

Seit 40 Jahren

Nr. 363 · Juli/August 2022

# Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



## In dieser Ausgabe:

- **Natürliche Antidepressiva**  
Interview mit Dr. Eberhard J. Wormer
- **Maya Zeitbegleiter** Juli & August
- **Neue Bücher**

## Buchauszug:

Anette Baumgarten

## Nordischer Schamanismus

Der Ruf der Geister

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

# Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**  
Neu erschienen
- 8 **Depressionen - oft kann die Natur viel besser helfen**  
Interview mit dem Allgemeinarzt und Ratgeberautor Dr. med. Wormer
- 14 **Buchauszug**  
Anette Baumgarten :  
**Nordischer Schamanismus**  
Der Ruf der Geister
- 27 **Das *Neue Abo* von Bewusst Sein**
- 28 **Veranstaltungskalender**
- 30 **Maya-Zeitbegleiter**  
Juli bis August

## **Impressum Bewusst Sein** (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

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

1040 Wien, [www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net).

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

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

Coverabbildung: [pixabay.com](http://pixabay.com)

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.9.2022,  
Anzeigenschluss 25. August 2022 - 10h

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Schon wieder ist die Halbzeit dieses (2022er) Jahres überschritten und für viele hat es - bei allem positiven Denken - nicht so viel Gutes gebracht. Man denke nur an die alltäglichen Probleme wie die extreme Inflation und die ins Unermessliche gestiegenen Energiekosten. Alles Vorboten der großen Zeitenwende, die uns letztendlich in glücklichere Zeiten und/oder höhere Dimensionen führen wird? Wie auch immer, jetzt müssen wir durch, durch unsere dreidimensionale Existenz. Laut weltweiter Studien ist die Anzahl der diagnostizierten psychischen Erkrankungen, allen voran die Depression, erheblich gestiegen. Kein Wunder angesichts Existenzängsten, Einsamkeit und Zukunftsangst, die sich während der Pandemie breit gemacht haben.

Wer Hilfe benötigt, für den ist die Einnahme von Antidepressiva manchmal nur die zweitbeste oder auch gar keine gute Lösung. Wir freuen uns, vom *Mankau* Verlag freundlicherweise die Genehmigung des Abdruckes eines Interviews (ab Seite 8) mit dem Allgemeinarzt und Ratgeberautor *Dr. med. Eberhard J. Wormer* erhalten zu haben. In diesem Interview geht es unter anderem um Charakteristik und Entstehung von Depression und Manie sowie um „Natürliche Antidepressiva“. Zu diesem Thema gibt es von Dr. Wormer auch einen Ratgeber, den wir ebenfalls in dieser Ausgabe (siehe Seite 4) vorstellen.

In unserem Buchauszug geht es diesmal um den „Nordischen“ Schamanismus. Während es über den Schamanismus aller anderen Erdteile eine Fülle an Literatur und Neuinterpretationen für den modernen Menschen gibt, findet man über einen „Europäischen Schamanismus“ sehr wenig. Das ist kein Wunder, denn die Inquisition hat ganze Arbeit geleistet und alles und jeden ausgerottet, den bzw. die sie irgendeiner Form spiritueller Souveränität oder Macht - abseits jener der katholischen Kirche - verdächtigt haben.

Die Autorin *Anette Baumgarten* hat sich auf Spurensuche begeben, in den Märchen und Mythen, in den Sagas und Überlieferungen sowie in den universalen Gesetzen des Schamanentums. Herausgekommen ist dabei unter anderem dieses wunderschön gestaltete Buch mit tiefen Einblicken in die Welt der Nordischen Mythen und Archetypen, praktischen Anleitungen für grundlegende Techniken des schamanischen Arbeitens und die Inspiration, selbstverantwortlich den eigenen Weg zu Kraft und Heilung zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration mit und von den Beiträgen und Angeboten in dieser Ausgabe sowie einen strahlvollen Sommer!

Herzlichst, Ihr *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

Chris Patron

## Krebs

und andere schwere Krankheiten  
ganz einfach besiegen!

Amadeus Verlag

ISBN 978-3-98562-000-5 - 448 Seiten

€<sub>A</sub> 45,30 / €<sub>D</sub> 44,-

<https://amadeus-verlag.de>



Dieses Buch bietet eine Fülle an Informationen und Denkanstößen, die sich als Schlüssel für dauerhafte Gesundheit erweisen können. Es geht darum zu verstehen, warum man erkrankt ist und einen Weg zu finden, wieder vollständig zu gesunden und gesund zu bleiben, ganz unabhängig von der Schwere der Erkrankung. Krankheit ist in den meisten Fällen durch das eigene Verhalten und die jeweiligen Lebensumstände verursacht oder zu mindest begünstigt. Wir müssen allerdings auch verinnerlichen und akzeptieren, dass auch stets wir selbst die Ursache unserer gestörten Ganzheitlichkeit sind, wenn wir gutgläubig und ahnungslos in die perfekten Fallen ‚hilfreicher‘ Symptombehandlungen tappen. So brutal und direkt diese Feststellung auch sein mag, so positiv ist sie im Umkehrschluss, denn was nicht unabwendbares Schicksal ist, kann auch wieder korrigiert werden. Mit einer Fülle von wissenschaftlichen Informationen, wertvollen Ratschlägen und einleuchtenden Aufklärungen in diesem Buch wird es möglich, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich in die Hände zu nehmen. Dafür braucht es unter anderem den Mut, sich dem Diktat der etablierten Medizin zu entziehen und einen individuellen Weg zu finden. Denn: *Nur wer mehr Träume in seiner Seele hat, als das Leben zerstören kann, und nur wer wirklich loslässt, hat die Hände frei, seine Zukunft zu ergreifen!* (Chris Patron)

Eberhard J. Wormer

## Natürliche Antidepressiva

Sanfte Wege aus dem Stimmungstief

Mankau Verlag

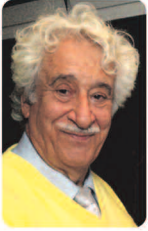
ISBN 978-3-86374-666-7 - 158 Seiten

€<sub>A</sub> 7,99 / €<sub>D</sub> 7,99

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



Diese Ausgabe ist eine erweiterte und überarbeitete Neuauflage des vor einigen Jahren erschienenen Kompakt-Ratgebers zum Thema. Stimmungsschwankungen sind zunächst lediglich normale Anpassungsreaktionen auf unterschiedliche Belastungen. Aktuelle Studien bestätigen jedoch, dass die Häufigkeit von schweren Depressionen und Angststörungen im Verlauf der Corona-Pandemie weltweit um mehr als 25 Prozent zugenommen hat. Vor allem jüngere Menschen und Frauen leiden vermehrt darunter. Dabei wird jedoch manchmal übersehen, dass depressive Zustände häufig Ausdruck einer Störung des körperlich-seelischen Gleichgewichts oder nicht erkannter Mangelerscheinungen sind. Um die davon ausgelösten Stimmungsschwankungen auszugleichen, ist der vorschnelle Griff zu chemischen Antidepressiva nicht die richtige Wahl, weil diese nicht selten selten gravierende Nebenwirkungen haben. Der Autor befasst sich in dieser Neuauflage seines erfolgreichen Ratgebers sowohl mit dem Symptom *depressive Verstimmung* als auch mit der psychischen Erkrankung *Depression*. Leicht verständlich stellt er zahlreiche nicht-pharmakologische, gut verträgliche Antidepressiva und alternative Therapiekonzepte in den Mittelpunkt. Unter natürlichen Antidepressiva versteht er vor allem Hormone, Vitamine, Mineralstoffe, körpereigene Stoffe, Heilkräuter, Heilpilze, Cannabidiol, Schlafkuren, Entspannungstraining, Psychotherapie, Fitnessstraining und kreative Aktivitäten.



Prof. Dr. h.c. Christos  
Drossinakis

# Aktiviere Deine Kraft.



Bettina Maria  
Haller

**Sei in der Liebe  
und im Frieden mit dir selbst!**

Mediationsmitgliedschaft in der Internationalen  
Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung

**1 x wöchentlich aktivieren wir deine Energie.**

Das führt zu Stressabbau, fördert die Intuition,  
stärkt die Willenskraft, harmonisiert die  
bio-energetischen Funktionen deines Systems  
und führt so zu mehr Wohlbefinden.

Wir, Prof. Dr. h. c. Christos Drossinakis und  
Bettina Maria Haller freuen uns auf Dich.

**Die Mitgliedschaft läuft ein Jahr.  
Dein Einstieg ist jederzeit möglich!**

Anmeldung und Info per Telefon oder schriftlich, per WhatsApp  
unter +43 664 460 76 54 | [www.heilerschule-drossinakis.de](http://www.heilerschule-drossinakis.de)

Patricia Römpke

## Yoga für den unteren Rücken, Hüfte und Becken

Die besten Asanas gegen Schmerzen und Blockaden

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-11586-3 - 136 Seiten

€<sub>A</sub> 15,50 / €<sub>D</sub> 14,99

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



Auch wenn Yoga ursprünglich in erster Line eine spirituelle Disziplin und ein Einweihungsweg war und nach wie vor ist, kommen viele Menschen heute über den Umweg der körperlichen Beschwerden dazu. Bei den meisten Menschen sind es Rückenschmerzen, die sie in die Yoga-Stunde treiben. Bei der beinahe schon unübersichtlich gewordenen Zahl an unterschiedlicher Richtungen der Yoga-Praxis ist es hilfreich, eine Zusammenstellung der besten Übungen für das jeweilige Beschwerdebild angeboten zu bekommen. Die Autorin ist neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin unter anderem auch Heilpraktikerin mit dem Spezialgebiet Schmerztherapie. In diesem Buch hat sie die besten Übungen gegen die typischen Beschwerdebilder in Rücken, Hüfte und Becken zusammengetragen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Aufmerksamkeit auf die eigene alltägliche Körperhaltung und die Korrektur potenziell schädlicher Bewegungsmuster. Dabei beleuchtet das Buch ebenfalls, wie Körper und Psyche miteinander interagieren und welche tieferliegenden Probleme hinter den Schmerzen liegen können. Akupressur-Übungen stärken die Selbstheilungskräfte und die im Buch enthaltenen Meditationen tragen dazu bei, das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

Janna Scharfenberg u. Alina Hübecker

## Ayurveda-Sprechstunde

Das Standardwerk

südwest Verlag

ISBN 978-3-517-10042-5 - 384 Seiten

€<sub>A</sub> 36,- / €<sub>D</sub> 35,-

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



Dieses umfassende Ayurveda-Nachschlagewerk bietet Prävention und therapeutische Konzepte auf Basis ayurvedischer Heilkunst und moderner Medizin. Gesundheit ist nicht selbstverständlich, sondern basiert auf

eigener Verantwortung, die wir für unser Wohlbefinden übernehmen. Im stressigen Alltag ist das leichter gesagt als getan, aber dennoch möglich. Die beiden Ärztinnen und Ayurveda-Expertinnen Dr. Janna Scharfenberg und Dr. Alina Hübecker haben sich der Herausforderung gestellt, die jahrtausendealte indische Heilkunde in unser modernes Leben zu übertragen und anwendbar zu machen. Mit seinem ganzheitlichen, individuellen Ansatz bietet Ayurveda wirksame Hilfe bei vielen Erkrankungen und Beschwerden. Allergien, Darmbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Rückenschmerzen, aber auch verschiedene psychische Erkrankungen und Störungsbilder - dieses Buch behandelt die häufigsten Krankheiten und zeigt, was wir selbst tun können, um gesund zu werden. Neben einer Einführung und Grundlagen des Ayurveda finden die LeserInnen in diesem Buch unter anderem Selbsttests, Gesundheitsrituale, Specials zu Heilpflanzen, ätherischen Ölen und Gewürzen, die ayurvedische Hausapotheke sowie Zusatzinformationen zu den Beschwerdebildern Migräne und Reizdarmsyndrom, dem Immunsystem im Allgemeinen und Heuschnupfen im Speziellen.



# Was ist los am Michaelihof? Ort der Begegnung von Gleichgesinnten

Am Michaelihof werden völlig unterschiedliche Projekte von Menschen initiiert, die sich in ihrem Tun selbst verwirklichen und ihre besondere Gabe in die Welt einbringen.



Unsere gemeinsame Vision ist es, soziale autonome Räume zu schaffen, in denen unsere Selbstbestimmung gewährleistet und gestärkt wird, damit Mensch und Tier auf Augenhöhe kooperieren wollen.



Der Michaelihof bietet durch seine soziale autonome Plattform den idealen Ausgangspunkt für alle Formen von Umsetzungen. Eine Vielzahl unserer Projekte ist geprägt von bewussten Schritten in Richtung Autonomie und autarke Lebensweise.



Unser Ziel ist es, durch unser Sein und Tun auch anderen Menschen Wege zu eröffnen, sich aus einengenden Strukturen und äußerer Fremdbestimmung zu befreien und das eigene Potenzial sowie die ungebrochene Lebensfreude neu zu entdecken.



Aufgrund des großzügigen Areals und der durch viele Jahre gewachsenen Räumlichkeiten bietet unser Hof die idealen Strukturen für die Veranstaltung von Seminaren, Workshops und vielem mehr!

Anschrift: Pinkatalstraße 10, 8243 Pinggau  
Kontakt: Franz Prenner +43 699 11101720



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

## Depressionen: „Greifen Sie nicht vorschnell zur chemischen Keule – oft kann die Natur viel besser helfen!“

Interview mit dem Allgemeinarzt und Ratgeberautor  
Dr. med. Eberhard J. Wormer

„Die rasante Zunahme psychischer Erkrankungen wird vielfach diskutiert. Dabei wird jedoch nur selten thematisiert, dass Depressionen oftmals körperliche Ursachen haben; zu den häufigsten zählen dabei Mangelzustände an Vitaminen, Mineralstoffen oder Hormonen. Mein Hauptanliegen ist es, zur Selbsthilfe zu motivieren – ich bin selbst überrascht, wie viel man tun kann, um depressive Probleme in den Griff zu bekommen.“ Dr. med. Eberhard J. Wormer – Autor des Kompakt-Ratgebers „Natürliche Antidepressiva“, der jetzt in einer aktualisierten und deutlich erweiterten Neuauflage erschienen ist – klärt über die möglichen Ursachen von depressiven Zuständen auf, erläutert die Risiken der medikamentösen Behandlung und stellt natürliche Wege aus dem Stimmungstief vor.



**Aktuelle Studien bestätigen, dass die Häufigkeit von Depressionen im Verlauf der Corona-Pandemie dramatisch zugenommen hat. Wie schätzen Sie diese Entwicklung ein?**

Dr. med. Wormer: Weltbewegende Ereignisse wie eine Pandemie machen häufig latent vorhandene Problematiken stärker sichtbar. Das trifft auch auf die Depression zu. Ob man wirklich von einer dramatischen Zunahme ausgehen kann – die ja schon lange vor Corona von der WHO prognostiziert wurde – oder ob man nur genauer hingeschaut hat, ist Interpretationssache. Grundlage von Studien sind Befragungen und ICD-Symptomskalen, um depressive Zustände zu erfassen. In der Tat schaffen Lockdowns, Sperrstunden, Quarantäne, mediale und politische Propaganda, Verbote und Strafandrohungen, zwangsweise Isolierung/Impfung ein Klima der Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Kinder, Jugendliche, Frauen, Migranten, alte und kranke Menschen – der verletzbare Teil der Bevölkerung – sind die ersten Opfer solch einschneidender Sanktionen. Hinzu kommt die depressive Belastung durch Covid-19-Erkrankungen und die gewollte Stigmatisierung von Ungeimpften. Das Bundesland Bayern hat sich einer Studie zufolge (Front Psychol 2021) besonders repressiv profiliert und die geschürten Ängste skrupellos für Macht- und Profitinteressen instrumentalisiert. Das verschärft Depressions- und Suizidrisiken,



# DELPHINTRAINING

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

## KREATIONEN UND VISIONEN

14.-16.10. & 21.-23.10.2022

## BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN

25.-27.11. & 2.-4.12.2022

## SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT

17.-19.2. & 24.-26.2.2023

## KOMMUNIKATION

12.-14.5. & 19.-21.5.2023

0664/411 10 39

delphintraining@aon.at

www.delphintraining.at



**INFOABENDE:** jeweils 19h

12.9., 29.9. 1140 Wien, Cervantesg. 5/5

13.9., 28.9. online via Zoommeeting



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

### **SEMINAR 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM**

Wir nehmen unsere Empfindungen und Sinne  
wahr. Atemübungen unterstützen uns dabei.

2. - 4. September 2022

### **SEMINAR 2: PRÄGUNGEN**

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

11. - 13. November 2022

### **SEMINAR 3: MAGIE DES EROS**

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

30. Dezember 2022 - 1. Jänner 2023

Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach

Info und Anmeldung:

Elisabeth und Herbert Untersteiner

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

0664/226 04 61 0664/103 23 58



bringt auch emotional stabile Menschen an den Rand der Verzweiflung. Mit Medizin hat all das nichts zu tun.

**Ihr Ratgeber „Natürliche Antidepressiva“ erscheint nun in einer überarbeiteten und erweiterten Auflage. Welche Neuerungen gibt es?**

Dr. med. Wormer: Aus meiner Sicht stellt dieses Buch in erweiterter Form erstmals alle verfügbaren Optionen zur Behandlung depressiver Zustände vor, die nicht psychopharmakologisch orientiert sind. Das Buch sollte gut lesbar und verständlich sein und zur Selbsthilfe motivieren – ein Hauptanliegen. Ich bin selbst überrascht, wie viel man tun kann, um depressive Probleme in den Griff zu bekommen! Klar ist, dass die Psychopille eine Sackgasse ist: vielfach unwirksam und nebenwirkungsbelastet, primär hoch profitabler Medizin-Mainstream. Anders als natürliche Antidepressiva, die auf Heilung durch Selbstheilung setzen, komplexe ganzheitliche Heilung. Hochinteressante Neuzugänge sind Cannabinoide (Hanfgewächse) und Psilocybin, das in Pilzen vorkommt. Beide Stoffgruppen sind seit Jahrzehnten geächtet, verboten und als Drogen diffamiert worden. Entgegen jeder Vernunft, entgegen wissenschaftlicher Evidenz und trotz ihrer kulturellen Verankerung seit Urzeiten. Die bislang blockierte Forschung hat nun wieder Fahrt aufgenommen und bestätigt den therapeutischen Nutzen von Cannabinoiden und Psilocybin. Verträgliche, sichere und wirksame Antidepressiva sind dringend nö-

tig angesichts der Traumatisierung ganzer Bevölkerungen durch Kriege, Naturkatastrophen oder Pandemien. Ich ermutige zur Selbsthilfe. Unterstützung von Bürokraten, Kostenträgern und Institutionen ist hierzulande nicht zu erwarten. In jedem Fall wird Psilocybin für die Heilung schwerer Depressionen in Zukunft eine prominente Rolle spielen.

### **Sie verstehen Depression als eine natürliche Reaktion auf jede Art von Stress und Trauma, die in vielen Fällen durch körperliche Ursachen ausgelöst wird. Was steckt dahinter?**

Dr. med. Wormer: Jede Art von überdurchschnittlichem Stress verschiebt die Gefühlslage in Richtung Depression. Manchmal bemerken wir es, manchmal nicht. Körperliche und psychische Verletzungen – Traumatisierungen – können abheilen, hinterlassen aber bleibende Spuren oder Narben, mit denen die Betroffenen weiterleben. Je nachdem, wie stark die Traumatisierung ausgeprägt ist, kann auch die Depression unterschiedlich ausgeprägt sein. Wenn Sie sich etwa nach einer Erkältung erschöpft, müde und deprimiert fühlen, sollten Sie daran denken, dass dies eine natürliche Reaktion des Körpers ist, die mit fortschreitender Genesung verschwinden wird. Wenn Sie einen Herzinfarkt erlitten haben, müssen Sie mit einem ausgeprägten depressiven Zustand rechnen – heute versucht man vermehrt, das Risiko Depression bei der Therapie des Herzinfarkts zu berücksichtigen. Ein Grund für die Depression nach Traumatisierung ist die enge Vernetzung von Immunsystem und Nervensystem – der Körper hat die Priorität auf körperliche Genesung gesetzt, was zu Abstrichen bei den Glückshormonen führt. Das ist naturgegeben.

### **Der stimmungsmäßige Gegenpol zur Depression ist die sogenannte Manie. Woran merken Betroffene, dass sich „normale“ Stimmungsschwankungen zur Krankheit entwickeln?**

Dr. med. Wormer: Die Betroffenen fühlen sich super! Möglicherweise zu super. Bei ausgeprägter Manie nimmt das Schlafbedürfnis ab, der Appetit schwindet, und ein enormer Tatendrang macht sich bemerkbar. Maniker haben weltbewegende Ideen (die jeder Grundlage entbehren), die sie ihrem Umfeld mit größter Überzeugung nahebringen. Sie haben eine charmante, manchmal unwiderstehliche Ausstrahlung und fühlen sich einfach großartig. Im manischen Zustand werden in kürzester Zeit Konten bei fünf Banken eröffnet, drei Autos gekauft, immense Schulden gemacht und mehrfache Eheversprechen abgegeben. Die Manie ist der „Speedmodus“ des Lebens, rastlos getrieben von grandiosen Ideen, schlaflos und hyperaktiv und 1000-prozentig motiviert. Lässt die Manie nach, stehen die Betroffenen vor einem Scherbenhaufen. Im Prinzip hat der Maniker keine Wahl, er stürzt zwangsläufig in seine Raserei. Es ist eher das Umfeld, das solche Verhaltensauffälligkeiten bemerken und als Teilerscheinung einer psychischen Erkrankung erkennen sollte. Ist der manische Zustand gering ausgeprägt, spricht man von Hypomanie. Die-



**I. WIENER  
RÄUCHERWERK  
MANUFAKTUR**

seit 1991

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



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

Tel. +43 1 259 27 65

**LEBENSKRAFT**

TALENTE UND FÄHIGKEITEN STÄRKEN



**INDIGO ENTERPRISES**

ser Zustand kommt sehr viel häufiger vor. Betroffene gelten meist als „normal“, höchstens als „hyperaktiv“, „nervig“ oder „Machertyp“. Gleichwohl kann der Umgang mit diesen permanent zu gut gestimmten Charakteren anstrengend und belastend sein.

**Bei der Behandlung depressiver Patienten setzt die Medizin sehr häufig und oft leichtfertig auf den Einsatz chemischer Antidepressiva und starker Psychopharmaka. Was sind die Risiken dieser Mittel, und welche alternativen Maßnahmen bieten sich an?**

Dr. med. Wormer: Jede Therapieoption hat ihre Indikation und Berechtigung sowie bei richtiger Diagnose auch eine Erfolgswahrscheinlichkeit. Antidepressiva, alternative Mittel und Psychotherapie können einzeln oder kombiniert dazu beitragen, dass eine belastende oder lebensgefährliche Depression beseitigt wird. Zunächst muss geklärt werden, ob eine depressive Verstimmung oder eine echte Depression vorliegt. Dann muss sichergestellt sein, dass kein Mangelzustand irgendeiner Art herrscht. Wenn das geklärt ist und dennoch eine (zunehmend stärkere) Depression bemerkbar ist, können Psychopharmaka indiziert sein – um die Gemütslage zu stabilisieren und Suizid vorzubeugen. Antidepressiva sollten möglichst nur eine begrenzte Zeit benutzt werden. Psychotherapie kann bei jeder Stimmungsstörung wirksam und empfehlenswert sein. Sie ist gleichfalls eine bedarfsabhängige und temporäre Maßnahme, vor allem in Krisensituationen – mitunter erwies sich Psychotherapie in Studien mit Depressiven genauso wirksam wie Antidepressiva! Alternative Mittel sind die „First-Line-Therapie“ bei depressiven

Zuständen und Verstimmungen: Beseitigung von Mangelzuständen, Behandlung von Drüsenstörungen, Förderung der Genesung, Stärkung des Immunsystems, Bewegungstraining oder künstlerische Aktivität.

**Bei der Diagnose psychischer Erkrankungen wird häufig übersehen, dass diese Ausdruck einer Störung des körperlich-seelischen Gleichgewichts oder nicht erkannter Mangelerscheinungen sein können. Was sind hier die Ursachen und mögliche Symptome?**

Dr. med. Wormer: Die häufigsten Mangelzustände, die depressive Verstimmung verursachen, sind Vitamin-D-Mangel, Eisenmangel, Vitamin-B12-Mangel und Mangel an Schilddrüsenhormonen. All diese Zustände lassen sich leicht erkennen und erfolgreich behandeln – wenn man daran denkt und diese Möglichkeit nicht als belanglos oder unwichtig abtut. Für Ärzte ist Depression bei Patienten in der Regel ein „Nebenschauplatz“, der durch Antidepressiva-Verordnung abgehakt wird. Wer das zulässt, tappt möglicherweise völlig ahnungslos in die „Antidepressiva-falle“, wo er jahrelang bleiben kann. Sie sollten daher nicht dem Arzt die Verantwortung überlassen, sondern selbst aktiv werden: Sie lassen Ihre Werte kontrollieren, identifizieren Mangelzustände und beseitigen sie durch Nahrungsergänzung. Es ist tatsächlich sehr einfach und preiswert – und in vielen Fällen sehr erfolgreich.

**Was ist der Vorteil an den „natürlichen Antidepressiva“, und welche Risiken sind dabei zu beachten?**

Dr. med. Wormer: Da natürliche Antidepressiva überwiegend körpereigene oder körperähnliche Stoffe sind, sind echte Nebenwirkungen kaum zu befürchten. Es gibt bei manchen Mitteln bestimmte Vorgaben für die Dosierung und Anwendung, die beachtet werden sollten. Die seltene Ausnahme ist der Elementarstoff Lithium, der nur unter ärztlicher Kontrolle eingesetzt wird – Lithium ist ein Stimmungsstabilisierer zur Behandlung der bipolaren Erkrankung. Gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, Psychotherapie, Schlafentzug und Kunsttherapie sind sehr sichere Empfehlungen.

**Aufgrund ihrer Neben- und Wechselwirkungen raten Sie vom leichtfertigen Gebrauch von Psychopharmaka ab. Wann ist der Einsatz der „chemischen Keule“ dennoch unerlässlich?**

Dr. med. Wormer: Ja, ich rate dringend vom leichtfertigen Gebrauch von Antidepressiva ab und verabscheue die verantwortungslose Verordnung von Psychopharmaka! Antidepressiva und Psychopharmaka haben ihren Platz bei echten Depressionen oder Psychosen. Sie können im Akutfall und bei wiederkehrenden depressiven Phasen dabei helfen, schwere psychische Krisen zu überstehen und Sui-



**Ausbildung zur autorisierten Seminarleiterin** für rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance nach Felicitas Goodman  
Leitung: Hermine Brzobohaty-Theuer, [www.frauenreise.at](http://www.frauenreise.at)  
Infoabend: 8.7.+ 9.9.2022, 18:00 Uhr; Infoseminar: 17.9.2022, 10:15 Uhr  
Ausbildungsbeginn: Oktober 2022, Anmeldung:  
Zentrum PUUN, +4312120488, [zentrumpuun@aon.at](mailto:zentrumpuun@aon.at)

zide zu verhindern – wenn sie denn wirken. Sie können Leben retten, sind aber keine nachhaltige Lösung oder gar ein Heilmittel bei psychischer Erkrankung.

**Seit Jahrtausenden begleiten psychische Ausnahmezustände die Menschheit und haben als „Melancholie“ ihren Ausdruck in Kunst und Literatur hinterlassen. Welche Rolle spielt die Kreativität bei der Bewältigung und Behandlung seelischer Krankheiten?**

Dr. med. Wormer: Das ist leicht zu beantworten: Jede Art künstlerischer oder kultureller Betätigung – sei es nun Musik, Malen, Schreiben, Töpfern oder was auch immer motiviert – kann die Psyche stabilisieren und zur Bewältigung von Stimmungstörungen erfolgreich beitragen. Ein Seelenheilmittel.

**Dr. med. Eberhard J. Wormer** studierte Germanistik, Geschichte, Sozialwissenschaften und Medizin. Nach der Approbation und Promotion arbeitete er als Arzt und in medizinischen Verlagen. Dr. Wormer lebt in München und ist heute als Journalist, Buchautor und Herausgeber tätig. Bevorzugte Arbeitsgebiete sind Ratgeber und Handbücher, Lexika sowie fachbezogene Publikationen zu den Themen Medizin, Gesundheit, Naturwissenschaft, Medizingeschichte und Biografien. Er veröffentlichte bereits zahlreiche Gesundheitsratgeber für ein Millionenpublikum.

Inhaltliche Schwerpunkte legt er dabei unter anderem auf Herz-Kreislauf, Psyche, Ernährung, Naturheilkunde, gesunde Bewegung und Schmerz. Zu den im Mankau Verlag erschienenen Ratgebern von Eberhard J. Wormer gehören u. a. die Titel „Grüne Antibiotika“ (zusammen mit Stephen Harrod Buhner), „Darmpilze – heimliche Krankmacher“ und „Hashimoto“.



Dr. med. Eberhard J. Wormer

**Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber**

Sanfte Wege aus dem Stimmungstief

Mankau Verlag, 2. akt. und erw. Aufl. Juni 2022

Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig, 128 S.,  
12,- € (D) | 12,40 € (A), ISBN 978-3-86374-664-3

Anette Baumgarten

# Nordischer Schamanismus

## Der Ruf der Geister

Freya Verlag

ISBN 978-3-99025-499-8 • 312 Seiten

€[A] 29,90 • €[D] 29,90



**Anette Baumgarten** (geb.1976 in Bremen) begann ihren Weg ins Schamanentum bereits als Kind. In ihrer Jugend erkundete sie magische, heilkundliche und esoterische Wege wie Handauflegen, Kartenlegen und traditionelles Besprechen. Später absolvierte sie Ausbildungen in den unterschiedlichsten magischen und spirituellen Richtungen wie Hoodoo, Druidentum, Meditation, Kräuterkunde, Yoga, hermetischer Magie u.v.m. Ihre spirituelle Heimat fand sie jedoch im Schamanentum, zuerst in Form des westlichen Core-Schamanismus nach Michael Harner. Daraus entwickelte sich mit den Jahren eine starke Verbindung zu den (nord-) europäischen Traditionen und Mythen. Ihr Studium der Archäologie und der Ur- und Frühgeschichte half ihr dabei, einen lebendigen und wirksamen nordisch-europäischen schamanischen Weg für den heutigen Menschen zu entwickeln. Seit 2013 betreibt sie eine Schule für europäischen Schamanismus.

Zeitgemäßer nordeuropäischer Schamanismus ist ein Weg zu Kraft, Selbstermächtigung und Heilung. Dieses Buch regt zu einem modernen und dabei kraftvollen, mit der Energie unseres Weltteils verbundenen, Schamanismus an, der für die heutige Zeit heilsam und vor allem wirksam ist. Zahlreiche Übungen und Erläuterungen führen Schritt für Schritt auf den persönlichen schamanischen Pfad. Spirituelle Meister aus allen Teilen der Welt haben viel Mühe und Aufwand eingesetzt, um eine erlebbare und ursprünglichere Spiritualität zurück nach Europa, in die sogenannten westlichen Industrienationen, zu bringen. Diese Spiritualität vom anderen Ende der Welt nur zu kopieren erscheint jedoch auf Dauer nicht sinnvoll. Die Denkanstöße von den großen Schamanen sollen nun endlich auch transformiert, ein zeitgemäßer europäischer Schamanismus entwickelt und vor allem gelebt werden. Auf der Spurensuche bieten die Überlieferungen, Märchen und Mythen Mittel- und Nordeuropas Schätze an Wissen und Inspiration. <https://shop.freya.at>

## Schamanisches Wirken als spirituelle Selbstermächtigung

Wenn die Widrigkeiten des Lebens uns Menschen so richtig erwischen,

fühlen wir uns dem oft ohnmächtig ausgeliefert. Ohnmächtig – ohne Macht. Wir meinen damit, dass wir keinen Einfluss, keine Macht haben, über das, was in unserem Leben geschieht.



**REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE**  
EINZELSITZUNGEN BEI DR.<sup>TM</sup> ANGELA TICHY

**CHAKRA BALANCING**  
BEWEGENDE KURSE

**REBIRTHING - SOMMERAKTION**

DIE MAGIE DES VERBUNDENEN ATEMS  
UNVERBINDLICH KENNENLERNEN

**SCHNUPPER-ATEMSITZUNG**  
**1,5-2 STUNDEN UM 85 EURO**  
(STATT 115 EURO)

ANGEBOT GÜLTIG VON 1. JULI BIS 31. AUGUST

ANGELA.TICHY@REBIRTHING.CO.AT  
TEL.: 01/897 25 72 - WWW.REBIRTHING.CO.AT



# Appell zum Humanismus



**Bani âdam -**  
**Humanismus aus sufischer Perspektive**

**VORTRAG**  
mit anschließendem Gespräch

**Gastvortrag: Helmut N. Gabel,**  
Engadin, Schweiz

**17. Juli 2022 · 17 Uhr 00**

**CARINTHIA STADTHOTEL**  
9020 Klagenfurt, 8. Mai Str. 41/II - Eintritt frei /Spende  
Anmeldung: amorc@klagenfurt.at - Tel: +43 664 1311560

**AMORC KULTUR FORUM**  
AMORC-KULTURFORUM KÄRNTEN  
www.amorc.klagenfurt.at

AMORC-Die Rosenkreuzer • www.amorc.de

Die Dinge passieren einfach. Ganz zufällig. Die guten wie auch die schlechten Erfahrungen, und wir können nichts dagegen tun, allerdings auch nichts dafür.

Im magischen oder schamanischen Weltbild sieht das anders aus. Schamanisches Weltbild bedeutet, alles ist beseelt, voller eigener Kraft und ein Ausdruck dessen, was auf anderen, nicht materiellen Ebenen geschieht. Die materielle (sichtbare) und die geistige (unsichtbare) Welt beeinflussen und durchdringen einander. Schamanisch Wirkende nehmen Einfluss auf die geistigen Welten und damit auch auf die materielle Welt. Schamanisch Wirkende sind nicht mehr ohnmächtig,

nicht ohne Macht und nicht ohne Einfluss.

Diese Art Macht ist keineswegs nur besonders begabten Menschen vorbehalten. Jeder Mensch trägt in sich die Fähigkeiten zu Trance, Vision, Seelenflug und Kraft. Jeder von uns kann erlernen mit geistigen Verbündeten zu kommunizieren und Hilfe aus den Anderswelten im HIER und im JETZT zu manifestieren.

Dafür braucht es nichts weiter als einen offenen Geist, ein schamanisches Weltbild und die Bereitschaft, Dinge wieder neu zu lernen, die uns in den letzten Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden abhandengekommen sind.

Die meisten modernen Menschen kennen eigentlich nur zwei Bewusstseinszustände: wachend und schlafend. Es existieren jedoch weit mehr als diese beiden Extreme. Unser menschlicher Geist, unser Bewusstsein ist ein wunderbares Werkzeug und perfekt für das Leben auf diesem Planeten, in diesem Universum geeignet. Und doch sind so viele Menschen nicht mehr in der Lage dieses Werkzeug mit Präzision und all seinen Funktionen zu nutzen und zu lenken. Die Art, wie der moderne Mensch sein Bewusstsein benutzt, erscheint mir oft, als hätten wir alle einen Porsche, würden aber die ganze Zeit mit angezogener Handbremse fahren und uns wundern, wenn es zu diversen Schwierigkeiten kommt. Die Fähigkeit zum Tagträumen, zu Trance, zu Vision, Meditation, Kontemplation, voller Konzentration etc. sind Fähigkeiten, die unserem Geist nicht ohne Grund zur Verfügung stehen. Um auf allen Ebenen gesund zu bleiben, muss unser Geist diese Bewusstseinszustände erfahren und wir müssen in der Lage sein diese willentlich zu steuern und herbeizuführen.

Forscher konnten nachweisen, dass durch Meditation unser Immunsystem, Herz und Kreislauf gestärkt werden. Depressionen und Angstzustände werden dagegen gemildert. Mediziner sind sich zunehmend sicher: Geistige Zustände und körperliches Wohlbefinden hängen eng zusammen.

Während der Trance verbraucht das Gehirn nachweisbar mehr Glukose und arbeitet auf einem höheren Energieniveau als im Wachzustand. Die Hirn-

hälften synchronisieren sich und tauschen wesentlich mehr Informationen aus als vorher. Beim Übertritt zur Trance dominieren im EEG (Elektroenzephalogramm) vorerst noch die Alpha-Wellen, wie sie typisch sind, wenn sich Geist und Körper entspannen. Beim Eintritt in die echte Trance zeigen sich im EEG andere Wellen, sogenannte Theta-Wellen. In diesem Zustand zeigen sich neue Ideen, Einblicke, Erkenntnisse und Gefühle beinahe wie von selbst. Es ist ein Zustand maximaler Konzentration und Kreativität. Trance macht uns also kreativer, lässt uns neue Wege beschreiten. Die neuronalen Erregungsmuster in der Trance sind dabei ähnlich wie bei tatsächlich Erlebtem. Menschen in Trance machen daher wirkliche und nachhaltig verändernde Erfahrungen, im Negativen wie im Positiven! Zum schamanischen Wirken gehört natürlich mehr als nur Trance. Auf dem Seelenflug wollen wir ja nicht nur durch unser eigenes Bewusstsein navigieren, sondern wir überschreiten mit unserem Bewusstsein die Schwelle zu den Anderswelten.

Dies erfordert etwas mehr an Vorbereitung, Schutz, Wissen und auch geistige Verbündete.

Schamanisches Wirken ist kein Kinderspiel und auch wenn es für uns Menschen, meiner Auffassung nach, ganz natürlich ist, so ist es doch nicht ohne Risiken und sollte gerade am Anfang entsprechend begleitet werden.

Daher ist es eine gute Idee sich in die Grundlagen von Seelenflug und schamanischem Wirken von jemand Erfahrener einweisen zu lassen.



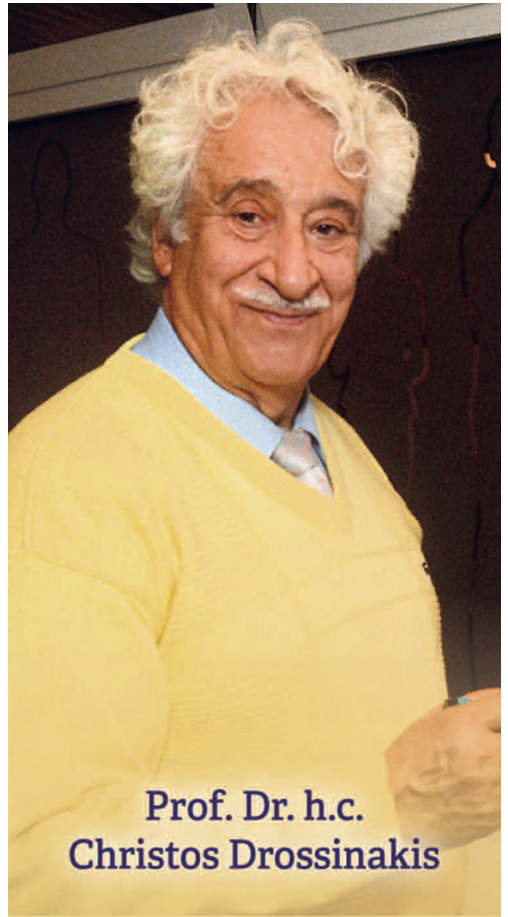


Bettina Maria Haller

[www.BETTINA-MARIA-HALLER.at](http://www.BETTINA-MARIA-HALLER.at)

- Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte
- Harmonisierung der Emotionen
- Stessreduktion

0043/664/4607654  
A-2393 Marchegg



Prof. Dr. h.c.  
Christos Drossinakis

Es ist Gott der heilt !

AKTIVIERUNG der  
SELBSTHEILUNGSKRAFT  
durch den meistgetesteten  
Heiler der Welt.

Tel. 0043/69304177  
65929 Frankfurt am Main  
[www.heilerschule-drossinakis.de](http://www.heilerschule-drossinakis.de)

Schamanismus ist wohl die älteste und ursprünglichste Lehre der Menschheit, um ganzheitlich, im Zusammenwirken mit dem Universum und seinen Kräften, Heilung und Unterweisung in allen nur denkbaren Lebensbereichen zu erhalten.

Dafür braucht es nicht immer Experten, Gurus oder Schamanen. Alle, die dies möchten, können diese Kraft, Heilung und Unterweisung für sich selbst erlangen. Meiner persönlichen Erfahrung nach kann jeder mit etwas Übung grundlegende schamanische Techniken lernen und anwenden.

Die eigene Praxis gibt uns die spirituelle Macht über unser Leben und unsere eigene Spiritualität zurück.

Wir sind dann nicht mehr ohnmächtig. Jede Frage, die schamanisch Wirkende haben, können sie mit auf den Seelenflug nehmen und dort ihren geistigen Verbündeten stellen. Schamanisch Wirkende sind NICHT angewiesen auf irgendwelche Mittler zur geistigen Welt.

*Selbst praktizierter Schamanismus ist daher immer auch spirituelle Selbstermächtigung!*

## Spurensuche nach einem europäischen Schamanismus

*Es heißt, Schamanismus sei die älteste Form spirituellen Denkens und spiritueller Wahrnehmung.*

Daher ist es nur selbstverständlich, dass wir auch in Europa starke schamanische Wurzeln haben. Diese sind teils verborgen, teils aber auch sehr leicht zugänglich.

In vielen Märchen, Mythen, Legenden oder auch Bräuchen werden diese Wurzeln sicht- und spürbar. Natürlich können wir keinen europäischen oder nordischen Schamanismus zweifelsfrei rekonstruieren. Auch sind unsere Lebenswelten heute doch recht unterschiedlich zu den Lebenswelten der europäischen Ureinwohner oder der Menschen in der Bronze- und Eisenzeit.

Und dennoch, in den Geschichten der Vorfahren, den Legenden der Alten, in Märchen, Volksbräuchen und Überlieferungen ist ein reicher Schatz an Wissen, schamanischem Weltbild und schamanischer Praxis verborgen. Wir können diesen Schatz wieder ans Licht holen und aus den alten Wurzeln einen neuen und kraftvollen Baum erwachsen lassen.

Wir Heutigen kennen sie nicht, die Mythen und Legenden, die sich die Menschen erzählt haben, die uns die atemberaubenden Bilder in den Höhlen von Lascaux hinterlassen haben. Wir wissen nicht, ob sie die Trommel schlugen bei ihren Ritualen und wie sie mit ihren Geistführern und Schutzgeistern kommunizierten. Es gibt Anhaltspunkte für einen frühen Schamanismus der europäischen Ureinwohner, aber keine genauere Kenntnis, wie dieser ausgesehen haben mag. Auch mögliche Schamanismen der keltischen Stämme lassen sich nur unzureichend belegen. Die Quellenlage ist dünn und aus archäo-



KAMIRA Eveline Berger  
Bewusstseins-schulung,  
Krisenbegleitung, Autorin



## MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

- 25.7. **MAYA-SILVESTER-RITUAL** -  
"MULUC 4" gemeinsam zelebrieren!
- 25.8. **GELDMAGIE** - Schnellhilfe-Techniken  
& Krisenabwehr-Strategien
- 22.9. **MAYA** - 1. großes Update nach dem  
Jahreswechsel (07/22)

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

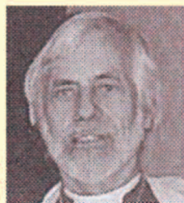
logischen Funden allein lassen sich bestenfalls Indizien ableiten.

## Die nordischen Mythen

Auch in den nordischen Überlieferungen, in Götter- und Heldenmythen und in den Sagas finden sich einige Anzeichen und sogar ein paar handfeste Hinweise zu einem gelebten nordischen Schamanismus.<sup>11</sup>

Die nordisch-skandinavischen Mythen und die Mythen der kontinental- kontinentalgermanischen Stämme sind sich in weiten Teilen ähnlich gewesen. Die meis germanischen meisten Forscher gehen heute davon aus, dass das Weltbild und die Göttergesellschaft ursprünglich weitgehend gleich

Mag. Cornelius den Draak



## Die Urkraft des bewussten Lebens

**Körper – Geist und Seele** bedürfen einer spirituellen Nahrung, wie diese bei den **GOLDKREUZERN** seit 1650 z.B. durch das „Heilsame Öl aus Jerusalem“ erfolgt. Die 240 Buchtitel aus dem **ARCTURUS VERLAG** eröffnen Ihnen neue Horizonte für ein gehaltvolles, vollwertiges Leben. **Gratisinfo!**  
**Buchbeispiele:**

Dr. Cornelius den Draak: *Das goldene Manifest über die spirituelle Entwicklung der Menschheit*, 31 Seiten, € 9,90

Mag. Cornelius den Draak: *Die spirituelle Entwicklung der Menschheit nach den Edgar Cayce Readings*, 32 Seiten, € 16,90

Mag. Cornelius den Draak: *Die ewige Verdammung – ein Irrtum in den christlichen Kirchen?*, 30 Seiten, € 11,90

Mag. Cornelius den Draak: *Einheit und Vielfalt in der alten Christenkirche*, 32 Seiten, 32 S., € 16,90

Mag. Cornelius den Draak: *Christlicher Glaube und Erkenntnis – auf den Spuren des Geheimwissens von Origenes*, 66 Seiten, € 19,90

Prof. Dr. Hiroshi Motoyama: *Die Chakren in Theorie und Praxis*, 41 Seiten, € 10,90

Annemarie Leser-Lasario: *Die Atem – Massage für die inneren Organe*, 32 Seiten, € 9,85

Mag. Clemens Drinkwater: *Die geheimen Kräfte der feinstofflichen Materie*. Von der vorchristlichen Hermetik bis zur wissenschaftlichen Beweisführung, 57 Seiten, € 16,50

Mag. Egon Nesmirt: *Goldkreuzer – Gemeinschaften auf der Suche nach den Rätselfen der Schöpfung und dem inneren Frieden*. 72 S. mit Bildteil, € 16,50



Auskünfte über Arcturus  
Verlag, Karnegg 1, A-8244  
Schäffern, Tel.+Fax: 0043  
3339/7346, E-Mail:  
arcturus@gmx.at,  
www.arcturus.at

waren. Jedoch haben sich Kultpraxis und Namen lokal unterschiedlich entwickelt. Und natürlich haben sich auch einige lokale Besonderheiten und Gottheiten herausgebildet. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass die nordische/germanische Mythologie nicht auf einem zusammenhängenden religiösen System beruht. Es gab keine verbindlichen Instanzen, die Glaubensinhalte festlegten und durchsetzten. Die Mythen waren eher eine Art gemeinsamer Urgrund, aber jeder hat sie etwas anders erzählt und ausgestaltet.

Die nordischen Mythen enthalten, meiner Ansicht nach, eine reichhaltige Weisheits- und Erleuchtungslehre. Sie gehen über reine Sagen und Legenden weit hinaus. Insbesondere die Mythen der Edda enthalten Weisheiten und Denkansätze, die auch für den heutigen Menschen noch von großer Bedeutung sind.

Über die kontinental germanischen Mythen ist nur wenig bekannt, umso bedeutender sind für uns die Mythen Skandinaviens, um das nordisch-schamanische Weltbild der Vergangenheit zu verstehen.

Dieses finden wir in der Hauptsache in den *Eddas* wiedergegeben.

## Die Eddas

Als Edda gelten zwei verschiedene literarische Werke, die beide im Island des 13. Jahrhunderts niedergeschrieben wurden.

In beiden Werken geht es um die skandinavischen Götter- und Heldensagen. Vieles haben die beiden Eddas gemeinsam, aber es gibt auch deutliche Unterschiede, sowohl in ihrem Ursprung als auch in ihrem literarischen Charakter.<sup>12</sup> So wurde die sogenannte Snorra-Edda (auch Prosa-Edda oder auch jüngere Edda) von Snorri Sturluson, einem isländischen Gelehrten und Politiker, verfasst. Diese ist vor allem ein Lehrbuch für Skalden<sup>13</sup>. In ihr vermittelt er die Regeln skaldischer Dichtkunst und eine gelehrte Darstellung der altnordischen Mythologie.

Die Snorra-Edda erscheint stark vom Christentum beeinflusst, zählt aber trotzdem zu den wichtigsten Quellen der altnordischen Mythologie.

Die andere Edda ist die Lieder- oder Poetische Edda auch ältere Edda genannt. Diese ist dagegen eine Sammlung von skandinavischen Götter- und Helden-Liedern. Gedichten, die von einem unbekanntem Verfasser, vermutlich auch

im 13. Jahrhundert, niedergeschrieben wurden. Snorri nimmt in seiner Edda oft Bezug auf die Lieder der Poetischen Edda. Das Alter der einzelnen Teile der Lieder-Edda ist umstritten.

Manche Forscher gehen von einem jüngeren Datum aus und glauben, dass die einzelnen Gedichte zwischen 1000 und 1200 entstanden sind. Andere glauben an ein höheres Alter oder dass Teile der Edda sogar bis in die indoeuropäische Zeit zurückreichen.

Immer wieder werden in der Forschung einzelne Motive auf christlichen Einfluss zurückgeführt, jedoch gilt dieser in

allen Fällen als umstritten. Es ist nicht leicht für die Forschung hier immer klar zu entscheiden, welche Motive und Erzählungen typisch heidnisch sind und welche auf christlichen Einfluss zurückzuführen sind.

Die Poetische-Edda übermittelt (meiner Ansicht nach) in weiten Teilen noch Wissen und Weisheitslehre aus vorchristlicher Zeit und erscheint mir nur wenig christlich überformt. Insgesamt enthält die Lieder-Edda heute 16 Götter- und 24 Heldenlieder.

Vieles in den Eddas, insbesondere in der Lieder-Edda, hat große Ähnlichkeiten mit Praktiken und Weltbildern, wie wir sie aus heute noch lebendigen Schamanismen kennen. Sei es der Weltenbaum, die Jenseitsreisen, Kontakte mit Ahnen oder Verstorbenen, Schutzgeister wie die Fylgja oder Walküren.

Neben den Eddas gibt es noch einige schriftlich überlieferte Sagen aus den nordischen und isländischen Sagenkreisen, die teilweise sehr konkrete Hinweise auf einen europäischen Schamanismus enthalten.

## Die Islandsagas

Die Islandsagas (Íslendingasög) gehören zur altnordischen Literatur. Sie sind kein Teil der Eddas. Jedoch entwickelten sie sich aus der Gattung der altgermanischen Heldenlieder, wie sie in den Dichtungen der Poetischen-Edda überliefert sind. Keine der Islandsagas blieb in ihrer originalen Handschrift er-

## Schwingen der Liebe

Mit Poesie, Musik und Stille  
die Kraft des Liebens erfahren



## Herzmeditation der Sufis

mit Helmut N. Gabel,  
Engadin, Schweiz

**21. Juli 2022**

**17 Uhr 30** (1. Teil) - **19 Uhr. 30** (2. Teil)

Veranstaltungsort: **Coué Club Austria**  
9020 Klagenfurt, Karfreitstraße 14/II - Spende erbeten



AMORC-KULTURFORUM KÄRNTEN  
www.amorc.klagenfurt.at

Anmeldung: amorc@klagenfurt.at - Tel: +43 664 1311560

halten, daher gehen die Meinungen über ihr Alter auseinander.

Die Islandsagas gehören zu den bedeutendsten literarischen Leistungen des europäischen Mittelalters und sind als eine eigene, völlig selbstständige Schöpfung isländischer Kultur anzusehen.

Ihre Handlungen spielen größtenteils zwischen dem Beginn der Besiedlung Islands (ca. 870) bis etwa 1030 nach unserer Zeitrechnung. Diese Zeit nennt man daher auch Sagazeit.

Die Sagas enthalten kaum fantastische Elemente, die meisten Schilderungen sind realistisch.

Berichtet wird in den Sagas über die Geschichte der Besiedlung Islands, über Fa-



## KORNKREISE + UFOs

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

Dienstag, 27. September 2022, 19:00 Uhr  
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof  
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum  
info-ueber-maitreya@gmx.at  
0699 1999 0888  
EINTRITT FREI

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

milien und Einzelpersonen, aber auch über wichtige Ereignisse.

Die Saga von *Erik dem Roten* sticht bei den Berichten über einen nordischen Schamanismus besonders hervor.

### Die schamanische Seherin am Hofe Thorkells

Am Anfang dieses Buches wird eine Episode aus der Saga von Erik dem Roten<sup>14</sup> nacherzählt, über die Völva Þórbjörg Lítilvölva (Thorbjörg, die kleine Seherin)<sup>15</sup>, die sich während einer großen Hungersnot in Grönland aufhielt. In der Saga wird uns erzählt, dass die Völva für ihre Tätigkeit Frauen benötigt, die

ein bestimmtes Lied, das *Vardlokkur* (Geisterlockung), singen können.

Mit ein wenig Mühe wird eine Frau gefunden, die dieses Lied noch beherrscht und bereit ist, es während der (öffentlichen) Zeremonie zu singen. Sie singt es so gut, dass die Völva im Anschluss sagt, dass viele Geister dieses Lied schön gefunden hätten und davon angelockt worden wären. Unter anderen auch einige, die sich schon abgewendet hatten und nicht mehr helfen wollten. Doch nun, dank des besonders guten Gesanges, könne sie, die Völva, vieles sehen, das vorher noch verborgen war. Sie sagt das Ende der Hungersnot voraus und auch großes Glück für die Sängerin und ihre Nachkommen.

Dies tut sie mit den folgenden Worten:

*... Doch dich, Gudrid, werde ich sofort für die Hilfe, die du uns gewährt hast, belohnen, denn dein Schicksal liegt jetzt klar vor mir. Du wirst dich hier in Grönland höchst ehrenvoll verheiraten, aber diese Ehe wird nicht lange halten, denn deine Wege führen dich nach Island, wo du eine große und mächtige Familie gründest.*

*Über den Zweigen deiner Familie scheinen hellere Lichter, als ich sie bisher gesehen habe, nun lebe wohl, Tochter.*

Es gibt keine Berichte darüber, welchen Text das *Vardlokkur* hatte oder wie es gesungen wurde.

Der Name dieses Liedes, *Vardlokkur*, wird mit Schutzlockung, Geisterlo-

ckung oder Schutzgeistlockung über-  
setzt.

Die Etymologie dazu ist etwas unklar. Für die Völva Thorbjörg spielte es offensichtlich eine große Rolle, wie viele und welche Geister hier angelockt wurden und auch wie bereit diese waren, zu helfen.

Das Wörtchen *Vard* oder *Schutz* kann man so verstehen, das hier explizit *Schutzgeister*, d. h. wohlmeinende Geister, Hüter des Landes und der Familien und Menschen, angelockt werden sollen, um zu helfen.

Es geht in dieser Episode keineswegs nur darum in die Zukunft zu sehen, sondern auch darum, diese konkret zum Wohle der Menschen zu wandeln. Was der Völva mit Hilfe der Sängerin auch gelungen ist.

Diese Geschichte entspricht in sehr vielen Punkten dem, was man im Allgemeinen heute unter Schamanismus versteht.

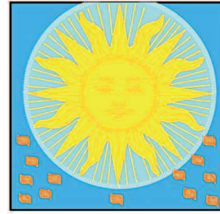
Jemand verändert, hier durch Gesang, absichtsvoll seinen Bewusstseinszustand und nimmt in diesem veränderten Zustand Kontakt auf zu wohlmeinenden und hilfreichen Geistern.

Diese Person wird in ihrer Rolle als Seherin und Zauberin um Hilfe angerufen und allgemein von ihrem Stamm, ihrer Gruppe in dieser Rolle anerkannt.

Als gelungen kann man die schamanische Sitzung dann ansehen, wenn die Schamanin oder hier die Völva, mit Informationen oder auch einer konkreten Materialisation zurückkehrt.

Im Fall der Völva aus der Erikssage ist dies der Fall, denn die Hungersnot en-

## Der Tarot als Einweihungsweg Kabbalistische Klangmeditation



**16. Juli 2022**

**Beginn: 15 Uhr 00**

**Ort: Coué Club Austria**

**9020 Klagenfurt, Karfreitstraße 14/II**

**Anmeldung erbeten: +43 664 1311560**

**Mailto: bota-klagenfurt@gmx.at - [www.bota.org](http://www.bota.org)**

**B.O.T.A.**



**STUDIENGRUPPE KLAGENFURT**

det nach dem Besuch und der Weissagung der Völva.

Diese Geschichte ist für uns nordisch-schamanisch Wirkende so besonders wertvoll, weil sie einen Einblick in die schamanischen Gebräuche der damaligen Zeit erlaubt. Und weil sie zu den wenigen Geschichten gehört, die sehr deutlich machen, dass es auch in Europa einen eingeborenen, einen heimischen Schamanismus gegeben hat, und das sogar noch relativ spät.

## Ein zeitgemäßer nordischer Schamanismus

*Allein aus den historischen Quellen lässt sich kein vollständiger nordischer*

oder europäischer Schamanismus rekonstruieren. Und wie sinnvoll könnte eine solche Rekonstruktion auch heute für uns sein? Die Sorgen, Probleme, Gesetze, aber auch Ethik und Moral unserer Zeit unterscheiden sich erheblich von denen der Menschen, die vor ein- oder zehntausend Jahren hier lebten.

Daher braucht es heute einen neuen, tragfähigen schamanischen Weg, der in die Zukunft weist, aber dennoch in Überlieferung und Tradition wurzelt. Ein Weg, der die Lehren der Alten nutzt, um zu wachsen und zu heilen ohne sich dabei in Dogma und starren Vorschriften zu verirren. Dieses Buch spiegelt meinen schamanischen Weg und ist inspiriert von den Überlieferungen, Mythen, Märchen und Sagen Nord- und Mitteleuropas; von archäologischen Funden, etymologischen Beobachtungen, auch vom Core-Schamanismus Michael Harners und anderen menschlichen Lehrern.

Vor allem anderen jedoch ist dieser Weg geprägt und erfüllt von dem, was meine Ahnen, Geister und Götter mich durch Seelenflug, Vision und Erleben lehrten.

Dieses Buch ist keine Rekonstruktion eines historischen Schamanismus. Sondern ein Buch und eine Anleitung in gelebtem, modernem Schamanentum für die heutige Zeit und den heutigen Menschen. Du kannst es als Sprungbrett und Inspiration verwenden, um deinen eigenen, lebendigen Weg zu finden und zu gehen.

## Grundpfeiler eines lebendigen nordischen Schamanismus:

### 1. Beseelte Welt

Die Beseeltheit oder auch *Lebendigkeit* von allem, was existiert

### 2. Trance

Kenntnis, Praxis und Beherrschung von Ekstase- und Trancetechniken

### 3. Kosmologie der Anderswelten

Vorstellung über die Struktur der Anderswelten

### 4. Kenntnisse von den spezifisch nord-europäischen Mythen, Überlieferungen und Kosmologien

Kenntnisse der Eddas, Sagas, Runen, Zaubersprüche, des Schicksalsglaubens, von Seelenkonzepten, Mythen, Märchen und anderem

### 5. Übertragung und Nutzbarmachung der Überlieferungen in die heutige Lebenswirklichkeit.

### 6. Seelenflug – Reisen in die Anderswelten

### 7. Geister – Die Bewohner der Anderswelten

Kontakt zu und mit der Geisterwelt und daraus resultierende, geistige Verbündete (als eigenständige Entitäten)

### 8. Manifestation der Kraft

Kraft von den Anderswelten in die materielle Welt zu *transportieren* und mit dieser *Kraft* reale Verände-



## Heiltrance mit rituellen Körperhaltungen erleben

Hermine Brzobohaty-Theuer

In der Trance können wir von der alltäglichen Realität in einen erweiterten Bewusstseinszustand gleiten, in dem tiefe Einsichten und ein weiter Überblick gewonnen werden können, in dem ich Glücksgefühle und die Natur mit allen Sinnen erlebe. Die Kulturanthropologin und Linguistin **Felicitas D. Goodman** (1914-2005) fand heraus, dass rhythmische Anregung verbunden mit einer spezifischen Körperhaltung das Umschalten vom alltäglichen Bewusstsein zum außergewöhnlichen Bewusstsein ermöglicht. Wichtig ist, dass wir uns dabei in einer Wachtrance befinden, in der wir wissen, was wir tun. Diese Fähigkeit zur Trance sowie das Bedürfnis nach Trance sind laut F. Goodman in jedem Menschen physiologisch angelegt. Im Buch „Wo die Geister auf den Winden reiten“, wird eine kleine Figur gezeigt, die von einem großen Bären von hinten schützend gehalten wird. Von dieser Erfahrung des Schutzes und der Geborgenheit und der Kraft erzählen oft die Praktizierende der rituellen Körperhaltungen, ebenso von sich tief verbunden mit sich und dem Universum fühlend und von nach Hause kommend. Mehr Information: [www.felicitasgoodman-institut.at](http://www.felicitasgoodman-institut.at), [www.frauenreise.at](http://www.frauenreise.at).



### Ausbildung für Frauen in Rituellicher Körperhaltung und ekstatischer Trance nach Dr. Felicitas D. Goodman

mit **Hermine Brzobohaty-Theuer** Psychotherapeutin

**Infoabende 8. Juli 2022 18h, 9. September 2022 18h**

**Impulsseminar 17. September 2022 10.15 -13.30**

**Ausbildungsbeginn Beginn Oktober 2022**

Anmeldung: Zentrum PUUN

Komödiengasse 1 1020 Wien, 01/2120488

[www.aac-spiritual.com](http://www.aac-spiritual.com)

[www.hermine.theuer@frauenreise.a](mailto:www.hermine.theuer@frauenreise.a)

rungen auslösen, d. h. diese Kraft auch tatsächlich materialisieren

### 9. Wirken für andere

Schamanisches Wirken für andere, im Auftrag der Geister für Klienten, die einen aktiv und ausdrücklich um diese Art der Hilfe bitten

In der Völuspa, einem der wichtigsten Lieder der älteren Edda, heißt es, dass drei Asen (Götter) in die mittlere Welt kamen, um Seele, Bewusstsein und Lebenskraft in die Materie zu bringen.

Die Nornen (Schicksalsfrauen) sind beseeltes, personifiziertes Schicksal.

### Beseelte Welt

Mit einer schamanischen Sicht auf die Welt ist alles, was existiert, beseelt. Alles, ob Stein, Pflanze, Tier oder Mensch – hat eine Seele, einen Geist.

In nordisch-europäischen Überlieferungen wird diese Vorstellung an zahllosen Stellen deutlich.

**Dagr** ist der personifizierte Tag und die Asin (Göttin) **Sól** ist die personifizierte, beseelte Sonne. Auch andere Tageszeiten, Himmelskörper etc. werden personifiziert gedacht.

Pflanzen sind ebenfalls beseelt, im berühmten angelsächsischen Neun-Kräutersegen zum Beispiel, werden die ein-

zelenen Kräuter direkt angesprochen und um Kraft und Hilfe gebeten. Hier der Auszug über den Beifuß:

*Erinnere dich, Beifuß, was du offenbart hast, was du bekannt gabst bei der Verkündung der Mächte,*

*Una – die Eine, du wirst das älteste Kraut genannt.*

*Du mögest nutzen gegen 3 und gegen 30.*

*Du mögest nutzen gegen Gift und gegen Ansteckung.*

*Du mögest nutzen gegen den abscheulichen Einen, der durch die Lande reist.*

Krankheiten und Leid werden personifiziert und beseelt gedacht. In den Überlieferungen oft in Form von Würmern oder Schlangen. Wie z. B. im sächsischen Wurmsegen aus dem 9. Jahrhundert:

*Geh hinaus, Wurm, mit neun Würmlein, hinaus von dem Marke an den Knochen, von dem Knochen an das Fleisch, hinaus von dem Fleisch an die Haut, hinaus von der Haut, in diesen Pfeil!*

Bäume, Orte und Landstriche haben eigene, sie beseelende und oft auch schützende Geister, z. B. die bekannten Landvaettir. Die Landvaettir (Land-Schutzgeister) sind Hüter des Landes, die uns namentlich vor allem aus Island überliefert sind. In den Sagas wird erzählt, dass diese schon in Island waren, lange bevor die ersten Menschen Island betreten.

Die Vorstellung des beseelten Landes findet sich auch in anderen Märchen und Geschichten vom europäischen Festland wieder. So gehört auch der berühmte Rübezahl aus dem Riesengebirge in diese Gruppe der Schutzgeister des Landes.

Wappentiere, Schutzheilige und Schutzgeister von Städten, wie z.B. der Berliner Bär oder das Einhorn der Stadt Inverness im Norden von Schottland, sind ebenfalls Überreste einer solchen Beseeltheits-Vorstellung.

Die Welt ist also nicht nur so, wie wir sie mit unserem normalen Bewusstsein wahrnehmen, sondern es gibt noch eine weitere, lebendige Ebene und eine andere Sicht der Wirklichkeit, die wir nur wahrnehmen können, wenn wir uns in einem besonderen Bewusstseinszustand befinden: dem der sogenannten schamanischen Trance.

[..]

*(Wir ersuchen um Verständnis, dass Quellen- bzw. Literaturhinweise ebenso wie Abbildungen, die zahlreich in diesem Buch vorhanden sind, hier in diesem Abdruck entfallen mussten. Red. Bewusst Sein)*

Lesen Sie weiter in:

## **Nordischer Schamanismus Der Ruf der Geister**

*Anette Baumgarten*

Freya Verlag

ISBN 978-3-99025-499-8

<https://shop.freya.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 Abo-nennenden 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:

**€ 22,- für 1 Jahr (6 Ausgaben)** innerhalb Österreichs sein.

Für Bestellungen aus dem benachbarten **Ausland € 27,-**

**Bestellung: [abo.bewusst-sein.net](http://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: [offic@bewusst-sein.net](mailto:offic@bewusst-sein.net)



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

# Veranstaltungen

● = Eintritt frei

## Wien (& Umgebung) i

### Montags

**Meditation** - grob- und feinstoffliche Verbindung, mit Mag. Barbara Wiener. Zeit: 11.00 – 12.15 Beitrag: 20€. Anmeldung: Zentrum Puun (01)2120488

### Mittwochs

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

Fr.8.7. **Ausbildung zur autorisierten Seminarleiterin** - für rituelle Körperhaltung und ekstatische Trance. Infoabend. Zeit 18h. Info & Anmeldung: [zentrumpuun@aon.at](mailto:zentrumpuun@aon.at) - 01-2120488

Fr.15.7. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

Mo.25.7. **Maya-Silvester-Ritual** - "Muluc 4" gemeinsam zelebrieren. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.12.8. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

Do.25.8. **Geldmagie** - Schnellhilfe-Techniken und Krisenabwehr-Strategien. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.9.9. **Ausbildung zur autorisierten Seminarleiterin** - für rituelle Körperhaltung u. ekstatische Trance. Infoabend. Zeit 18h. Info & Anmeldung: [zentrumpuun@aon.at](mailto:zentrumpuun@aon.at) - 01-2120488

Mo.12.9. **Delphintraining** - Infoabend zu den  
● Mental- u. Visualisierungstechniken mit B.M. Ahlfeld Ehrmann. Zeit: 19h, Eintritt frei. Cervantesg. 5/5, 1140 Wien; Anmeld.: 0664-4111039

Di.13.9. **Delphintraining** - Infoabend zu den  
● Mental- u. Visualisierungstechniken mit B.M. Ahlfeld Ehrmann. Zeit: 19h, Eintritt frei. online via Zoom-meeting; Anmeld.: 0664-4111039

Do.22.9. **Maya** - 1. großes Update nach dem Jahreswechsel (07/22). Info & Anmeldung: 0699-12620196

Di.27.9. **Kornkreise und Ufos** - und ihre spirituelle bedeutung. Interview mit Benjamin Creme.Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28 im Hof, 2. Stiege rechts, 1. Stock, 1070; 0699-19990888;

Do.29.9. **Delphintraining** - Infoabend zu den  
● Mental- u. Visualisierungstechniken mit B.M. Ahlfeld Ehrmann. Zeit: 19h, Eintritt frei. Cervantesg. 5/5, 1140 Wien; Anmeld.: 0664-4111039

## Steiermark

Sa.23.7. **Sterbehilfe auf Krankenschein?** -

- Manuskript: Dr. Lorenz Mönichswald. 8244 Schöffern, Karnegg 1 (Burg Bärnegg), 14:00 h, Eintritt frei - Info: 11101720

Sa.27.8. **Karmische Zusammenhänge** -

- Die möglichen karmischen Zusammenhänge mit den tragischen Vorfällen in der Ukraine, Vortragender: Kurt J. Bruk . 8244 Schöffern, Karnegg 1 (Burg Bärnegg), 14:00 h, Eintritt frei - Info: 11101720

## Kärnten

Sa.16.7. **Der Tarot als Einweihungsweg** - Kabbalistische Klangmeditation. Zeit 15h Teil 1, 19h30 Teil 2. pende

erbeten. Anmeldung erbeten:  
[bota-klagenfurt@gmx.at](mailto:bota-klagenfurt@gmx.at) - 0664-1311560. Ort: Coué Club Austria, Karfreitagstr. 14/II, 9020 Klagenfurt.

So.17.7. **Apell zum Humanismus** - aus sufi-scher Perspektive. Vortrag mit anschließendem Gespräch. Gastvortrag: Helmut N. Gabel. Zeit 17h. Eintritt frei/Spende. Info & Anmeldung: [amorc@klagenfurt.at](mailto:amorc@klagenfurt.at). 0664-1311560, Carinthia Stadthotel, 8.Mai-Straße 41/II, 9020 Klagenfurt

Do.21.7. **Schwingen der Liebe** - Herzmeditation der Sufis mit Helmut N. Gabel. Zeit 17h30 Teil 1, 19h30 Teil 2. Spende erbeten. Info & Anmeldung: [amorc@klagenfurt.at](mailto:amorc@klagenfurt.at) - 0664-1311560. Ort: Coué Club Austria, Karfreitagstr. 14/II, 9020 Klagenfurt.



## Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

### Wiener Forscher verwandeln CO2 in Methanol

Chemisches Verfahren nutzt spezielle Katalysatoren auf Grundlage von Schwefel sowie Molybdän

### Wandern reduziert Schmerzen in den Knien

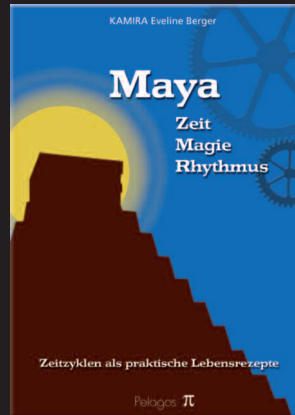
Regelmäßige Bewegung kann Arthritis laut Studie des Baylor College of Medicine sogar stoppen

Weitere interessante Themen:

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

Pelagos  $\pi$

## 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: € 19,80

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



## Maya- Zeit.be.gleiter

### Juli



Wie schön kann das Leben sein! Vom 27.6.-9.7. will uns **AHAU**, die **Gelbe Sonne**, endlich wieder den **Blick auf das Positive in unserem Leben lenken**. Das bringt nicht nur innige Dankbarkeit ins Bewusstsein, sondern unterstützt uns auch die Lupe zur Hand zu nehmen. Genauer zu schauen was wir für uns tun könnten, aber bisher nicht getan haben. Wo wir uns permanent beschneiden (lassen), wo unser Selbstwert dringend Nachhilfe benötigt. Denn niemand außer wir selbst können diese Heilung bewirken! Keine Komplimente, Liebe, Ruhm, Ehre, etc.! Keine Handlungen, Aussehen, Selbsthuldigungen können diesen ehrlichen Prozess ersetzen. Er ist leise, bringt Hingabe und Demut und die **intensive Liebesfähigkeit einer/s Meisters/In**. Deshalb geht jetzt zuerst in Euer Inneres bis Ihr voll **Lebensfeuer** nach außen erstrahlt, wie die Sonne selbst. Nehmt Platz in einem gemütlichen Liegestuhl und wendet Euch zu 100% Euch selbst zu. Oft heilt schon die ungeteilte Aufmerksamkeit auf die eigene Person. Oder Ihr könnt eine Liste aller positiver Charaktereigenschaften schreiben und aufhängen oder Euren Körper maximal pflegen oder ...



Die Zeitwelle **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, weckt unseren Freigeist vom 10.-22.7 auf. In globalen Umbruchzeiten ein äußerst aktueller Themenbereich! Nun ist wahrlich **mutige Revolution möglich**, Bewusstseins sprünge, sich von hemmenden Strukturen abzuspalten,

sich auf seine reine Souveränität als verkörpertes Geistwesen zu besinnen, scheinbar unüberwindbare Hürden passend zu machen. Ben´s Kraft ist nicht zu stoppen, weil sie **die Grenzöffnung im Universum ist, das Urprinzip von Wachstum, das Expansion als einzige Richtung kennt**. Universal-Prozess-Anleitung: Wo und wie setze ich sie diese 13 Tage ein? Die Antwort lässt sicher nicht lange auf sich warten. Folgt einfach Eurer größten Unzufriedenheit, dann habt Ihr auch schon die dringende Baustelle gefunden. Aber warum hält sie Euch zurück? Ehrlich, wie schaut die Ideallösung aus, die not-wendig ist? Was könnt Ihr sofort zu Eurer Befreiung beitragen? Kniert Euch rein, grabt den Boden um, wühlt Euch durch alle inneren und äußeren Widerstände und seht klar die 2 Möglichkeiten vor Euch: Entweder bleibt alles beim Alten oder Ihr **befreit Euch für immer**.



Vom 23.7.-4.8. (+ als **Jahreswelle**) begleitet uns **CIMI**, der **Weiße Weltenüberbrücker**, mit seiner kräfteschonenden Weisheit. Er ist der Experte **für´s Loslassen, Reinigen und Hingabe**. Das bedeutet wunderbar entspannte Distanz und beruhigendes Vertrauen als absolutes Antistress-Mittel! Yeah, mit ihm lernen wir Druck rauszunehmen, mit sensiblen Antennen zu fühlen was sein soll und was nicht, ob etwas funktioniert, ob es passt. Jetzt können wir nix erzwingen! Vielmehr ist es wichtig zu einem feinsinnigen FährtsucheriIn zu werden um Unnötiges zu entfernen. Das ist natürlich **die perfekte Entrümpelungs- & Entgiftungszeit**. Endlich nicht mehr hetzen sondern kritisch hinterfragen welches „Pferd Ihr noch reitet, obwohl es schon längst tot ist und befreit absteigen.“ Cimi´s Coolness hilft uns nun Trennungsschmerz leichter zu überwinden und zu akzeptieren dass Dinge sind wie sie sind. Genießt den freigewordenen Raum, er füllt sich ganz von

selbst mit Essenziellem für Euch. Das Wartenkönnen, Abwarten und Kommenlassen ist eine sehr alte Lebensweisheit, die nicht nur gesund ist, sondern sogar sehr effizient und erfolgreich!

## August



Die Schwingungsfrequenz **CAUAC**, der **Blaue Sturm**, wirbelt uns vom 5.-17.8. herum.

Das kann konstruktive Beschleunigung in Abläufen bedeuten aber auch Ungeduld und Unruhe. Dinge erscheinen vorerst vertrackt und kompliziert, werden jedoch rasant oder explosiv entschieden. Wir haben Pläne für eine Fertigstellung doch plötzlich artet alles zu einer Großbaustelle aus, die unerwartet weitreichende Umwälzungen nach sich zieht. All das sind typische Cauac-Potenziale: **Schnell – überraschend – tief-schürfend!** Immerhin ist er der Experte für **Total-Transformation**, woraus immer das Richtige entsteht. Der das Ruder noch kurz vor einem Irr-Weg herumreißt. Gott-sei-Dank, wenn auch richtig unangenehm für unsere Bequemlichkeit und oberflächlichen Ablenkungsmanöver. Also gebt Euch diesem Brausewind einfach hin, Widerstand ist sowieso zwecklos. **Beste Tage für Umzug, Abriss, Renovierung, Bereinigungen, Entrümpeln, Aufgeschobenes, Reinigungskuren.** Gut zu wissen, dass alles Passende davon nicht betroffen ist. Cauac erneuert lediglich alles Unfertige, das jedoch ur-leidenschaftlich und aus vollem Rohr!



Vom 18.-30.8. zivilisiert uns **EB**, der **Gelbe Mensch**. Er macht uns klar, dass wir **durch unsere angeborene Intelligenz** jede Menge Verantwortung dafür tragen. Dass wir MitschöpferInnen im

wahrsten Sinne des Wortes sind und wir schleunigst so leben sollten. Mit jedem Gedanken, Gefühl und Tat! Wie ein **Glücks-Wesen, ein Füllhorn das natürlichen Reichtum erntet**. Ja, echt jetzt! Je mehr wir dies umsetzen, desto mehr wird es ganz automatisch unser Lebensmittelpunkt. Und nun bitte vergleichen: Wo steht Ihr? Wieviel Prozent davon? Wo hapert´s noch? Weswegen? **Unser vernetztes Denken arbeitet aktuell auf Hochtouren und kann essenziell analysieren.** Aber unbedingt ehrlich sein, Selbstbetrug schafft nur weiterhin Probleme, die scheinbar vom Außen erzeugt werden. Achtung! Ziel ist den wachen Verstand intuitiv einzusetzen um Emotionales zu integrieren! Meta-Ebene-Tipp: Sucht immer nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner in Abläufen. Der Austausch mit anderen ist in der Eb-Welle etwas schwierig, weil sich Viele durch isolierte Logik gerade in einem Verwirrheitszustand befinden, was vermehrt Missverständnisse kreiert.

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,



KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2023** ist ab September erhältlich.  
Infos & Bestellung: [www.pelagos.at/maya-timer](http://www.pelagos.at/maya-timer)

# 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.

Diese Urprinzipien sind keine starren Stereotypen im Sinne der allgemein bekannten Horoskopdeutung. Es sind vielmehr archetypische Kräfte die allgegenwärtig unsichtbar auf uns einwirken und bestimmte Entwicklungen und Manifestationsschritte begünstigen.



ISBN 978-3-9504789-3-8

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