungs-, kulturellen und intergenerationalen Traumata.

Stephan Konrad Niederwieser unterrichtet das NARM™ Modell und bietet Vertiefungen in der Methode an. Seine psychotherapeutische Ausbildung begann Ende der 1980er-Jahre mit Hakomi. Seither hat er sich in verschiedenen traumatherapeutischen Ansätzen weitergebildet, unter anderem in Somatic Experiencing. Als Autor hat er mehrere Bücher über die langfristigen Auswirkungen von Entwicklungstraumata veröffentlicht, darunter *Das Trauma von der Seele schreiben* und *Nie mehr schämen*.

Die Autoren präsentieren in diesem Buch ein neues Modell zur therapeutischen Arbeit mit Scham und Selbstablehnung. Chronische Scham und Schuld verursachen vielfältige Probleme in allen Lebensbereichen und verursachen sogar körperliche Symptome. Innere Beschämung, Selbstabwertung und Selbstsabotage sind Dynamiken, die unser Leben massiv einschränken. Sie mindern unsere Fähigkeit zu Liebe und Intimität, sind die Basis von Angst und Depression und tragen zu Burnout bei. In diesem Buch zeigen die Autoren wie chronische Scham und Selbstablehnung mithilfe des *NeuroAffective Relational Models* erkannt, verstanden und aufgelöst werden können. Mit dieser Rückverbindung wachsen Lebendigkeit, Selbstvertrauen, Akzeptanz und die Möglichkeit, das eigene Leben selbst zu gestalten.

Überblick

Das NeuroAffektive Beziehungsmodell (*NeuroAffective Relational Model*, NARM®) geht davon aus, dass chronische Scham und Schuld den meisten emotionalen und Beziehungsproblemen zugrunde liegen, ebenso wie vielen oft erlebten Schwierigkeiten und sogar körperlichen Symptomen. Diese Auffassung stützt sich auf jahrzehntelange Begleitung von Menschen – in der Therapie, in Paarberatungen, Gruppen, Supervisionen und NARM-Weiterbildungen weltweit. Chronische Scham und Schuld sind Dynamiken, Symptome und Strategien. Entgegen der landläufigen Meinung handelt es sich nicht um Gefühle. Auf den folgenden Seiten werden wir detailliert erklären, warum wir Scham und Schuld eben nicht als Gefühle definieren. Im weiteren Verlauf des Buches werden wir diese Sichtweise noch eingehender darlegen.



**Tiefbenedet und darf mit Gottes Kraft
heilen**

Heilerin Irene Jungreithmaier
Sonnenfeld Nr. 7,
4720 Kallham, Oberösterreich
Tel.: 0660 – 768 40 08 – Österreich

Heilungen finden auch aus der Ferne statt.
Dankesbriefe von Geheilten lesen Sie unter
www.christuskraft.at

Die allererste Assoziation beim Gedanken an Scham bezieht sich oft auf Sexualität und unseren Körper. Scham geht jedoch weit hierüber hinaus. So kann es schambehaftet sein, Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Es kann mit Scham verbunden sein, Fehler zu machen, sich verletzlich zu zeigen, Bedürfnisse zu haben. Einige schämen sich schlichtweg dafür, zu existieren und einen Platz auf der Welt zu beanspruchen. Viele Schamdynamiken bleiben weitgehend unbewusst und haben dennoch einen zutiefst prägenden Einfluss darauf, wie wir uns selbst erleben, und beeinflussen unsere Entscheidungen. Wenn wir aus Scham heraus agieren, schränken wir unser Leben ein, treffen ungesunde Entscheidungen und verschließen unser Herz. Chronische Scham nährt überzogene Selbstkritik, Selbstverurteilung, Selbsthass und Selbstsabotage (Suchtverhalten inbegriffen), während sie gleichzeitig unsere Fähigkeit einschränkt, gesunde Beziehungen zu führen.

Scham und Schuld werden auch gezielt als Werkzeug der Manipulation eingesetzt. Ihre Wirkung beschränkt sich nicht auf das Erwachsenenalter – Eltern, Lehrkräfte, Geistliche und andere benutzen Scham und Schuld auch, um Kinder zu kontrollieren. Viele dieser Muster sind intergenerationaler Art. Und obwohl Kinder natürlich Orientierungshilfen brauchen, sind Scham und Schuld – vor allem in ihren toxischen Formen – nicht der beste Weg, ihnen diese zu bieten. Unternehmen beuten vorbestehende Scham aus, um Produkte zu vermarkten und zu verkaufen. Weite Teile der Medien bauen, ebenso wie die Kosmetik- und Modebranche darauf, Menschen ein Gefühl von Unzulänglichkeit zu vermitteln. Die Politik benutzt Scham zur Ausgrenzung bestimmter Gruppen, oft Minderheiten. Religionen

setzen schon seit jeher Scham und Schuld ein, um die Kontrolle über das Herz und das Denken von Menschen zu behalten. Scham und Schuld sind hochwirksame Instrumente, die das Schicksal ganzer Personengruppen bestimmen. Abwertende Botschaften werden verinnerlicht, was dazu führt, dass Individuen sich für genau die Merkmale schämen, für die sie attackiert, kritisiert und herabgewürdigt werden. Was wir im gesamten Buch erkunden werden, ist: Was als Versagen der Umwelt beginnt, die dem Kind nicht gerecht wird, wird später als das dumpfe Gefühl verinnerlicht, schlecht oder mit Mängeln behaftet zu sein oder dass mit ihm etwas nicht stimmen würde.

Diese Dynamik zeigt sich an einem folgenreichen Beispiel aus der neueren amerikanischen (und zweifellos auch europäischen, Anm. d. Übers.) Geschichte. Es herrschte einmal die weit verbreitete Ansicht, Mädchen seien im Schulunterricht außerstande, bestimmte intellektuelle Aufgaben zu bewältigen – vor allem Mathematik. Laut vorherrschender Meinung brächten sie keine guten Voraussetzungen für das Rechnen mit. Da man sie so behandelte, als träfen diese Vorstellungen zu, spiegelte sich diese Voreingenommenheit dann in ihren schulischen Leistungen, und jahrzehntelang schnitten Mädchen in Mathe schlechter ab als Jungen. Generationen von Mädchen verinnerlichten diese beschämende Botschaft und glaubten tatsächlich, dass es ihnen an mathematischem Verständnis fehle. Im Laufe der letzten Jahrzehnte jedoch erkannten Lehrkräfte zunehmend an, dass Mädchen durchaus zu logischem Denken in der Lage sind, und behandelten sie mehr und mehr wie die Jungen. Das Ergebnis waren deutlich bessere Resultate auf Seiten der Mädchen. Heute ist die Behauptung, Frauen seien mathematisch oder wissenschaftlich weniger befähigt, weitaus seltener anzutreffen. Die weiblichen Erfolge auf diesen Gebieten haben diese alten Scham einflößenden Narrative Lügen gestraft.

Dieses Buch verfolgt das Ziel, Menschen zu helfen, neue Ressourcen zu finden, um familiär und gesellschaftlich eingepflanzter Scham etwas entgegenzusetzen und diesbezüglich Heilung zu erfahren. Diese Scham ist etwas, dem alle ausgesetzt gewesen sind und das sie auf eine Weise verinnerlicht haben, als spiegele sich darin ihr persönlicher Wert. Doch Scham lediglich als etwas von außen, von der Gesellschaft Auferlegtes zu betrachten – ohne sich damit auseinanderzusetzen, wie diese Scham verinnerlicht wird – bedeutet, ein entscheidendes Element zu übersehen. Viele Bücher und Fachartikel richten den Fokus auf von der Gesellschaft aufoktroyierte Scham, doch nur wenige gehen in angemessenem Umfang auf den persönlichen Beitrag ein, den Betroffene dazu leisten. Dann wiederum gibt es Quellen, die familiär begründete Scham anerkennen, aber die gesellschaftlichen Faktoren unbeachtet lassen. Analog hierzu versäumen es viele populäre Psychotherapieansätze, sich mit der treibende Kraft von Schamdynamiken zu befassen, die das Denken, Fühlen und Verhalten von Menschen beeinflusst.

Eine gängige Reaktion auf internalisierte Scham – in der Kindheit wie auch im Erwachsenenalter – besteht darin, sie hinter dem erbarmungslosen Bemühungen zu verstecken, sich zu beweisen. Das, was wir in NARM als »stolzbasierende Gegenidentifikationen« bezeichnen. Eine Person, deren Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, ist vielleicht stolz darauf, wie wenig sie doch braucht. Doch die Scham mit Stolz zu überdecken, löst nichts von der zugrunde liegenden Dynamik auf. Zu versuchen, sich selbst und anderen zu beweisen, dass man nicht so »schlecht« ist wie befürchtet, kann sich zu einem vergeblichen, le-



**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

LEBENSFREUDE

FRÖHLICHKEIT & LEICHTIGKEIT IM HERZEN
AKTUELL IM VENUSJAHR 2025/26



INDIGO ENTERPRISES

benslangen Streben entwickeln, das sogar die Gesundheit der Betroffenen ruinieren kann. So zum Beispiel sollte niemand für seine Körperfülle beschämt werden. Auf objektiv bestehendes Übergewicht jedoch Stolz zu sein, kann die medizinischen Realitäten außer Acht lassen, die mit den überflüssigen Pfunden verbunden sind.

In den Jahrzehnten, in denen wir Menschen auf ihrem Weg begleitet haben, ist uns klar geworden, dass chronische Scham bei nahezu allen emotionalen Problemen und Schwierigkeiten in Beziehungen eine grundlegende Rolle spielt. Wie Menschen sich selbst wahrnehmen und welche Beziehung sie zu anderen haben, ist die Wurzel vieler Konflikte, Herausforderungen und sogar körperlicher Symptome. Diese Entdeckung ist nichts Neues. Therapeutinnen und Therapeuten haben Selbsthass und fehlende Selbstakzeptanz schon seit Langem als wesentliche Hindernisse auf dem Weg zur Heilung erkannt. Seit den 1970er-Jahren richteten sich Bemühungen, diesem Punkt Rechnung zu tragen, größtenteils darauf, das Selbstwertgefühl zu stärken und zu einem aufgesetzten »Stolz« zu ermutigen, der als Gegenmittel fungieren könnte. Interventionen dieser Art können zwar mitunter nützlich sein, aber nur in sehr begrenzten Maße. Kindern immer wieder zu sagen, dass sie etwas ganz Besonderes seien und eine Spezialbehandlung verdienten, hilft ihnen nicht, echtes Selbstwertgefühl aufzubauen. Ähnliches gilt für Veränderungen des Denkens und für Selbstaffirmationen: Im einen oder anderen Kontext mag Derartiges zwar helfen, aber oft ändert es nichts an den inneren Qualen, die mit chronischer Scham verbunden sind, und verhindert eine nachhaltige Heilung.

Andere Modelle begreifen Scham auf der konzeptionellen Ebene als Substantiv – ein greifbares Etwas – statt als einen ständig ablaufenden Prozess. Begriffe wie »Über-Ich« oder »innerer Kritiker« haben unser Verständnis von Scham noch zusätzlich verwässert, indem sie Selbstbeschämung, Selbsthass und Selbstsabotage einem externalisierten »inneren Kri-

tiker« zugeschrieben, statt darin einen aktiven Beitrag der Betroffenen zu erkennen. Man kann diesen inneren Kritiker nicht einfach abwehren, wenn er doch eine Funktion in der Psyche der Person erfüllt.

Einige Kreise, darunter pädagogisch Tätige und Menschen aus der Coachingszene, halten Scham für eine nützliche Triebfeder in Sachen persönliche Weiterentwicklung. Leistung und Selbstoptimierung sind zwar gängige Strategien, um Scham nicht fühlen zu müssen. Aber diese Herangehensweise verkennt die Selbstablehnung, die dem ständigen Drang zugrunde liegt, etwas an sich verbessern zu müssen. Unserer Erfahrung nach wächst die Zufriedenheit und das In-Frieden-Sein je weniger sie sich selbst beschämen. In diesem Buch möchten wir aufzeigen, was Menschen dazu bringt, sich zu (be-)schämen. Wir möchten den Schmerz verständlich machen, der mit diesem inneren Prozess verbunden ist, damit Sie sich nach und nach freundlicher selbst begegnen können.

Sich mit Selbstbeschämung auseinanderzusetzen, kann anfangs schwerfallen und mit Unbehagen verbunden sein. Wenn Sie sich jedoch erst einmal der zugrunde liegenden Dynamik bewusst werden und nach und nach weniger selbst beschämen, können Sie sich lebendiger und im besten Sinne berührbarer fühlen und potenziell in der Lage, mehr Nähe zuzulassen.

Im ersten Kapitel zerlegen wir die Dynamiken von chronischer Scham und Schuld und zeigen, mit wie viel Selbstbeschränkung sie einhergehen. Wir erklären, wie chronische Scham entsteht und welche Relevanz das für die Studien zu komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen und belastenden Kindheitserfahrungen hat. Das dritte Kapitel befasst sich mit dem Preis, den Menschen für chronische Scham und Schuld bezahlen, sowie mit den Folgen der Anstrengung, Scham zu vermeiden. Im zweiten Teil geht es eher um klinische Aspekte, dies jedoch auf allgemeinverständliche Weise. Abschließend folgt eine eingehende Erörterung des Themas Scham und Sexualität. Am Ende ihrer Lektüre dürfen alle Laien wie auch Vertreterinnen und Vertreter der klinischen Praxis ein neues Verständnis gewonnen und praxistaugliche Werkzeuge erhalten haben, um die schmerzhafteste Dynamik rund um chronische Scham und Schuld auflösen zu können.

Chronische Scham und Schuld sind keine Emotionen

Viele denken bei »Scham« und »Schuld« an Gefühle. Schamgefühl. Schuldgefühl. Dieses Denken hat sogar in die Fachliteratur Eingang gefunden. Natürlich gibt es jede Menge von Gefühlen, die mit Beschämung durch andere oder Selbstbeschämung einhergehen. Dabei ist es aber wichtig, zwischen dem Prozess als solchem und den emotionalen Reaktionen auf ihn zu differenzieren.

Von chronischen Scham- und Schuld-»Gefühlen« zu sprechen, ist eine Übereinfachung. De facto läuft hier etwas viel Komplexeres ab. Sprachlich wird Scham oft als Substantiv benutzt – etwa: »Er leidet unter toxischer Scham.« Das erweckt den Eindruck, Scham sei eine Sache, ein Objekt oder eine pathologische Entartung, die – vergleichbar mit einem Tumor – »einfach so« zustande kommt. Scham ist jedoch mitnichten etwas, das ohne nach-

vollziehbaren Grund aus dem Nichts entsteht. Scham steht und fällt damit, welche Beziehung wir zu uns selbst haben.

Im Deutschen kommt dies ziemlich klar zum Ausdruck: »Ich schäme mich.« Diese Formulierung spiegelt die wahren Verhältnisse: dass diejenigen, die das (als Erwachsene) sagen, gelernt haben, sich zu (be-)schämen. Dieser Vorgang ist weitaus komplexer, als wenn wir es einfach mit einem Gefühl zu tun hätten. Wenn Kinder mit einem Versagen ihres familiären Umfelds oder ihrer Bezugspersonen konfrontiert sind, (be-)schämen sie sich, um zu versuchen, hiermit fertigzuwerden. Unbewusst mag das Kind denken: »Meine Eltern haben mich nicht lieb, also bin ich wohl nicht liebenswert.« Diese schmerzliche Schlussfolgerung erlaubt dem Kind, die Hoffnung aufrechtzuerhalten. Es denkt sich, wenn es seine Defekte abstellen könnte, würde es irgendwann doch noch geliebt. Sich einzugestehen, dass seine Eltern vielleicht gar nicht in der Lage sind, es so zu lieben, wie es das braucht, wäre existenzbedrohlich. Paradoxerweise ist, sich zu (be-)schämen, in dieser frühen Entwicklungsphase der Versuch, ein unlösbares Problem zu lösen. Scham als Prozess zu sehen, nicht als etwas Dingliches, gibt uns Möglichkeiten, ihr auf eine Weise zu begegnen, die uns ansonsten nicht zur Verfügung stünden.

Menschen, die sich chronisch (be-)schämen, fahren unablässig damit fort, sich an chronisch unbewältigte belastende Kindheitserfahrungen anzupassen. Scham wird zu einer Strategie, verinnerlichte Bewertungen, die Angst vor dem Verlust der Bindungsbeziehung, die Trauer angesichts unerfüllter Bedürfnisse und die Wut oder sogar den rasenden Zorn auf Bezugspersonen zu bewältigen, die den Erwachsenen als Kind vernachlässigt, ihm Gewalt zugefügt oder es einfach nicht gesehen haben. Sich an diese Erfahrungen mit Hilfe von Selbstbeschämung anzupassen, führt zu einem verzerrten Selbstgefühl. Es mündet in eine emotionale und physiologische Dysregulation und wird oft zu einer systemischen Belastung. Was als »Emotion« oder »Gefühl« erlebt und begriffen wird, ist das Resultat dieses permanenten schmerzhaften Prozesses. Aufgrund seiner Chronizität verwenden wir auch den Begriff »chronische Scham« statt »toxische Scham«. [...]

**EIN SEMINARZYKLUS FÜR
PAARE, DIE IHRE BEZIEHUNG
VERTIEFEN, STÄRKEN UND
BELEBEN WOLLEN.**



MODUL 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM

Körper- und Atemübungen unterstützen uns, Empfindungen wahrzunehmen und zu spüren.

25. - 27. Sept. 2026

MODUL 2: PRÄGUNGEN

Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin.

5. - 8. Nov. 2026

MODUL 3: MAGIE DES EROS

Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks.

30. Dez. 2026 - 1. Jan. 2027

Ort jeweils: Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach

HEILSAMER EROS - EINTAUCHEN IN DIE LIEBE

Einführung in eine meditative Liebespraxis.

25. - 28. Feb. 2027

Ort: Seminarzentrum Rosenhof, 3970 Weitra

Info und Anmeldung:

Elisabeth und Herbert Untersteiner

www.beziehungeruelltieben.com

0664/226 04 61

0664/103 23 58

Lesen Sie weiter in:

Wer wir wirklich sind

Laurence Heller u. Stephan K. Niederwieser

ISBN 978-3-466-34859-6

<https://www.penguin.de>

Mond

Die zyklische Kraft

Den eigenen Rhythmus tanzen

Regeneration • Rhythmus • Perspektive

Astrologische Zuordnung:

Krebs (22. Juni - 22. Juli)

Element: Wasser



Allgemeines

Mit dem Tierkreiszeichen *Krebs* begegnen wir wieder dem Element Wasser. Der *Mond*, Regent des Tierkreiszeichens Krebs, wird im Allgemeinen mit dem archetypischen Prinzip der Mutter assoziiert. In der Mythologie wurde diese Energie sowohl als nährende, fruchtbare und beschützende, als auch als dunkle, verborgene und verschlingende Kraft beschrieben. Hell und Dunkel. Die Tatsache, dass auch unser Leben zyklisch verläuft und wir - unabhängig davon, was wir tun - in allen Lebensbereichen Höhen und Tiefen durchleben, einmal mehr und dann auch wieder weniger im Licht stehen, ist die essentielle Einsicht, die der Mond als Urprinzip vermittelt.

Der zweite wesentliche Aspekt ist die Frage der Perspektive. Erst unser Standpunkt, unsere Perspektive und Sicht von der Erde aus, vermittelt diesen Eindruck des Zu- und Abnehmens des Mondes. Das entspricht nicht dem tatsächlichen Geschehen. Es ist nur unsere subjektive Sichtweise.

Rhythmus

Die Anerkennung eines zyklischen Verlaufs, eines natürlichen Auf und Ab in jeglicher Entwicklung, wird von den meisten äußeren Instanzen unserer Welt verweigert. Ständiger Fortschritt wird gefordert und als solcher wird nur das bezeichnet, das größer, schneller und nützlicher, d.h. gewinnbringender, ist. Wer meint, dass ständiges Anwachsen des Ertrages in sichtbaren, messbaren äußeren Ergebnissen die Norm ist, wird immer wieder verzweifeln und den Wert seiner Arbeit und seiner Strategien in

Frage stellen. Das Mondprinzip lehrt uns, auf die natürlichen Rhythmen zu vertrauen, im Wissen, dass nach einer Phase des Verfalls, des Rückzugs der Energien, auch wieder eine Phase des Aufbaus und der sichtbaren Ergebnisse folgt.

Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Rhythmus, was seine Bedürfnisse an Aktivität und Ruhe betrifft. Diese können sich von anderen Menschen ganz grundlegend unterscheiden und niemand hat das Recht, jemand anderem einen gefälligeren oder allgemein anerkannteren Rhythmus aufzudrängen. Natürlich müssen wir uns bestimmten Lebensumständen und Bedingungen unterordnen, wenn wir einem Beruf nachgehen oder das Leben mit kleinen Kindern teilen. Versuchen Sie sich dennoch immer wieder einen Moment der Stille zu suchen, in dem Sie sich mit Ihrem inneren Selbst verbinden und sich fragen, was Sie momentan brauchen, um Ihre innere Kraft zu nähren. Grenzen Sie sich möglichst ab von irgendwelchen gesellschaftlichen Normen und Vorgaben und lernen Sie auch Nein zu sagen.

DELPHINTRAINING

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

KREATIONEN UND VISIONEN
Die Macht der Gedanken
16.–18. Okt. und 23.–25. Okt. 2026

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN
27.–29. Nov. und 4.–6. Dez. 2026

SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT
12.–14. Feb. und 19.–21. Feb. 2027



Hybride, Kostenlose
INFOABENDE
13.8.2026 19:00 (vorverlegt)
17.9.2026 19:00
Cervantesg. 5/5, 1140 Wien
Und online
0664/411 10 39
delphintraining@aon.at
www.delphintraining.at

Die zyklische Wiederkehr

Vielleicht kennen Sie die Situation, im Leben über längere Zeit immer wieder mit kräftezehrenden Themen bzw. Problemen konfrontiert zu werden. Dabei ähneln sich diese Probleme vielleicht gar nicht auf den ersten Blick, sie haben jedoch einen gemeinsamen Nenner. Das bedeutet, ihnen liegt etwas zugrunde - ein Versäumnis, ein Fehler oder Ähnliches -, das wahrscheinlich Teil der eigenen Persönlichkeit ist. Da wir es im Krebs mit dem Element Wasser zu tun haben, handelt es sich hier meistens um emotionale Muster, die im Verborgenen liegen, uns selbst also nicht bewusst sind. Da das Mondprinzip von manchen auch als das „widerspiegelnde Prinzip“ bezeichnet wird, wäre es jetzt naheliegend zu versuchen in der äußeren Situation selbst Aspekte zu erkennen, die als Spiegel eigener innerer Konflikte dienen. Das kann funktionieren, verleitet viele Menschen aber zu vorschnellen Schlüssen. Wenn man im Außen An-



griffen ausgesetzt ist, bedeutet das nicht unbedingt, dass man selbst ein aggressiver Mensch ist. Es kann aber bedeuten, dass man ein extrem harmoniebedürftiger Mensch ist und es verabsäumt hat, kleine Konflikte und Ungleichgewichte zu einem Zeitpunkt zu klären, wo noch kein großer Schaden entstanden wäre. Die eigene Konfliktscheue, um bei diesem Beispiel zu bleiben, das Versäumnis anderen früh genug ihre Grenzen aufzuzeigen bzw. sich unangenehmen Themen zu stellen, kann sich dann in allen Lebensbereichen in den unterschiedlichsten Maskierungen zeigen.

Frühe Verletzungen

Es gibt keine andere Zeit des Jahres, in der jeder Konflikt tendenziell so emotional ausgetragen wird wie im Zeichen des Krebses. Das beobachte ich bereits seit vielen Jahren. Die Chance besteht nun darin, die durch diese Konflikte vorrangig auftretende belastende Emotion bei sich selbst zu identifizieren. Äußere Erlebnisse bzw. Begegnungen betätigen Schalter in uns, die eine emotionale Reaktion hervorrufen. Gewöhnlich sehen wir das äußere Ereignis oder die Situation als alleinigen Verursacher unserer Gefühle. Sie sind aber lediglich Auslöser, sie haben diesen einen Schalter betätigt, der eine bestimmte Gefühlsfärbung als Reaktion auslöst. Damit sind wir Opfer unserer eigenen psychischen Unterwelten.

Wir haben aber die Möglichkeit, diese Emotionen zu identifizieren und den

BIOLANDHAUS ARCHE

A-9372 Bergbauerndorf St. Oswald – Eberstein, Vollwertweg 1a

Telefon: 00 43 / 42 64 / 81 20, Fax: 00 43 / 42 64 / 81 20-5

e-mail: hotel@bioarche.at, <http://www.bioarche.at>

Veranstaltungen 2026:

4. - 10. Juli:

Ashtanga Yoga-Wander-Urlaub

10. - 13. Juli:

Lebensfreudetage

10. - 12. Juli:

Im heilenden Feld der Pferde

16. - 19. Juli:

Yoga Sommer-Retreat

20. - 24. Juli:

Urlaubstage mit Yoga

2. - 8. August:

Kinderyoga Intensiv Ausbildung

14. - 16. August:

Tai Chi Chuan

31. August - 2. September:

Urlaubstage mit Yoga

3. - 6. September:

Yoga Herbst-Retreat

7. - 9. September:

Urlaubstage mit Yoga

8. - 13. September:

Ausbildung Radiästhesie

18. - 24. September:

Yoga und basisch schlemmen

24. - 27. September:

Schamanische Lerngruppe Regenbogenjaguar

25. - 27. September:

Herz-wärts

27. September - 11. Oktober:

Der Ruf des Raben - Modul 1





KORNKREISE + UFOs

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

Dienstag, 29. September 2026, 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

Schalter vom Stromnetz abzukoppeln. Beobachten Sie bei bzw. nach negativen Begegnungen und Begebenheiten welches Grundgefühl in Ihnen vorherrscht und benennen Sie es. Meist lässt es sich auf ein Gefühl reduzieren, das bereits in der Kindheit durch eine Kränkung entstanden ist und seitdem in verschiedenen Verkleidungen immer wieder auftaucht. Es kann das Gefühl sein, ungerecht behandelt zu werden, immer benachteiligt zu sein, wertlos oder machtlos zu sein. Wie auch immer dieses Grundgefühl aussieht, erkennen Sie es als solches an, aber seien Sie sich bewusst, dass es weder etwas über Ihr wahres Wesen noch über die aktuelle Situation aussagt.

Eigene Perspektiven

Eine bestimmte Gefühlsfärbung, hervorgerufen durch eine Verletzung, ist letztendlich wie ein WahrnehmungsfILTER, der alles in diese bestimmte Färbung taucht. Bleiben wir bei oben genannten Beispiel sich „ungerecht behandelt“ zu fühlen. Aus dieser Perspektive, und das bleibt auch im Erwachsenenalter immer noch die Perspektive des Kindes, wird jeder Konflikt zu einer Frage des Überlebens. Versuchen Sie diese Perspektive, diese Gefühlsfärbungen bewusst zu verlassen und eine andere, positivere einzunehmen.

Manchmal reicht es schon, es einfach für möglich zu halten, dass die eigene Einschätzung und Sicht der Dinge subjektiv gefärbt sein könnte und möglichst unvoreingenommen an die Situation heranzugehen. Das bedeutet keineswegs sich Situationen auszusetzen, angesichts derer bereits sämtliche inneren Alarmglocken läuten. Es bedeutet, die eigenen (negativen) Gefühle wahrzunehmen und sich zu fragen, was man braucht, um sich in dieser Situation trotzdem sicher zu fühlen.

Natürlich sind nicht alle negativen Gefühle und Erlebnisse durch frühkindliche Verletzungen oder WahrnehmungsfILTER verursacht. Manche Erlebnisse oder Begegnungen sind völlig unabhängig von all dem einfach destruktiv. Sie passieren allen Menschen in ähnlicher Weise. Aufmerksam sollte man werden, wenn bestimmte Erfahrungen,

das heißt Erlebnisse die immer dieselben oder ähnliche innere Befindlichkeiten auslösen, sich in unterschiedlichen Intensitäten zyklisch wiederholen.

Abgrenzung

Seien Sie sich bewusst, dass auch andere Menschen ihre Verletzungen davontragen und dadurch ihre ganz eigenen Wahrnehmungsfiler und Perspektiven entwickelt haben. Akzeptieren Sie, dass andere Menschen ein anderes Weltbild aufgrund einer anderen Geschichte haben. Beispielsweise gilt es vielleicht in sehr traditionellen Familien - unausgesprochen aber doch - als ausgeschlossen, dass eine Frau als Unternehmerin erfolgreich sein kann. Es ist wichtig auch solche unausgesprochenen Gesetze aufzuspüren und sich davon abzugrenzen. Abgrenzung bedeutet ganz konkret, sich Einflüssen, die man als schädlich erkannt hat, möglichst nicht mehr auszusetzen. Es heißt nicht, Menschen, die wir schätzen, die jedoch Wertvorstellungen auf uns projizieren, die uns nicht gerecht werden, aus unserem Leben zu verbannen. Entscheidend dabei ist nur, solche subjektiven Standpunkte anderer Menschen als solche zu erkennen und diese nicht unreflektiert zu übernehmen, sondern durch sich hindurch fließen zu lassen.

Übung: Negativen Emotionen den Stecker ziehen

Begeben Sie sich an einen ruhigen Platz, wo Sie ungestört sind. Setzen Sie sich in eine bequeme Position, belassen Sie jedoch die Fußsohlen auf dem Boden oder nehmen Sie Ihre bevorzugte Meditationshaltung ein. Nehmen Sie Ihren Körper wahr – das Knochengerüst, die Muskeln, das Gewebe, bis zur Haut, die den ganzen Körper umgibt. Stellen Sie sich vor dass Wurzeln aus Ihren Füßen (und/oder Ihrem Wurzelchakra) wachsen und sich tief im Boden, in der Erde, verankern. Sie sind völlig stabil, genährt, gehalten. Schützen Sie den Raum, in dem Sie sich gerade befinden



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseinsschulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

25.07. **MAYA-NEUJAHR-ZEREMONIE** -
intensiver Start: Roter Mond 8

27.08. **MAYA** - "Muluc"-Update - Veränderun-
gen - neue Gangart trainieren

24.09. **MOND-Spezi**: Flow-Training - Analy-
se v. persönl. Blockaden - Strategien

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

mit Licht und/oder indem Sie sich Ihre geistigen Führer, Engel oder andere lichtvolle Wesen zum Schutz an Ihrer Seite vorstellen.

Denken Sie an jene Emotion, die sich in Ihrem Leben angesichts von Konflikten immer wieder zeigt. Versuchen Sie nun diese möglichst genau zu benennen.

Dieser Teil der Übung kann unter Umständen schwieriger sein, als Sie dachten. Beispielsweise nennen Sie das Gefühl zuerst nur Angst, später Existenzangst. Genauer betrachtet erkennen Sie dann ein tiefes Misstrauen. Noch später das Gefühl von Wertlosigkeit. Man beginnt zu erkennen, dass ein Gefühl unglaublich viele Ebenen und Färbungen hat.

Spüren Sie nun in Ihren Körper hinein, an welcher Stelle Sie dieses Gefühl orten können. Sie wissen ganz intuitiv an welcher Stelle sich dieses Gefühl zeigt. In der Gegend des Magens oder in der Brust - es erschwert das Atmen, oder im Rücken.... Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Nehmen Sie diese Stelle wahr und atmen Sie hinein. Lassen Sie nun vor Ihrem inneren Auge ein Bild entstehen, wie dieses Gefühlsmuster aussieht. Vielleicht sehen Sie nur einen dunklen Fleck, vielleicht sehen Sie eine dunkle Straße. Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Wenn Sie spontan nichts wahrnehmen, dann geben Sie diesem Gefühl ein Bild, das für Sie stimmig ist. Sehen Sie nun vor ihrem inneren Auge, dass von diesem Gebilde in Ihrem Körper Energiefäden wie Kabel ausgehen und mit Ihrem gesamten System verbunden sind. Durchtrennen Sie nun in Ihrer Vorstellung diese Kabel, ziehen Sie die Stecker heraus. Beobachten Sie wie das Bild in sich zusammenfällt, sich auflöst und aus seinem Inneren ein strahlender Lichtfunke frei wird. Das ist die Energie, die in diesem Gefühlskomplex bisher gefangen war. Der Lichtfunke wird nun immer größer und strahlender und verbindet sich mit Ihrem Energiesystem. Wenn Sie möchten, geben Sie dieser befreiten Energie ein passendes Symbol, wie z.B. einen Phönix als Sinnbild für die wiedererwachte Kraft. Gehen Sie mit der Wahrnehmung zurück in Ihren Körper, in Ihre Füße (Ihr Wurzelchakra), aus denen Wurzeln wachsen, die Sie tief in der Erde, in diesem Leben, verankern.

Denken Sie an dieses Symbol wann immer Sie in eine Situation kommen, in der Sie Gefahr laufen, dass das alte negative Gefühlsmuster adressiert wird. Denken Sie daran: Es ist nicht mehr an das Energiesystem angeschlossen.

Fragen zur persönlichen Reflexion:

- Gibt es Probleme, die in meinem Leben zyklisch wiederkehren, und beruhen diese auf einem gemeinsamen Nenner (z.B. Versäumnisse, mangelnde Aufmerksamkeit etc.)?
- Gibt es angesichts von plötzlich auftauchenden Problemen in meinem Leben ein Grundgefühl, das in mir vorherrscht (z.B. Existenzangst, Minderwertigkeitsgefühle etc.)?
- Fühle ich mich in Gegenwart bestimmter Menschen anders als sonst, z.B. kleiner, unsicherer oder auch besser, attraktiver?
- Gibt es in meiner Familie oder meinem Umfeld bestimmte Standpunkte (z.B. als Künstler kann man kein Geld verdienen!), die meiner eigenen Entwicklung bzw. meinen Zielen widersprechen?

Blütenessenzen, die Sie in diesem Prozess unterstützen:

AB:

Little Flannel Flower (das innere Kind heilen)

Sturt Desert Pea (tiefsitzende Verletzungen auflösen)

BB:

Centaury (Beeinflussbarkeit)

Olive (Regeneration)

FES:

Garlic (feinstofflicher Schutz)

Pink Yarrow (Abgrenzung)

Persönlichkeiten:

Marc Chagall (6. Juli 1887 – 28. März 1985) ist ein in Russland geborener französischer Maler jüdischer Herkunft. Er gilt als einer der bedeutendsten Maler seiner Zeit und gestaltete unter anderem auch Mosaik, Fenster und Theaterkulissen. Sein künstlerisches Schaffen war tief geprägt von den politischen Umstürzen und Kriegen dieser Zeitepoche. Er erlebte beide Weltkriege und die russische Revolution, nachdem er nach seinen Jahren in Paris zu Besuch in Russland weilte. Während er dort anfangs als Künstler anerkannt wurde, sah er sein Schaffen später durch behördliche Schikanen immer mehr gefährdet und kehrte Russland den Rücken, um die europäischen Kunst-

metropolen zu bereisen. Im Jahr 1941 floh Marc Chagall vor den Nationalsozialisten in die USA, aus denen er 1948 wieder zurückkehrte, um sich endgültig in Frankreich niederzulassen. Als Vertreter des Expressionismus geht es in seinen Werken vorrangig um die subjektive Perspektive, den Ausdruck des inneren Erlebens, und nicht um naturalistische Darstellung. In seinen Werken finden sich immer wiederkehrende Symbole (Hahn, Pferd, gekreuzigter Jesus...) die für den Künstler sehr persönliche Bedeutung hatten und unter anderem eine Aufarbeitung bzw. Auseinandersetzung mit den tiefgreifenden Geschehnissen in seinem Leben darstellten.

Prinzessin Diana (1. Juli 1961- 31. August 1997; Diana Frances Spencer, Princess of Wales) wurde und wird immer noch als „Königin der Herzen“ bezeichnet. Ihre caritative Arbeit sowie ihre Gabe, den Menschen ohne große Worte Mitgefühl und Wertschätzung zu reflektieren, machte sie zu einer der beliebtesten Persönlichkeiten ihrer Zeit und zur Projektionsfläche für das Ideal der warmherzigen, mitfühlenden Frau. Ihre Offenheit gegenüber der Presse sowie in einem 1992 erschienenen Enthüllungsbuch, in dem sie Details ihrer Ehe und ihres Privatlebens preisgab, ließ in den Augen ihrer Kritiker mangelnde Abgrenzung und das Fehlen einer gesunden Distanz zur Öffentlichkeit vermuten. Letztendlich wurde ihr aber die mangelnde Distanz bzw. die Grenzüberschreitung eines Paparazzo, vor dem sie nach Verlassen eines Hotels flüchtete, zum tödlichen Verhängnis.

* * *

Dieser Text stammt aus:

SternenSymphonie - Die 12 Hüter der Lebenskraft

ISBN 978-3-9504789-3-8

Alle Informationen auf 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.3.7. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Sa.25.7 Maya-Neujahr-Zeremonie - intensiver Start: Roter Mond 8! Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Fr.31.7. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Do.13.8. Delphintraining - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit:

- 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Do.27.8. Maya - "Muluc"-Update - Veränderungen - neue Gangart trainieren. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Fr.28.8. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Do.17.9. Delphintraining - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit:

- 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-

4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Do.24.9. Mond Spezial - Flow-Training - Analyse v. persönl. Blockaden - Strategien. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Fr.25.9. Einführung, Körper, Atem - Seminar - 27.9. Modul 1: Körper- und Atemübungen unterstützen uns, Empfindungen wahrzunehmen und zu spüren. Ort: Zentrum AHOM, 2001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerfülltleben.at

Di.29.9. Kornkreise und UFOs - und ihre spirituelle 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;

-

Fr.16.10. Kreationen und Visionen - Die Macht der Gedanken. Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann. Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Fr.23.10. Kreationen und Visionen - Die Macht der Gedanken. Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann. Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Do.5.11. Prägungen - Seminar-Modul 2. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks. Ort: Zentrum AHOM, 2001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerfülltleben.at

- 8.11.

www.beziehungerfülltleben.at

Kärnten

Zahlreiche Veranstaltungen von Juli bis Sept. - siehe Seite 17



Maya- Zeit.be.gleiter

Juli



Die Schwingungsfrequenz **MULUC**, der **Rote Mond**, ist vom 6.-18.7. ein ganz heißes Eisen. Sie prägt nämlich die **Jahresqualität** 26.7.2026-24.7.2027! So können wir kurz vor dem Start einen konzentrierten Blick darauf werfen, wie gut wir mit den Potenzialen synchronisiert sind. Sind wir voll **Tatendrang, unbeschwert und mit kreativem Optimismus** unterwegs oder fühlen wir uns macht- & schutzlos bzw. quälen uns existenzielle Ängste? Erkennen wir produktiven Flow, den wir täglich aktiv mitgestalten oder zeigen sich Blockaden und Stillstand, die Druck erzeugen? Jetzt heißt es munter werden, **schöpferische Kraft entfalten und selbst Hand anlegen**. Es gibt nix auf das wir warten sollten! Nix, wo wir Verantwortung abgeben dürfen! Wenn wir das zu unserem Jahresmotto machen, ist es bereits 75% der Miete. Denn dann findet das Universum fruchtbaren Boden vor, in den es pflanzen kann/wird. Strikte Zeitpläne, Kalkulationen, künstliche Strukturen bitte meiden, weil wir **mit dem Leben fließen** lernen sollen. Organisch, natürlich & weise.



Vom 19.-31.7. weht **IK**, der **Weißer Wind**, eine frische Brise durch unseren Mind und prägt als Jahres-Zeitwelle (s.o.) das aktuelle Maya-Jahr! Es bedeutet, dass **kreative Ideen, Neugierde auf Infos und Neuorientierung** unsere ständigen Wegbegleiter sein werden.

Klar kann es auch zuviel des Guten sein. Dann fühlen wir uns verwirrt, dezentriert und innere Unruhe raubt uns den gesunden Fokus. Aber ... meine Zeit-Texte sollen Euch ja helfen die Zeitwelten bewusst zu surfen! In diesem konkreten Fall: Lasst Euch **von Ik inspirieren, voran blasen, sich ein wenig wie ein Blatt im Wind bewegen, austauschen, befruchten!** Unser Geist kann 1 Jahr lang Schwere von außen betrachten. Für typische Hochleistungs-Problem-WälzerInnen tänzelnd, aus eingravierten Strukturen neue effizientere Denkmuster gestalten. Das erfrischt, befreit und macht echt lebendig! Deshalb liegt der Fokus jetzt auf atmen, vielen kleinen Schritten, mit Konzentrations-Pausen dazwischen, in Zeit für Kommunikation, fürs Forschen und Recherchieren. Einfach: **Free your mind!**

August



Die Zeitqualität **MEN**, der **Blaue Adler**, sorgt vom 1.-13.8. für einen **klaren und weitreichenden Überblick**. Mit ihm können wir uns endlich aus den erdrückenden weltlichen Sorgen, Ängsten, engen, kreisenden Gedanken, entfernen. Zum **Durchatmen, mehr Objektivität, geistiger Lösungssuche und Visionen**. Das bringt oft die erleichternde Erkenntnis, dass wir eh im Plan sind, es gar nicht so schlimm ist wie es sich emotional anfühlt und FreundInnen uns wohlwollend hinweisen. Hier noch das Wie: Schreibt die Stress-Themen kurz auf damit sie mal weggelegt werden können. Dann gebt Euch Ruhe, Schlaf, Dösen, geistigem Reisen hin und wartet, wo Ihr hingetragen werdet. Ohne Vorbehalte oder Bewertung! Lasst es sich selbst in Jetzt oder zukünftige Realitäten ordnen. Nun könnt Ihr Fragen stellen, inwiefern Euer größtes Problemthema da

hineinpasst. Und achtet genau auf Gefühle, Bilder, Infos aller Art (ev. aufschreiben). Letzter Schritt: Men ist auch der Experte für **Selbstermächtigung**. Also los – Ihr bestimmt!



Kurz nach dem Maya-Neujahr (26.7.) geht es Schlag auf Schlag weiter! **LAMAT**, der **Gelbe Stern**, ist vom 14.-26.8. die **Abschlusswelle des Tzolkin** (Hl. Kal. d. Maya). Hier wirkt daher **höchste Harmonie, Schönheit und Perfektion!** Alles möchte zum natürlichen Abschluss gebracht werden wie der letzte Stein in einem Mosaik, damit man frei für neue Aufgaben und Projekte wird. Doch gerade diese gewissestarre Konzentration auf Vervollkommnung macht uns oft das Leben schwer. Vielleicht entspricht das Endprodukt nicht unseren Vorstellungen oder es ist einfach noch nicht fertig, obwohl wir das gerne hätten. Nun, jene menschliche Verbissenheit gilt es jetzt weise zu erweichen und unser Ego als Kerkermeister zu entlarven. Last Euch also buchstäblich zur höchsten Schönheit führen, alte Wertvorstellungen in Frage stellen und Harmonie als logisches Endprodukt von selbst entstehen! Das ist der wahre Schlusspunkt im Tzolkin. Was wissen wir Menschen schon von **göttlich-perfektem Ursprung**? Ok, aber lernen können wir es!



Die Zeitwelle **IMIX**, der Rote Drache, steht diesmal vom 27.8.-8.9. am **Anfang des Tzolkin!** Wie eine leere Leinwand, ein Neugeborenes, eine neue Beziehung, werden wir geflutet mit **maximaler Impulskraft, Motivation und Hoffnung**. Diesmal wird (mache ich)

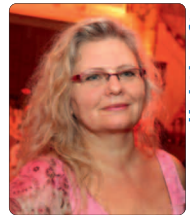
alles anders. Es wohnt eine unbändige Lebensenergie in uns, die sich immer wieder neu erfinden muss um entwickeln zu können, weil es das universelle Prinzip von Wachstum ist. Sobald wir das verinnerlicht haben, wird jede Chance auf einen Neuanfang mit Begeisterung genutzt. Dann zählt nur dieser magische 1. Schritt/Moment, der nicht geplant oder kopiert werden kann. Seid bereit, neugierig, offen! Was will jetzt in Euer Leben treten? Und nutzt die Gunst dieser Zeitwelle. Denn **die Drachenkraft beflügelt und befeuert** uns gleichermaßen, ohne Aufwand für uns selbst. Ihr seid die ManagerInnen von dem was gerade umgesetzt werden möchte. Wir sind aktuell rationell, schnell, kraftvoll, logisch und pragmatisch – also wahre Tausendsassas, oder?

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 2027* ist ab Oktober 2026 erhältlich.
Infos und Bestellung: www.pelagos.at/maya-timer

Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2026

- Übersichtliches Kalendarium 2026
- 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 2027



www.pelagos.at

Pelagos π