

# Herzgefühl

für die neue Erde

Der Weg vom Kopf ins Herz

Die 12 Rauhächte:  
Die mystische Zeit  
zwischen den Jahren

Meine Wünsche und  
Sehnsüchte wurden  
erfüllt – Teil 3

Die liebevolle Welt  
der Engel

Neue Wege –  
hin zur Liebe

Leitthema

*Magische Winterzeit*





## *Einfach & schnell* basisches Wasser herstellen

Gesundes, basisches Wasser mit einem hohen pH-Wert und einem negativen ORP-Wert ist mit diesen Tischgeräten ein Leichtes. Nicht nur das, die Wasserteiler sind ein echter Allrounder. Neben basischem Wasser können Sie auch kolloidales Silber und saures Wasser in Sekundenschnelle herstellen.

Weitere Informationen zu Wasserteiler  
Klassik & Pro erhalten Sie bei  
[www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)



## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Die mit Abstand beste  
Nerven-Heil-Anstalt  
ist die freie Natur“

Ernst Ferstl



Richard Weigerstorfer  
Geschäftsführer RiWei-Verlag GmbH

Der österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl hat scheinbar ein sehr gutes Gespür für die Wirkung des Waldes und der freien Natur auf unser Wohlbefinden.

Es sind wieder einmal die Japaner, die es genau untersucht haben. Dr. Qing Li, der im Zentrum für Medizin in Nippon forscht, hat festgestellt, dass Spazierengehen im Wald für die Entstehung von drei verschiedenen Anti-Krebs-Proteinen sorgt.

Damit es auch eine Therapie ist, wurde ein Name dafür gefunden: „Shinrin yoku“ oder „forest bathing“ würden wir mit „Waldbaden“ übersetzen und es gibt in Japan sogar Outdoor-Kliniken, in denen die Therapie darin besteht, im Wald spazieren zu gehen.

Den Wald nur anzuschauen beruhigt und reduziert Stresshormone. So ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass durch einen Waldspaziergang das Herz messbar ruhiger schlägt, Stress und Müdigkeit verschwinden, positive Gefühle stellen sich ein und die Sauerstoffaufnahme steigt an. Viele weitere positive Faktoren sind nachweisbar.

Dazu kommen noch die bekannten Tatsachen, dass das Grün der Blätter für unsere Augen sehr wichtig ist, dass das Säuseln und Rauschen der Blätter unsere Ohren sehr wohltuend berührt, dass die Düfte nach Moos, Pilzen und Harzen ganz tief in uns eindringen und uns entspannen. Doch dies haben die japanischen Wissenschaftler noch gar nicht berücksichtigt und wird in einigen Jahren





Foto: © Hilda Weges Photography / shutterstock.de

sicherlich für neue Therapien sorgen, die dann „Waldluft atmen“, oder „Waldgeräusche lauschen“ heißen werden. Sicherlich wird es in Japan bald Rezepte für Waldspaziergänge geben.

Wir in unserer Region können uns diese selbst ausstellen, denn Bayerischer Wald, Hunsrück oder Fichtelgebirge, der Odenwald und viele weitere große Waldgebiete laden zu ausgiebigen Spaziergängen ein. Dabei darf man auch mal einen Umweg machen, denn es kommt nicht darauf an, so schnell wie möglich durch den Wald zu laufen, sondern jeden Meter zu genießen.

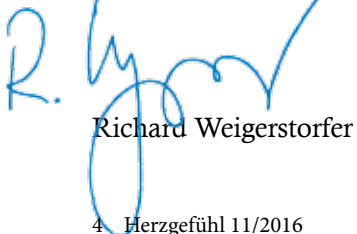
Wer sich noch einen kleinen Pack Erdheilungs-Coaster mitnimmt, wird vielleicht die eine oder andere Stelle entdecken, an der er sie auslegen kann.

Mit dem zweiten Zitat von Ernst Ferstl

„Auch Umwege erweitern  
unseren Horizont“,

wünsche ich Ihnen heute viel Freude mit der neuen Ausgabe unserer Herzgefühl.

Herzliche Grüße aus Hainsacker

  
Richard Weigerstorfer



Die Erdheilungs-Coaster haben einen Durchmesser von 10,3 cm und bestehen aus 1,4 mm dicken Pappe. Die beiden Symbole – auf der einen Seite das Sri Yantra und auf der anderen Seite das Liebes-Schutz-Siegel – unterstützen die Erdheilung.



# Inhalt



- 14 Die mystische Zeit zwischen den Jahren vom 24. Dezember bis 5. Januar

## LEITTHEMA MAGISCHE WINTERZEIT

### 14 Die zwölf Rauhnächte

Die mystische Zeit zwischen den Jahren

### 42 Schönes für besinnliche und gemütliche Wintertage

### 24 Winterzeit, Wichtelzeit, Weihnachtszeit

## HERZENSMENSCHEN

### 16 Die liebevolle Welt der Engel

Sonja Ariel von Staden hat sich ihr persönliches Paradies auf Ibiza erschaffen

## GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

### 8 Chakren-Heilung

Die Chakren-Lehre und ihre Auswirkung auf Körper, Geist und Seele

### 20 L-Arginin

Eine wunderbare Erfahrung

## KÖRPER, GEIST UND SEELE

### 34 Meine Wünsche und Sehnsüchte wurden erfüllt – Teil 3

Meine Erfahrungen mit dem EDV-Programm zur Ratenberechnung

### 58 DNA-Kalibration

Verjüngung und Erkennen des Potentials der Unsterblichkeit



- 34 Meine Erfahrungen mit dem Urteilchen Ratenprogramm

## UNSERE MYSTIKER

### 48 Rumi

Lauf vor den Dornen nicht davon

## UNSERE ERZENGEL

### 6 Erzengel mit weiblicher Energie

Gabriel gilt als Engel der Verkündigung und Kraft Gottes

## LESEECKE

### 13 Erfahrungsbericht einer Leserin

### 32 Der liebe Gott liegt gerne auf dem Rücken und schaut sich die Decke an

### 40 Die Angst nicht geliebt zu werden

### 56 Gedicht – Hijo de la Luna von Sigrid Häse

### 50 Neue Wege – hin zur Liebe

### 64 Der Autosegen

### 66 Unsere Naturwesen

Schicken Sie uns Ihre persönlichen Erfahrungen

## IN JEDEM HEFT

### 3 Editorial

### 30 Zitat

### 70 Impressum





# Erzengel mit weiblicher Energie

Gabriel gilt als Engel der Verkündigung und Kraft Gottes

Bettina Maier

**Z**u allen Zeiten haben Künstler den Erzengel Gabriel mit weiblichen Eigenschaften ausgestattet: Mit langen Haaren und fließenden Gewändern, mit fraulichen Gesichtszügen und Körperformen. Obwohl Gabriels Energie eine weiche, fürsorgliche und weibliche Kraft ausstrahlt, gilt er neben Michael, Raphael und Uriel als einer der stärksten und mächtigsten Erzengel.

Gabriel ist der Engel der Verkündigung, der mit seinen Prophezeiungen stets das Schicksal der Menschen begleitet hat. So kündigte er einst Maria die Geburt Jesu und dem Priester Zacharias die Ankunft von Johannes dem Täufer an. Eine besondere Aufgabe Gabriels ist es, die Seelen der noch ungeborenen Kinder sorgsam durch Schwangerschaft und Geburt zu begleiten. Ohnehin liegt ihm das Wohlergehen der Kinder sehr am Herzen, und so ist er den Menschen auch bei Fragen der Adoption oder Erziehung ein guter Ratgeber.

## Weißer Lilie als Symbol der Reinheit

Meist wird Gabriel mit einer weißen Lilie, dem Symbol für Reinheit und Kreativität, dargestellt, sein Glorienschein strahlt kupferfarben. Sollten Sie Blitze oder Funken in dieser Farbe wahrnehmen oder sich zu Kupfer hingezogen fühlen, ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie mit Gabriel in Kontakt stehen. Er verkündet klare Botschaften und steht besonders auch irdischen Boten, wie beispielsweise Schriftstellern, Journalisten, Künstlern oder Schauspielern hilfreich zur Seite. Gabriel motiviert uns Menschen, unsere Fähigkeiten und Talente zu erkennen und sie zu perfektionieren – er öffnet uns die Türen zu neuen Möglichkeiten und Chancen. Seine Energie ist hell, hoffnungsvoll und voller Freude und hilft uns zu sehen, was wir wahrhaftig in unserem Leben wollen und brauchen.

Die weibliche Energie Gabriels ist die Hüterin des Elementes Wasser und eng mit dem Mond verbunden. Sie lehrt uns den richtigen Umgang mit Gefühlen und Emotionen. Gabriel gilt als Wächter des kristallweißen Lichtes der Reinheit, Schönheit und Harmonie, in dem alle Farb- und Lichtqualitäten vereint sind. Leiden wir unter negativen Gedanken und Gefühlen, kann Gabriel mit seinem weißen Lichtstrahl unsere Zellen reinigen und unser Gemüt erhellen.

Astrologisch ist Gabriel den Sternzeichen Krebs und Löwe zugeordnet. Wer gerne Heilsteine und Kristalle um sich hat, für den findet sich Gabriels Energie im Bergkristall, Citrin, Karneol und in Quarzen wieder.

## Herzlicht-Kerze „Erzengel Gabriel“



Die Gabriel-Kerzen werden aus 100 % reinem Pflanzenwachs in liebevoller Handarbeit gegossen und mit dem Bild von Gabriel dekoriert. Die kleine Kerze brennt ca. 60 Stunden, die große etwa 120 Stunden.

erhältlich bei  
[www.wuwei-shop.de](http://www.wuwei-shop.de)





# Chakren-Heilung

In Liebe sein mit allem, was ist

Bettina Maier

**M**it sich und der Welt im Reinen sein, angstfrei im Fluss des Lebens schwimmen, liebevolle Beziehungen führen, sich einer guten Gesundheit erfreuen, mit dem Göttlichen verbunden sein: All diese Qualitäten sind von Anfang an in uns Menschen angelegt. Doch haben wir durch negative Einflüsse und Glaubensmuster Blockaden entwickelt und den Zugang zur Fülle des Lebens verloren. Eine energetisch-geistige Heilung unserer Energiezentren, die all diese Eigenschaften beheimaten, ermöglicht uns eine Rückkehr zur Liebe und zu allem, was uns ausmacht.

Das Wissen um die sieben Energiezentren des menschlichen Körpers, die sogenannten Chakren, ist viele tausend Jahre alt. Seit jeher haben sich Heilige, Heiler und spirituelle Lehrer rund um den Globus mit den verborgenen Kräften im Menschen beschäftigt, die bei allen spirituellen Heilmethoden im Mittelpunkt stehen. Während die westlich geprägte Schulmedizin den Körper mit seinen festen Gliedmaßen und Organen materiell betrachtet, ist er in der spirituellen Heilkunst ein System fließender Energie.

Wenn unsere Lebenskraft, auch Qi oder Prana genannt, ungehindert und frei durch die Energiebahnen strömt, fühlt sich der Mensch wohl und im Gleichgewicht. Freie Chakren erkennt ein Heiler im feinstofflichen Energiekörper des Menschen meist als helle, trichterförmige Wirbel, von denen eine starke, vorwiegend warme Energie ausgeht. Auch zeigen sich freie Chakren dadurch, dass der Mensch eine deutliche Präsenz und klare Ausstrahlung hat.

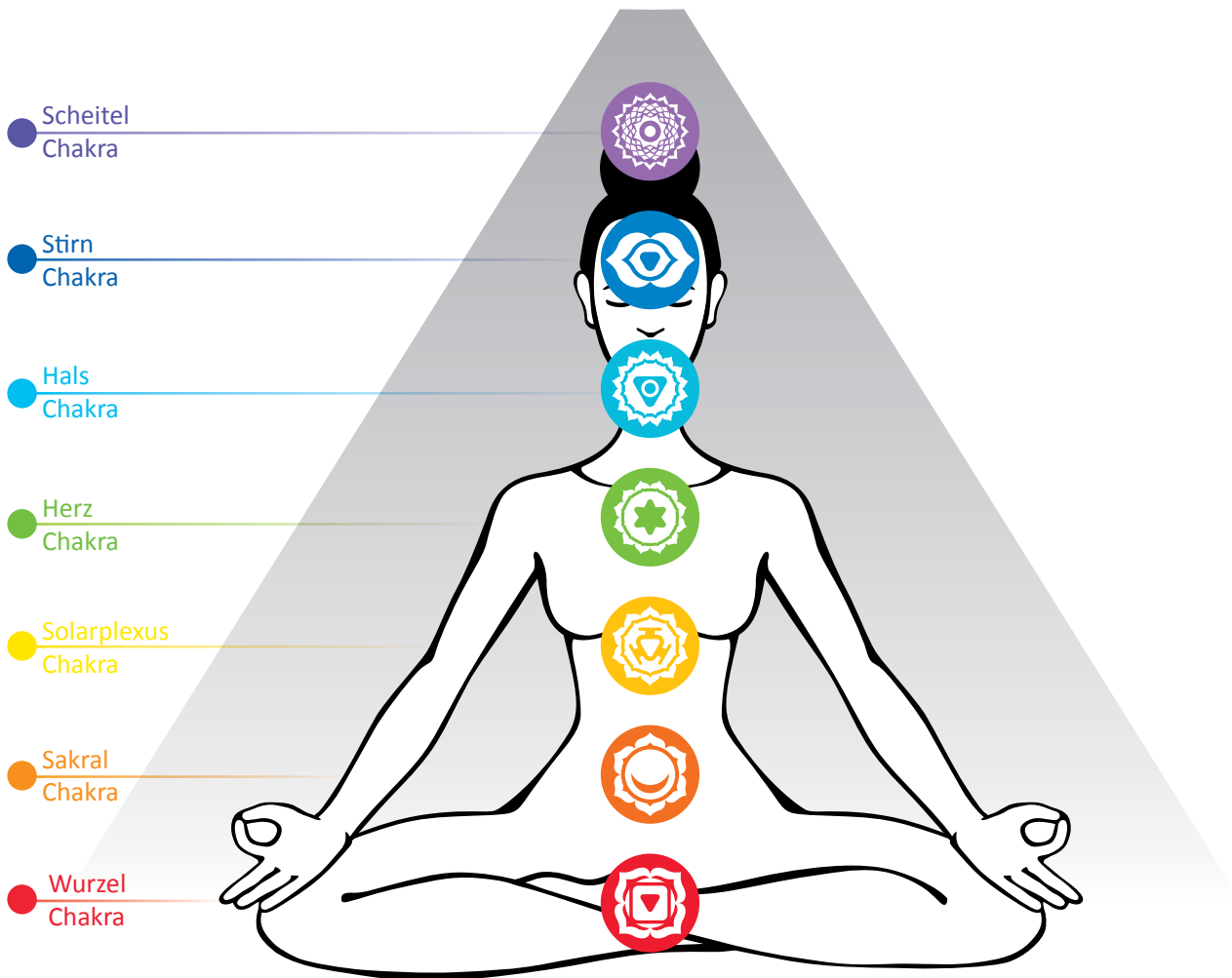
## Menschliche Qualitäten können verkümmern

Wird jedoch dieser Energiekreislauf durch negative Einflüsse gestört, zum Beispiel durch Stress, einen Unfall, Liebeskummer oder dunkle Gedanken und Gefühle, blockieren unsere Chakren. Sie verlieren an Kraft, werden klein und wirken stumpf. Dauert dieser Zustand länger an, fühlen wir uns unwohl und werden krank. Denn blockierte Chakren haben eine Schwächung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte zur Folge, was neben körperlichen Beschwerden meist auch zu psychischen Problemen und Depressionen führt. Da unsere Chakren bestimmten Organen zugeordnet sind, reagieren diese zudem mit Schmerzen und Funktionsstörungen. Auch menschliche Eigenschaften, die auf unserer Bewusstseinsebene mit einem bestimmten Chakra verbunden sind, verkümmern. So kann ein Mensch, dessen Herz-Chakra blockiert war, nach einer Heilung plötzlich wieder Mitgefühl, Liebe, Harmonie und Freundlichkeit empfinden.

## Unsere Lebenskraft muss sorgsam behütet werden

Unsere Chakren dienen als Empfangsstation, Transformator und Verteiler von Lebensenergie, die sie aus der Natur und Umgebung sowie dem feinstofflichen Körper aufnehmen. Die sieben Haupt-Chakren sind entlang der Wirbelsäule miteinander verbunden und versorgen über Kanäle den Körper mit Energie. Diese Bahnen sind je nach Bewusstseinszustand des Menschen mehr oder weniger stark ausgebildet. Je mehr Lebensenergie fließen kann, desto frischer und lebendiger fühlen wir uns. So sollte bei jeder geistig-energetischen Behandlung das Harmonisieren der Chakren und Energiebahnen im Mittelpunkt stehen. Vorhandene Blockaden und Störungen werden entfernt und kraftvolle Heilenergie zugeführt. Denn unsere Lebensenergie ist nicht unbegrenzt nutzbar und muss sorgsam behütet werden.

# Die Chakren-Lehre und ihre Auswirkung auf Körper, Geist und Seele



Das **WURZEL-CHAKRA**, das im Bereich des Steißbeines am unteren Ende der Wirbelsäule liegt, ist mit unseren Urinstinkten und den grundlegenden Bedürfnissen nach Nahrung, Sicherheit, Wärme, Schutz und Zugehörigkeit verbunden. Es ist das Zentrum unserer Schöpferenergie und der Speicher unserer Lebenskraft. Im Wurzel-Chakra zeigt sich unsere Verbindung zur Mutter Erde und ob wir mit beiden Beinen fest im Leben stehen. Menschen mit einem blockierten Wurzel-Chakra leiden häufig un-

ter einem schwachen Selbstwertgefühl, Angststörungen, Schlafproblemen, Gefühlen der Unsicherheit und Süchten. Im körperlichen Bereich kann eine Störung zu Arthritis und Arthrose, Rücken- und Hüftbeschwerden, Blutdruckproblemen, Nierenerkrankungen, Krampfadern sowie Zahn- und Zahnfleischproblemen führen. Nur ein heiles Wurzel-Chakra ermöglicht es uns, angstfrei und offen im Fluss des Lebens zu treiben, so dass unsere Seele wachsen kann.





Das zweite Haupt-Chakra, das **SAKRAL-CHAKRA**, befindet sich ungefähr eine Handbreite unter dem Bauchnabel. Es ist der Sitz unserer Kreativität, Lebensfreude, Sinnlichkeit und Sexualität. Werden wir in unserem Sein und unserer Lebendigkeit eingeschränkt, reagiert hauptsächlich das Sakral-Chakra mit einer Blockade. Dies ruft negative Emotionen hervor, die unserer Gesundheit schaden, wie Wut, Scham oder Eifersucht, was wiederum zu Beziehungsproblemen, Essstörungen oder Kreativitätsblockaden führen kann. Körperlich leiden diese Menschen meist unter Darmkrämpfen, Blasenentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Prostataleiden oder Haarproblemen. Ein freier und ungestörter Energiefluss ermöglicht es uns, reife Beziehungen zu leben und eine entspannte Haltung zur Sexualität zu entwickeln.



Der **SOLARPLEXUS**, unser drittes Haupt-Chakra, ist das Zentrum unserer Lebenskraft, Autorität und Persönlichkeit. Er befindet sich auf Höhe der auslaufenden Rippenbögen, in der Mitte des Oberbauches. Der Solarplexus steht für unsere Willens- und Durchsetzungskraft, unser Selbstvertrauen und Machtbewusstsein, aber auch unsere Gefühle und Sensibilität. Befindet sich unser drittes Haupt-Chakra nicht im Gleichgewicht, leiden wir häufig unter Essstörungen, Diabetes, Sodbrennen sowie Erkrankungen der Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse oder des Magens. Diese Menschen haben große Angst vor Kontrollverlust, Wut, Kritik und Versagen. Dies kann sich durch übersteigerte Hysterie, Machtmissbrauch, Minderwertigkeitsgefühle, Schüchternheit, Wutausbrüche, einem starken Geltungsbedürfnis und unkontrolliertem Zorn zeigen. Ein heiler Solarplexus ermöglicht uns dagegen ein stabiles inneres Gleichgewicht, Verlässlichkeit, ein gutes Selbstwertgefühl, Inspiration, Führungsqualitäten und eine gute Gesundheit.



Das **HERZ-CHAKRA** ist Ort der Erkenntnis und des liebevollen Bewusstseins. Es befindet sich auf der mittleren Brusthöhe und verbindet die unteren Chakren mit den oberen. In unserem Herzen ist die reine göttliche Liebe zu Hause, die alle Menschen und Geschehnisse akzeptieren kann, ohne Urteile zu fällen. Es ist die Heimat der bedingungslosen Liebe und des Mitgefühls, der inneren Wahrheit und Herzengüte, aber auch von Schmerz, Trauer und Vergebung. Blockaden im Herz-Chakra entstehen meist aus Angst vor Verletzbarkeit, Verlust oder Ablehnung, aus Trauer, Misstrauen oder Schmerz. Dadurch kann es zu psychischen Störungen wie Verbitterung, Egoismus, Härte gegen sich und andere, Abhängigkeiten, Hass oder Einsamkeit kommen. Auf der körperlichen Ebene treten häufig Allergien, Herzbeschwerden, Infektionen, Kreislaufkrankungen, Immunschwächen oder Erkrankungen des Lymphsystems auf. Ein entwickeltes und freies Herz-Chakra kennt die Eigenliebe in Verbindung mit der göttlichen Liebe. Es ist die Basis für gesunde und erwachsene Beziehungen, Authentizität und Wahrhaftigkeit. Wir sind in Frieden mit allem, was ist, und haben uns selbst als Quelle der Liebe erkannt. Die Suche im Außen ist weitgehend beendet.



Das **HALS-CHAKRA**, unser fünftes Haupt-Chakra, ist nicht nur das Zentrum der Kreativität und Kommunikation, sondern auch des Hörens und Gehorchens. Hier achten wir ganz genau auf innere und äußere Stimmen und unterscheiden zwischen Wahrheit und Lüge. Es liegt am höchsten Punkt des Brustbeines, etwas unterhalb des Kehlkopfes. Das Hals-Chakra ist der Sitz unserer Einzigartigkeit, des Selbstaushdrucks, der Kommunikation, Inspiration und Weite. Hier sitzt unsere Fähigkeit, mit anderen Menschen zu kommunizieren und eine innere und äußere Klarheit zu entwickeln. Bei einer Blockade fehlt oft der authentische Selbstaushdruck unserer

Seele, was sich als Schüchternheit, Frustration, Unsicherheit, Lethargie, Zerrissenheit, Desorientierung oder schonungslose Offenheit zeigt. Auf der körperlichen Ebene treten häufig Stimm-, Hals-, Nacken- und Schilddrüsenprobleme, Asthma und Atembeschwerden, Bronchialerkrankungen oder Lungenprobleme auf. Die Heilung unseres Hals-Chakras beginnt dann, wenn wir Eigenverantwortung übernehmen und unserer Intuition vertrauen. Wir drücken uns offen und ehrlich aus und können klar und effektiv kommunizieren.



Unser Zentrum der Weisheit und Wahrnehmung befindet sich im **DRITTEN AUGE**, das zwischen den Augenbrauen liegt. Es dient der Wahrnehmung auf höherer Ebene und vereint Klarheit, Hellsicht, Phantasie, Präsenz und Visualisierungskraft. Bei Blockaden kommt es meist zur Verwirrung, zu verzerrten Wahrnehmungen und mangelnden Einsichten, einer Überbetonung des Intellekts sowie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Nebenhöhlenerkrankungen oder schnupfenähnlichen Allergien. Je klarer unser sechstes Hauptchakra entwickelt ist, desto mehr befinden wir uns im Einklang mit der göttlichen Schwingung. Wir haben eine gute Intuition, treffen weniger Fehlentscheidungen und können unser spirituelles Selbst eigenständig entwickeln.



Das **KRONEN-CHAKRA** stellt den Bewusstseinszustand der absoluten Freiheit dar. Unser siebtes Haupt-Chakra sitzt am Scheitelpunkt des Kopfes und steht für die Gotterkenntnis und Verbundenheit mit dem Kosmos. Es beheimatet unsere Freude am Dasein und verbindet uns mit höheren Kraftquellen und Strömungen des Universums. Dysbalancen im Kronen-Chakra können zu Orientierungslosigkeit, Depressionen, Schizophrenie, Parkinson, Epilepsie oder Demenzercheinungen führen. Ist unser

Kronen-Chakra frei und geöffnet, spüren wir Glückseligkeit und Einheit sowie Verbundenheit mit dem Göttlichen und mit allem, was ist.



Foto: © Kristin Gründer / Fotolia

Bei einer Chakren-Heilung werden vorhandene Blockaden entfernt und Heilenergie zugeführt.



Die Autorin Bettina Maier ist geistig-energetische Heilerin (DHS) und wohnt in Ismaning-Fischerhäuser bei München. [www.bettinamaier.de](http://www.bettinamaier.de)





# Erfahrungsbericht einer Leserin

Elena Buttkewitz

**D**a ich selbst als Coach und als Energieheilerin mit Engeln arbeite, kann ich die feinen Frequenzen Ihrer Produkte sehr gut wahrnehmen und deren ausgesprochen positive Wirkung bestätigen.

Der WLAN-Entstörer hat sich sehr positiv auf mein Wohnumfeld ausgewirkt. Es ist eine deutlich entspanntere Energie im Raum fühlbar und alles fließt harmonischer. Das Urteilchen-Energie-Armband Liebe ist wunderbar. Seit ich es trage, kommen ständig Menschen auf mich zu und erzählen mir etwas. Auch Tiere, die sich normalerweise nicht streicheln lassen, fühlen sich magnetisch von mir angezogen. Meine eigene Schwingung, das heißt auch meine Einstellung gegenüber Menschen, mit denen es vorher nicht ganz einfach war, hat sich angehoben und es fließt in alle Bereiche des Lebens so eine Art „Spirit of Love“, was sehr schön ist!

(...) Das Urteilchen-Phonotron ist wundervoll! Ich meditiere sehr viel, höre mir die Musik dabei an und fühle, wie diese Heilimpulse über die Musik in meinem Körper wirken. Ich bin gespannt, wie es damit weitergeht – auch das Urteilchen-Vital fühlt sich sehr gut an und bringt Freude in mein Herz.

Der Transmitter „Befähigung“ ist für mich deutlich spürbar. Trotz eines gezogenen Zahnes und der damit verbundenen Schwäche und den Schmerzen, bin ich trotz allem fähig, alle Dinge, die im Moment wichtig sind, zu organisieren und unliebsame Dinge, wie zum Beispiel die Steuererklärung, ohne Aufschiebung wie sonst, umzusetzen. (...)





Die mystische Zeit zwischen den Jahren

# Die zwölf Rauhnächte

Bettina Maier

**D**ie Spanne vom 24. Dezember bis zum 5. Januar ist die Zeit der Rauhnächte – nach alten Überlieferungen eine mystische und besondere Zeit, in der viel Wundersames geschehen kann. Der Volksglaube besagt, dass eine besondere Verbindung zur Geisterwelt besteht. Wer die alten Rauhnacht-Rituale richtig zu deuten weiß, der soll die Geschehnisse des neuen Jahres voraussagen und beeinflussen können.

Von alters her sprechen die Menschen deswegen von der „Nacht“, da wir uns nach dem keltischen Jahreskreis in der sogenannten Jahresnacht befinden. Die Rauhnächte werden auch als Losnächte bezeichnet, was von „losen“ und „vorhersagen“ kommt. Alles, was an diesen Tagen passiert, ist von besonderer Bedeutung, ob freudige oder unangenehme Begegnungen, Glück und Harmonie oder Streit, Überraschungen und besondere Wettervorkommnisse. Dabei steht jeder Tag repräsentativ für einen Monat im kommenden Jahr. Wer möchte, kann während



Foto: © forohunter / shutterstock.de

Eine brennende Laterne soll dunkle Gestalten von Haus und Hof fernhalten.

dieser magischen Tage seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Ziele und Wünsche im neuen Jahr lenken. Mit der Kraft der Rauh Nächte könnten sie sich schneller verwirklichen lassen.

### Besondere Fürsorge für die Tiere

„Die Bezeichnung „Rauh“ kommt aus dem Althochdeutschen von „Ruch“, was struppig oder pelzig bedeutet“, weiß Buchautor und Brauchtumsexperte Jens-J. Schlegel aus dem Odenwald. „Es heißt, dass in diesen Tagen die behaarten Dämonen ein letztes Mal die Oberhand gewinnen, bevor das Licht Einzug hält und die Tage wieder länger werden.“ So sieht man an vielen Fenstern brennende Kerzen, die vor allem in den letzten drei Nächten die dunklen Gestalten fernhalten sollen. Die meisten Märchen mit behaarten Wesen, wie etwa Rotkäppchen oder der Wolf und die sieben Geißlein, seien von den Rauh Nächten abgeleitet, erzählt Schlegel.

Der 75-Jährige erinnert sich noch gut an die Zeit seiner Kindheit, in der die Arbeit während der Rauh Nächte so gut es ging niedergelegt wurde. Die Tiere genossen die besondere Aufmerksamkeit der Bauern und wurden zu keinen schweren Arbeitseinsätzen eingespannt. Auch in seinen Berufsjahren als Heilpraktiker verzichtete Jens-J. Schlegel zwischen den Jahren auf größere Behandlungen und war damit nach eigenen Worten immer gut beraten.

### Persönliche Räucherrituale für Schutz und Klarheit

Am 5. Januar um 24 Uhr wird mit der Perchtnacht das Ende der mystischen Tage eingeläutet. Traditionsgemäß werden dann die Ställe, Häuser und

Grundstücke mit Heilpflanzen und Harzen geräuchert, um Mensch und Tier von schlechten Energien zu reinigen und vor Unheil zu schützen. Persönliche Räucherrituale helfen uns zudem, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, unsere Gedanken zu bündeln und Klarheit über unser Leben zu bekommen. In Dankbarkeit können wir Altes und nicht mehr Benötigtes loslassen, um Schutz für liebe Menschen bitten und unsere Räume mit Licht und Liebe füllen. Hilfreiche Räucherpflanzen sind Beifuß, Engelwurz, Fichtenharz, Holunder, Lavendel, Mistel und natürlich weißer Salbei.

In der Perchtnacht, der Nacht auf Heilig Drei König, finden vor allem in Bayern und Österreich uralte Brauchtumsveranstaltungen statt. Allerlei wilde Gesellen, Tiergestalten und die Wintergöttin, die Percht, bieten vor vielen Zuschauern einen lautstarken Umzug dar, um traditionsgemäß die Geister der Krankheit und des Todes zu vertreiben.

### Besondere Rituale für die Rauh Nächte:

Schreiben Sie 13 Ziele und Wünsche für das neue Jahr auf kleine Zettelchen und legen sie diese zusammen. In jeder Rauh Nacht dürfen Sie einen Zettel ziehen und verbrennen, ohne jedoch nachzusehen, welcher Wunsch gezogen wurde. So bleibt am 6. Januar, nach der letzten Rauh Nacht, ein Zettelchen übrig. Dies ist der Wunsch, um den Sie sich im neuen Jahr selbst kümmern dürfen.

Legt eine junge Frau in der Heiligen Nacht am 24. Dezember zwei Teile einer Zwiebel auf einen Teller und streut Salz auf eine Hälfte, soll sie am nächsten Morgen die Gesichtszüge ihres zukünftigen Mannes erkennen können.



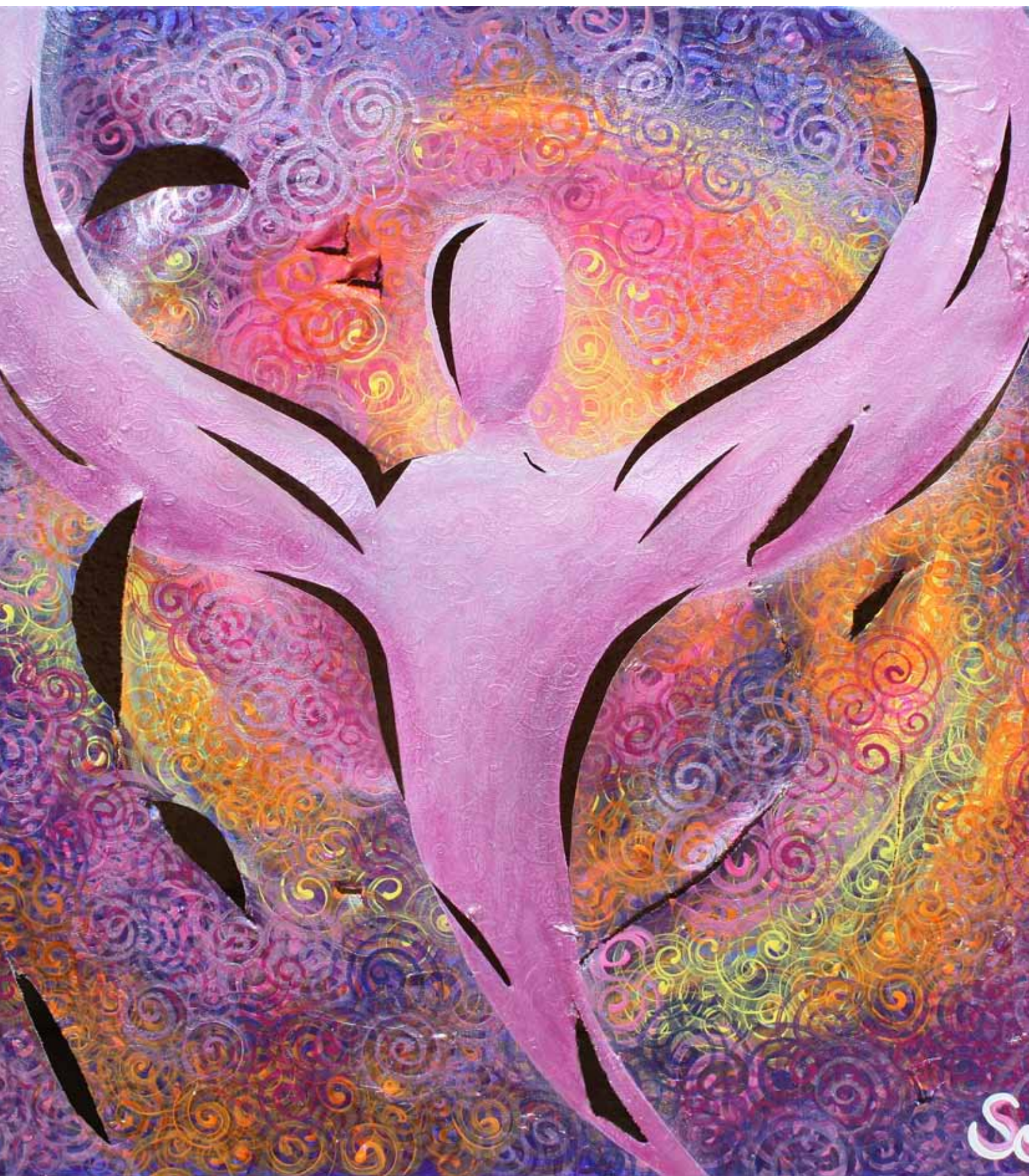


Bild: © Sonja Ariel von Staden



# Die liebevolle Welt der Engel

Sonja Ariel von Staden hat sich ihr persönliches Paradies  
auf Ibiza erschaffen

Wer mit Sonja Ariel von Staden über das soziale Netzwerk Facebook verbunden ist, dem schenkt sie jeden Morgen liebevolle Inspirationen für einen schönen Start in den Tag. Die Künstlerin, Buchautorin und spirituelle Lehrerin hat sich auf der Insel Ibiza zusammen mit ihrem Mann ein persönliches Paradies erschaffen. Sie lebt heute das, was sie ausmacht und folgt ihrem Herzen. Doch das war nicht immer so. Der Weg ins Glück war für sie als hochsensibler Mensch mit vielen Stolpersteinen gepflastert, wie sie uns im Herzgefühl-Interview erzählt.

---

## HERZENSMENSCHEN

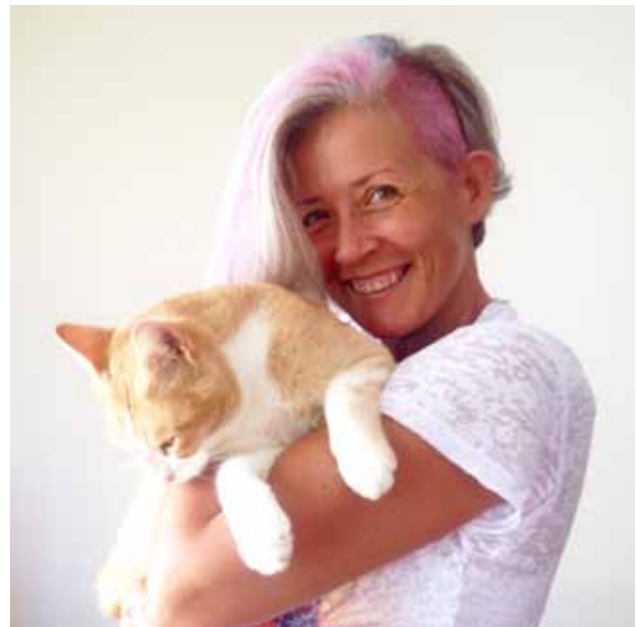
---

*Wie können wir uns dein Leben auf Ibiza vorstellen?*

Gleich nach dem Aufstehen meditiere ich. Ich horche in mich hinein, um zu spüren, was ich an diesem Tag zum Glücklichen brauche. Dies ist ein wichtiges und heilsames Ritual, denn mein kraftvollster Weg zeigt sich immer dann, wenn ich das mache, was mein Herz mir sagt. Nach der Meditation veröffentliche ich Inspirationen auf Facebook, was für mich eine ideale Plattform ist, um sehr viele Menschen mit meinen Botschaften zu erreichen. Anschließend kümmere ich mich um bürokratische Angelegenheiten oder bewege mich, mache einen Spaziergang in den Hügeln von Ibiza. Meine Nachmittage sind für das Malen und Schreiben reserviert – momentan arbeite ich gerade an meinem zehnten Buch, das sich mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigt.

*Das klingt ganz wunderbar. Vor allem wenn man weiß, dass dein Leben für dich viele Jahre ein sehr harter Kampf war.*

Ich habe mich ständig unter Druck gesetzt und geglaubt, bestimmte Dinge tun zu müssen, um



meiner Bestimmung gerecht zu werden. Heute weiß ich, dass gerade hochsensible Menschen absolut keinen Druck vertragen, ganz egal ob dieser Druck in der Arbeit, Partnerschaft, im eigenen Sein, auf emotionaler, körperlicher oder psychischer Ebene



Bild: © Sonja Ariel von Staden

Kraftvoll und heilend:  
Das Sternentor der Stabilität

stattfindet. Doch damals wusste ich nicht, was mit mir los ist und so habe ich mir bis zu meinem 31. Lebensjahr so ziemlich alles erschaffen, was es an Krankheit und Leid gibt, emotional und körperlich.

*Wann kam für dich der Wendepunkt?*

Ich steckte zum wiederholten Male in einer tiefen Krise, als ich im Sommer vor 15 Jahren beschlossen habe, jetzt reicht es. Ich habe mich entschieden, in Zukunft so zu leben, wie ich es möchte und wie es mir gut tut. Es war ein sehr anstrengender Weg, der viel Kraft, Disziplin, Klarheit und Hartnäckigkeit erfordert hat. Doch jede Sekunde hat sich gelohnt.

*Du hast damals überraschende Hilfe bekommen und Zugang zu den Engeln gefunden. Möchtest du diese Begegnung für uns beschreiben?*

Ich muss dazu sagen, dass ich vorher absolut nicht gläubig war. In einer durchweinten und vor Schmerzen schlaflosen Nacht, habe ich in meinem Zimmer plötzlich ein helles Licht gesehen. Ich spürte eine tiefe Liebe und kraftvolle Energie und bin dann, zum ersten Mal seit Wochen, in einen wohlthuenden





Kunst als Ausdruck der Seele. Am liebsten malt Sonja Ariel von Staden im Freien.

Schlaf gefallen. Am nächsten Morgen hat sich in mir der feste Entschluss manifestiert, mein Leben in eine andere Richtung zu lenken. Ich hatte nun die Kraft dazu. Heute weiß ich, mein Schutzengel hat sich mir in dem Moment gezeigt, in dem ich absolut am Boden war. Mein Weg führte mich zu zwei Menschen, einer Heilpraktikerin und einem Manualtherapeuten, die mir halfen, in jeglicher Hinsicht wieder auf die Beine zu kommen. Von diesen beiden Engeln auf Erden habe ich wieder Sicherheit und Geborgenheit erfahren und erstmals verstanden, welche enormen Fähigkeiten meine Hochsensibilität mit sich bringt.

### *Zum Beispiel deine Kreativität, das Malen und Schreiben?*

Ja, ich habe schon als kleines Kind Pferde gemalt und meinen ersten Pony-Roman geschrieben. Das wollte ich unbedingt beruflich umsetzen. Doch meine Familie war dagegen, also machte ich etwas „anständiges“. Das hat mich schließlich Kopf und Kragen gekostet, denn so habe ich immer gegen meine Energie gelebt. Mit Hilfe der Engel habe ich mich entschieden, gesund zu werden und endlich Fülle in mein Leben zu holen. Ich bin heute nicht reich in materieller Hinsicht, jedoch reich an Lebensfreude und Spaß. Ich wohne mit meinem Mann in einem Haus, in dem ich mich wohlfühle, ich habe ein

schönes Atelier mit einer Terrasse, so dass ich auch draußen malen kann, und ich habe die Möglichkeit, im Garten zu schreiben. Das ist das allergrößte Glück für mich.

### **Wie würdest du deine Bilder beschreiben?**

Das Malen ist für mich der Ausdruck der Seele. Ich beobachte die Dinge um mich herum, reflektiere sie auf meine eigene Weise und gebe sie wieder in die Welt. Meine Bilder malen sich quasi von selbst, um zu inspirieren und Botschaften zu transportieren: Persönliche Heil- und Engelbilder, Pferde, Elfen und Einhörner, die Menschen sehnen sich nach Mystik, nach Märchen und Magie, sie brauchen etwas, was ihre Seele berührt. Seit 2006 male ich die Sternentore, durch die eine bestimmte Energie auf die Erde kommen kann. Meine Bilder sind für mich Freude und Prüfung zugleich. So muss ich beim Malen der Energien, wie zum Beispiel dem Sternentor der Stabilität, darauf achten, selbst im Sturm stabil zu bleiben. Dabei entwickle ich mich immer mehr und inspiriere dabei auch andere Menschen.

Das Gespräch führte Bettina Maier

Sonja Ariel von Staden veranstaltet übrigens regelmäßig Seminare und kreative Workshops auf Ibiza und im deutschsprachigen Raum – nähere Informationen gibt es auf ihrer Homepage: [www.sonja-ariel.com](http://www.sonja-ariel.com)

Für unser aktuelles Titelbild hat uns die Künstlerin den Engel der Weihnacht zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

### **Winterzeit auf Ibiza**

Sonja Ariel von Staden: „Für mich persönlich sind Weihnachten und die Rauhnächte vor allem eine Zeit der Besinnung auf meine Werte, auf meinen inneren Frieden und die Liebe. Wenn es meine Zeit erlaubt, male ich jedes Jahr einen besonderen Weihnachtsengel für die Menschen auf der ganzen Welt. Es gibt bei mir keinen Weihnachtskitsch daheim, dafür backe ich mit großer Freude leckere Plätzchen, die ich verschenke. Wenn ich Lust auf Gesellschaft habe, lade ich im Dezember gerne Menschen zu Plätzchen-Partys ein. Und an Weihnachten gibt es aus Freude am Genuss besonders schöne Menüs, die ich mit viel Liebe und Hingabe koche. Weihnachten in der Sonne ist eben einfach ganz anders ...“





Foto: © Ljupco Smokovski / shutterstock.de

# L-Arginin

## Eine wunderbare Erfahrung

Richard Weigerstorfer

**M**ein Vater ist im Juli 2014 80 Jahre alt geworden. Seit einigen Jahren ist sein Herz nicht mehr so leistungsfähig, wie es eigentlich sein sollte. Darum hat er sich einer Herzoperation unterzogen und drei Bypässe bekommen. Das liegt nun schon drei Jahre zurück. Später kamen noch zwei Stents hinzu und er musste blutverdünnende Medikamente einnehmen.

Bei einer regelmäßigen Kontrolluntersuchung wurde festgestellt, dass eine Halsschlagader zu mehr als 90% verstopft war. Eine sofortige OP wurde anberaumt. Bei dem Vorgespräch kam zur Sprache, dass mein Vater diese neuen, speziellen Blutverdünner einnimmt.

„Die müssen einige Zeit vor der OP abgesetzt werden“, forderte der Arzt. Ein anderer Arzt vom UNI-Klinikum legte dagegen sein Veto ein. Er untersagte meinem Vater das Medikament abzusetzen, bevor ein Jahr vorbei sei. Mein Vater befand sich in einem Dilemma: Setzte er das Medikament ab, bestand die Gefahr eines Herzinfarktes. Nahm er es weiter, konnte nicht operiert werden. Seine Halsschlagader machte vielleicht ganz zu, was zu einem Schlaganfall führen könnte.

### Plaques-Abbau durch L-Arginin

An dieser Stelle fing ich an, mich um eine Lösung zu kümmern. Ich besorgte mir so ziemlich alles, was es

über den Plaques-Abbau in den Arterien zu lesen gab. Immer wieder bin ich dabei auf L-Arginin gestoßen. Laut wissenschaftlicher Studien schafft es diese Aminosäure, die Arterien wieder durchgängig zu machen. Ich fing an, der Fährte des L-Arginins weiter zu folgen und habe sehr viel darüber gelernt.

### Studentenfutter und Medizin

L-Arginin ist eine Semi-essentielle Aminosäure und kommt zum Beispiel in sehr hoher Konzentration in Nüssen vor. Da L-Arginin nicht nur die Plaques abbaut, sondern auch die Gefäße erweitert, kommt es zu einer besseren Durchblutung des Körpers. Natürlich wird auch das Gehirn besser durchblutet



L-Arginin ist ein weißes Pulver, dessen Geschmack von jedem Menschen anders empfunden wird.



und man kann leistungsfähiger lernen und klarer denken. Darum heißen die Nuss-Mischungen auch Studentenfutter, weil das in den Nüssen enthaltene L-Arginin so positiv wirkt.

Eine Bekannte stellte sich gleich als Versuchskaninchen zur Verfügung. Sie machte gerade eine Umschulung und musste viel lernen. Besonders die Schulaufgaben belasteten sie. Meine Bekannte trank vor einer Schulaufgabe L-Arginin und war frei im Kopf. Sie fühlte den Stress, ihr könnte etwas nicht einfallen, nicht mehr. Die Folge waren beste Noten. Auch ich nahm L-Arginin. Sowohl bei meiner Schreibtischarbeit als auch im Sport konnte ich eine enorme Leistungssteigerung feststellen. Ich schaffte eine wesentlich höhere Leistungsstufe auf dem Crosstrainer und empfand diese sogar leichter, als die niedrigere Stufe ohne L-Arginin.

Als ich mich weiter um dieses Phänomen kümmerte, fand ich sehr schnell heraus, dass Sportler ebenfalls L-Arginin einnehmen. Eine bessere Blutversorgung des Körpers führt zu einem schnelleren Muskelaufbau. Die Muckimänner, die L-Arginin verwenden, bekommen bei einer Überdosis Pickel.

### 5 g am Tag für den Plaque-Abbau

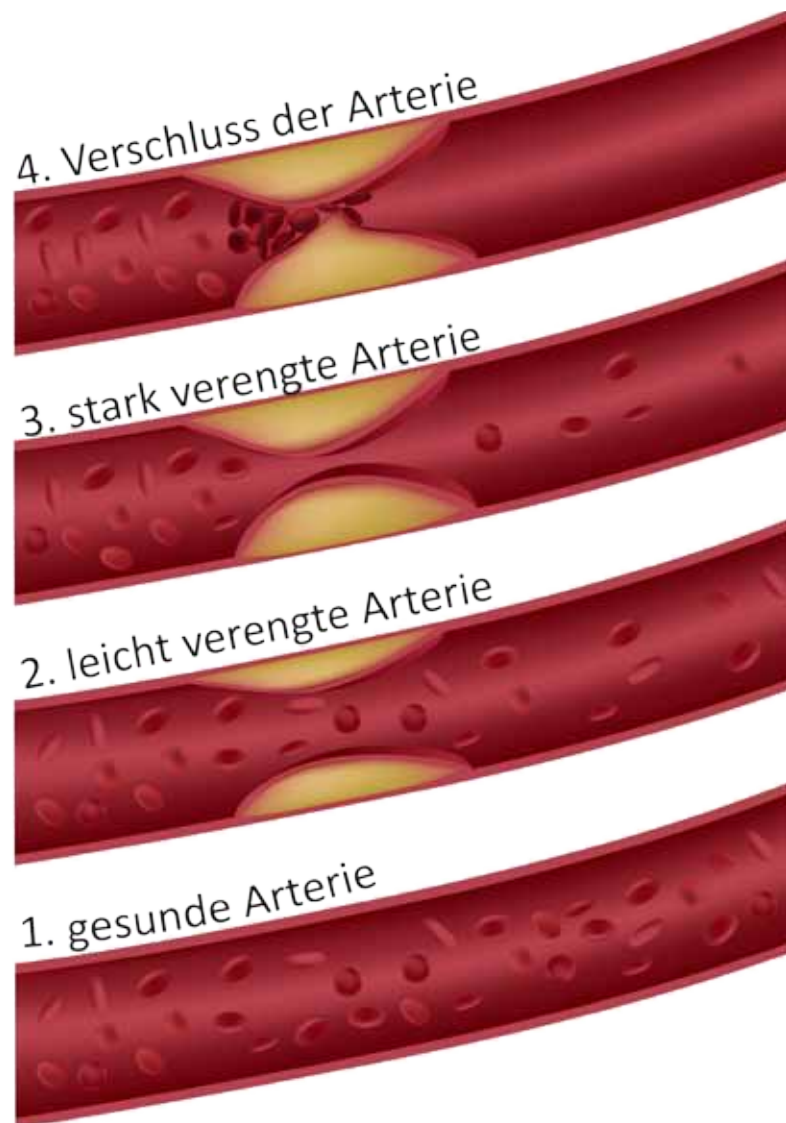
Bei der Studie über Plaque-Abbau in den Arterien wird von einer Menge von 5000 mg pro Tag gesprochen. Das entspricht einem gehäuften Teelöffel. Auf der Briefwaage sind es 5 g. Die Sportler haben zum Teil 40 g und mehr eingenommen. Da es mir um die Gesundheit meines Vaters ging, habe ich erst einmal einen Selbstversuch mit großen Mengen durchgeführt. Ich wollte schauen, ob bei einer solchen Menge außer Pickel etwas zu bemerken sei. Ja, es ist sehr erstaunlich, was eine gute Durchblutung und weite Gefäße alles auslösen können. L-Arginin ist eine Stickstoffverbindung. Ist viel Stickstoff im Körper, sind die Gefäße entspannt und weit. Die Durchblutung ist gut. Potenzmittel wirken auch nach diesem Prinzip. Allerdings führen sie dem Körper den Stickstoff nicht zu, sondern hemmen den Stickstoffabbau. Auf diese Weise erreichen sie einen höheren Stickstoffanteil im Körper. L-Arginin halte ich für besser, weil es natürlicher ist.

### Ursprung und Form der Angebote

Als ich bei meinen Recherchen alle Angebote miteinander verglichen habe, wurde ich sehr traurig, denn die meisten füllen das L-Arginin in Kapseln ab. Dazu braucht man Rieselhilfen, Stabilisatoren und Wirkstoff-Verzögerer und natürlich eine große Menge an Gelatine, die man dabei mit serviert bekommt. Für den guten Plaque-Abbau in den Arterien ist es sinnvoll, nicht die ganze Tagesmenge auf einmal zu



Ein Teelöffel L-Arginin entspricht einer Tagesdosis (ca. 5 g). In einem Glas mit Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken.





nehmen, sondern gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Bei manchen Präparaten geschieht das über die Abgabehemmer.

Noch mehr erstaunte mich eine weitere Tatsache, die ich bei meinen Recherchen herausfand.

L-Arginin kommt auch in Haaren, Borsten, Hörnern, Klauen und Knorpeln vor und wird in der billigen Qualitätsstufe aus „Schlachthausabfällen“ preisgünstig gewonnen. Für mich kommt nur die Qualität infrage, die aus Zuckerrohr gewonnen wird. Natürlich kostet diese Qualität ein Vielfaches mehr. Da die meisten Anbieter ihr Ausgangsmaterial für die L-Arginin-Herstellung nicht angeben, muss man davon ausgehen, dass die günstige Qualität Verwendung findet.

Es gibt allerdings auch Anbieter von pflanzlichem L-Arginin. Für diese ist die Herkunft ihres Produktes eine wichtige Aussage, die sie auch klar in ihrer Werbung vermitteln.

### In Wasser aufgelöst trinken.

Ich persönlich habe für meinen Vater und mich eine sehr gute Lösung gefunden. Ich löse das pflanzliche L-Arginin in einer Glasflasche auf und trinke meine Dosis über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. So brauche ich kein Kapselmaterial zu schlucken und erspare mir die Zusatzstoffe, die für das maschinelle Kapselfüllen verwendet werden. Auch

die Abgabehemmer benötige ich nicht, weil ich das L-Arginin-Wasser über den Tag verteilt trinke. So bestimme ich die Menge, die meinem Körper zugeführt wird.

### Wie geht es meinem Vater?

Sicherlich fragen Sie sich, wie es meinem Vater nun geht. Sie werden es nicht glauben, aber bei der nächsten Untersuchung war die Halsschlagader nur mehr zu 60 % verlegt und es bestand kein dringender Grund mehr, die OP durchzuführen. Die erste Messung wurde als fehlerhaft bezeichnet. Mein Vater ist ein sehr witziger Typ und hat nur geschmunzelt, als er das hörte. Erst wollte man ihn operieren und nun war es nur eine „fehlerhafte Messung“.

### Was ist die Plaque in den Arterien?

Das sind Gefäßablagerungen. Blutplättchen verkleben an der Arterienwand und verhaften mit der Zeit dauerhaft zu einem Belag, der Plaque genannt wird. Genaugenommen kommt es zu einer Kettenreaktion: das Zusammenspiel von Blut und Arterienwand wird gestört.

Die Folge ist die Kalkablagerung, die die Arterie verengt und z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina Pectoris oder Schaufensterkrankheit mit verursacht.

### L-Arginin kommt in vielen Pflanzen vor:

Lebensmittel je 100 g	Gesamtproteine	L-Arginin in mg	Anteil in % vom Lebensmittel
Buchweizenkörner	13,25 g	982 mg	0,982 %
Erbsen, getrocknet	24,55 g	2188 mg	2,188 %
Erdnuss, getrocknet	23,68 g	2832 mg	2,832 %
Kuhmilch, 3,7 % Fett	3,28 g	119 mg	0,119 %
Kürbiskerne	30,23 g	5353 mg	5,353 %
Lachs, roh	20,42 g	1221 mg	1,221 %
Mais-Vollkornmehl	6,93 g	345 mg	0,345 %
Pinienkerne	13,69 g	2413 mg	2,413 %
Reis, ungeschält	7,94 g	602 mg	0,602 %
Schweinefleisch, roh	20,95 g	1394 mg	1,394 %
Walnüsse	15,23 g	2278 mg	2,278 %
Weizen-Vollkornmehl	13,70 g	642 mg	0,642 %

Tabellenauszug von Wikipedia







# Winterzeit, Wichtelzeit, Weihnachtszeit



Sigrid Häse

**W**oher stammt eigentlich die Figur des Weihnachtsmannes? Und was haben Wichtel mit ihm zu tun? Warum ist Weihnachten überhaupt ein Winterfest? Und weshalb sind die traditionellen Weihnachtsfarben Rot, Grün und Weiß?

Wir halten Weihnachten heute für ein christliches Fest und begründen die Feier mit der Geburt von Jesus Christus. Doch die Ursprünge des Festes liegen viel weiter in der Vergangenheit. Weihnachten wurde schon lange vor Christi Geburt gefeiert. Der Geburtstag von Jesus ist ja gar nicht urkundlich



Foto: © YanLev / shutterstock.de

Nicht nur bei Kindern ist das „Wichteln“ äußerst beliebt. Auch viele Erwachsene pflegen die Tradition des heimlichen Schenkens, um Freunden und Bekannten in der Vorweihnachtszeit eine Freude zu machen.

bekannt, er wurde nur von Vertretern der Kirche auf den schon lange bestehenden heidnischen Feiertag gelegt, weil sich die Heiden das Feiern so ungern verbieten ließen.

Die nordischen Sagen, die Islandsaga, die Edda und die Völsungensaga, berichten vom immerwährenden jährlichen Kampf des Winterkönigs, oder Stechpalmenkönigs, mit seinem Bruder, dem Eichenkönig des Sommers. Sie waren sogar Zwillingenbrüder der Erdenmutter Frigg. Sie nannte sie Baldur den Lichten, und Hödur den Dunklen, denn Hödur war von Geburt an blind. Baldur herrschte über die helle Zeit des Jahres, die lichte Zeit, und Baldur über die dunkle Zeit von Mittsommer (Lithia) bis Jul. Sowohl zu Mittsommer als auch zu Mittwinter, fand ein Kampf zwischen beiden statt. Der Kampf zu Lithia wurde von Loki, dem Verführer, angezettelt, der es durch List erreichte, dass Hödur seinen Bruder unbeabsichtigt tötete. Damit erlangte Hödur, der Stechpalmenkönig, die Macht. Zu Jul dagegen erstand Baldur wieder auf (die Sonne schien wieder länger), und gewann den Kampf gegen seinen Bruder. Das war natürlich ein Grund zu feiern für die Menschen des Nordens, die das Leben ohne Sonne besonders schwer empfanden.

Traditionell trägt der Stechpalmenkönig ein Hirschgeweih (der Gehörnte) und ist in Felle wilder Tiere

gekleidet, denn er ist der Herr der „Wilden Jagd“. Das machte es den Missionaren des Christentums leicht, ihn zu „verteufeln“, also zum Teufel umzugestalten. Dabei ist er mythologisch gesehen überhaupt nicht böse und die Ruhe, die seine Jahreszeit den Menschen brachte, wurde als wohltuend nach der ganzen Arbeit angesehen. Mit dem Tode Baldurs, des Eichenkönigs, stellte Hödur sicher, dass das Leben auch in der dunklen Jahreszeit bestehen blieb. Deswegen starb er zwar an Jul, wurde aber von den Menschen geehrt. Die Stechpalme als immergrünes Gewächs war sein Symbol, und ihre Farben wurden zu den weihnachtlichen Farben Grün, Weiß und Rot.

### Väterchen Frost als Personifizierung des Winters

In Russland wurde zu Zeiten des Zaren Peter dem Großen aus dem Stechpalmenkönig Väterchen Frost, der von der russisch-orthodoxen Kirche adaptiert wurde, und den Kindern in der Nacht vom 6. auf den 7. Januar die Geschenke brachte, ähnlich dem Weihnachtsmann. Von 1917, nach der Oktoberrevolution, bis 1937, war seine Existenz in Russland verboten, doch wieder siegte die Lust am Feiern, und so verschob der real existierende Sozialismus





Foto: © Billion Photos / shutterstock.de

Aus dem Stechpalmenkönig wurde Väterchen Frost. Ähnlich dem Weihnachtsmann bringt er den Kindern in der Nacht auf den 7. Januar Geschenke.

das Fest einfach auf Silvester, so dass ab 1947 der 7. Januar sogar ein offizieller Feiertag wurde. Väterchen Frost kommt in Begleitung seiner Enkelin Snegurotschka, dem Eismädchen, auf einem Pferdeschlitten. Er führt ein magisches Zepter mit sich (Rune ISA), das alles gefrieren lässt, was er damit berührt. Optisch sieht er dem Weihnachtsmann schon sehr ähnlich, das Hirschgeweih und die Felle hat er schon längst abgelegt. Sein Gesicht ist gütig und von einem weißen langen Bart gerahmt, er trägt einen langen blauen Mantel, der von weißen Schwanddaunen gesäumt ist.

Rot und weihnachtlich wurde dieser Mantel zum Beispiel von Coca Cola zu Marketingzwecken umgestaltet. Väterchen Frost stellt die Personifizierung des Winters dar. Die Umwandlung vom Stechpalmenkönig in Väterchen Frost wurde von Zar Peter

dem Großen 1699 initiiert. Er befahl die kalendari-sche Verlegung des Neujahrs vom 1. September auf den 1. Januar, weil er finanziell klamm war. Vorher wurden alle Steuern und Abgaben im September fällig, nach der Erntezeit, doch der Zar brauchte Geld und kassierte im Januar noch einmal. Er befahl, alle Häuser mit Wintergrün zu schmücken und so hielt der Winterkönig Einzug in die Stuben Russlands.

### Die 13 isländischen Weihnachtswichtel

Die überlieferten Sagen des Nordens orientieren sich exakt am Jahresverlauf, der wieder gespiegelt wird im Yggdrasil, dem Weltenbaum der Kelten, Germanen und Sachsen. Denn im Verlauf des Jahres durchwandert die Sonne alle neun Welten, die sich während ihrer Herrschaft kurz „öffnen“, um sich mit Midgard, dem Zentrum des Weltenbaumes, und

der Heimat der Menschen zu vereinigen, und quasi eine „Schnittmenge“ bilden. So öffnet sich an Jul das Tor zu Svartálfsheim (Schwarz-Elfs-Heim), der unterirdischen Heimat der Zwerge. In Dänemark oder Schweden nennt man sie Tomte oder Nissen. Sie sind gute Geister, die kleine Geschenke bringen, aber genauso gern bekommen. Und sie helfen Väterchen Frost oder dem Weihnachtsmann bei seinen zahlreichen Verpflichtungen und Vorbereitungen. Im Vordergrund steht immer die Heimlichkeit des Schenkens, weniger der Wert oder die Größe eines Geschenkes. Viele Vereine oder Betriebe „wichteln“ in der Vorweihnachtszeit, oder organisieren einen „Julklapp“, um gegenseitig anonym Freunde und Bekannte zu beschenken.

### Die Isländer kennen genau 13 Weihnachtswichtel, mit recht skurrilen Namen:

Gluggagagír (Fensterglotzer)

Glattathefur (Türschlitzschnüffler)

Hurdaskellier (Türzuschläger)

Giljagaur (Schluchtenkobold)

Kertasnikir (Kerzenschnorrer)

Stekkjastaur (Pferdchenpfosten)

Stufur (Knirps)

Thvörusleikir (Löffellecker)

Askasleikir (Tellerlecker)

Skygamur (Quarkgierschlund)

Pottaskefill (Topfschaber)

Bjugnakrækir (Wurstdieb)

Ketkrokur (Fleischkraller)

Zu jedem von ihnen gibt es eigene Geschichten, die jedes Kind auf Island kennt.

Die altnordische Islandsaga erwähnte Zwerge schon lange bevor es die Märchen der Gebrüder Grimm gab. Dort entstammen sie alle dem Geschlecht Sindris und sind gar nicht klein, sondern eher Formwandler, die sich mithilfe eines magischen Hutes, der Tarnkappe, in Tiere verwandeln können. Fafnir, ein Nachkomme Sindris, wird so zum Drachen der Siegfried-Saga.

Die rote Mütze der heutigen Zwerge und Wichtel hat in der Tarnkappe ihren Ursprung. Zwerge sind die Schwarz-Elfen, die in Schwarz-Elfs-Heim, einer Welt unter unserer Welt auf dem Lebensbaum Yggdrasil wohnen. Sie gehorchen dem dunklen Gott Hönur (Stechpalmenkönig, Väterchen Frost, Weihnachtsmann). Ihr Gegenpart sind die Feen, die Licht-Elfen des lichten Gottes Baldur. Charakteristische Eigenschaften von Wichteln sind ihr gehäuftes Auftreten, ihr Fleiß, ihre Geschicklichkeit, ihre Klugheit und ihr langer Bart, der ihnen Zauberkräfte verleiht. Durch das Abschneiden seines Bartes kann deswegen auch der Zwerg im Märchen Schneeweißchen und Rosenrot besiegt werden. Aufgrund ihrer Zauberkräfte übersteigt ihre Kunstfertigkeit die der Menschen bei weitem. Sie wohnen in Behausungen voller Schätze, die sie selbst der Erde entnehmen und in alchemistischen Prozessen herstellen, um sie zu hüten. In fast allen Darstellungen sind sie dem Menschen gegenüber wohlgesonnen und hilfreich, treiben aber auch gerne Schabernack. Sie schmieden Wunderschwerter für Helden, führen Arme zu Reichtum und Kranke zu Wunderkräutern. Wichtel sind sehr großzügig, wollen aber, dass Stillschweigen über ihre Gaben gewahrt wird. Wer beschenkt wurde und plaudert, verliert alles und ist so arm wie zuvor.

Die Heinzelmännchen gehören ebenfalls zu einer Unterfamilie der Wichtel und Zwerge. Auch sie werden ungern ausspioniert, wie die berühmte Geschichte der Schneiderin zu Köln erzählt, die einfach zu neugierig war. Weil Zwerge und Wichtel so begabt sind, kennen sie sich natürlich in allen Handwerkskünsten genauestens aus. Und die Gartenzwerge, die im Sommer unsere Gärten zieren, stehen nur deshalb so stocksteif da, weil sie uns zum Narren halten. In ihren Winterquartieren in Kellern und Garagen geht es dann hoch her.

Rolf Zuckowski, der bekannte Kinderliederkomponist, hat ein ganz entzückendes Lied über Weihnachtswichtel geschrieben:



Lichter aus, es schlafen alle Leute, alle Leute,  
still im Hause, Weihnachten ist heute, Weihnacht heute,  
tipptapp, tipptapp, tippetippetiptapp, tipp, tipp, tapp.  
Wichtelmännchen kommen auf den Zehen, auf den Zehen,  
horchen, spähen, keiner darf sie sehen, darf sie sehen,  
tipptapp, tipptapp.....

Durch das Fenster sehn die Wichtelmännchen, Wichtelmännchen,  
Weihnachtsessen, Schüsseln viele Kännchen, viele Kännchen,  
tipptapp ...

Auf den Tischen klettern sie zum Schinken, zu dem Schinken,  
Äpfeln, Reis und Leckerem zu trinken, lecker trinken,  
tipptapp ...

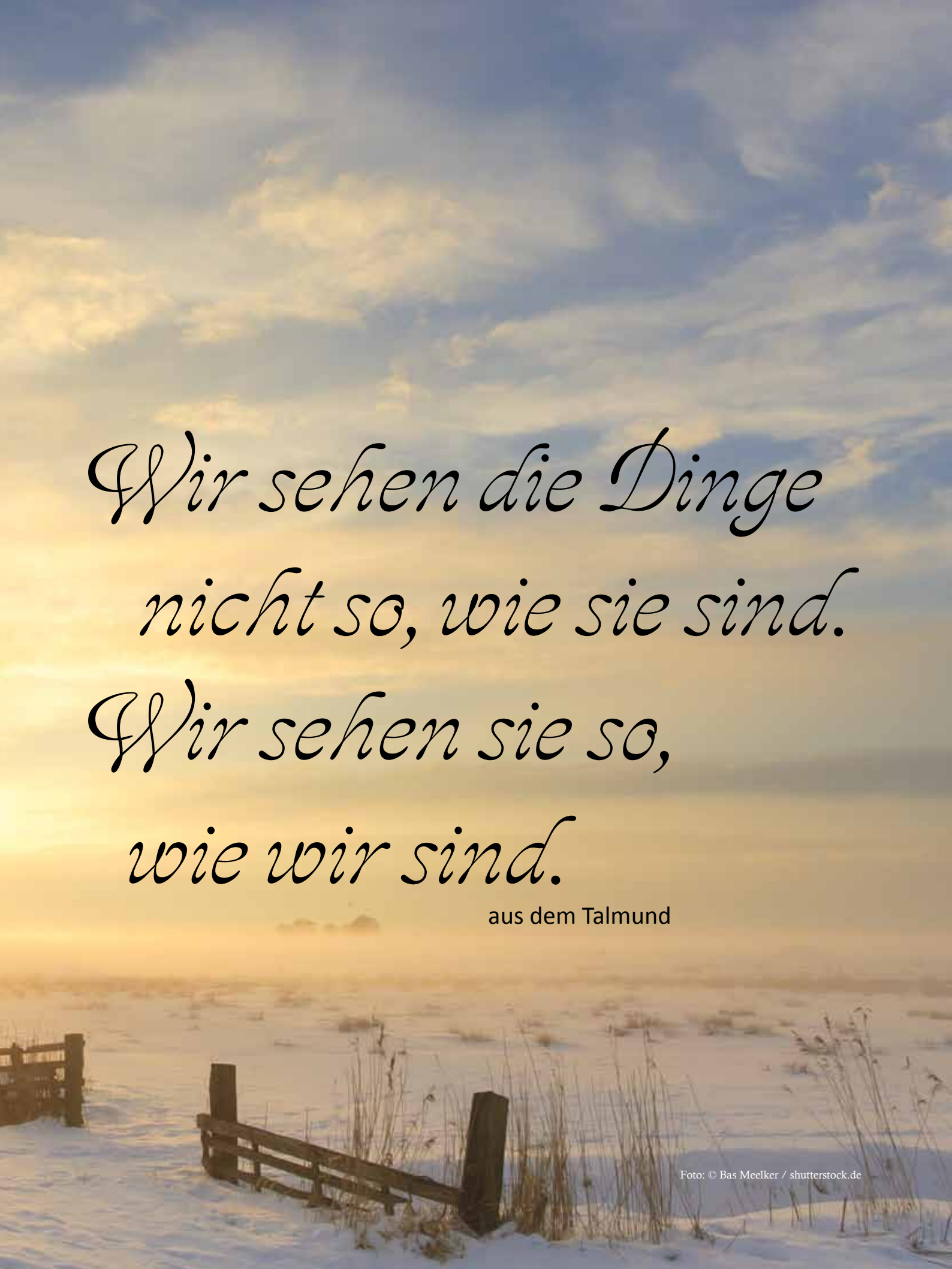
Alle Wichtel geben sich Geschenke, sich Geschenke,  
flüsternd hört man: Bitteschön – Ich danke – Bitte – Danke!  
tipptapp ...

Dann zum Spielen bis zum Morgengrauen, bis zum Grauen,  
müde sind die Wichtel anzuschauen, anzuschauen,  
tipptapp ...

Wichtelmännchen schleichen um die Ecke, um die Ecke,  
Vorsicht! Auf den Zehn in die Verstecke, die Verstecke,  
tipptapp ...







*Wir sehen die Dinge  
nicht so, wie sie sind.  
Wir sehen sie so,  
wie wir sind.*

aus dem Talmund



Foto: © Rohatynchuk Mykola / shutterstock.de

Der liebe Gott liegt gerne  
auf dem Rücken und schaut  
sich die Decke an

Lena Lieblich



**S**o merkwürdig diese Überschrift der Geschichte auch klingt, so groß und wahr sind doch ihr Inhalt und ihre Bedeutung.

Zugetragen hat sich das Ganze so, dass ich ein Zimmer ausmalen sollte, auch die Decke, die mit Kassetten abgehängt war, musste mit gestrichen werden. Die Ränder der einzelnen Kassettenplatten waren angeschrägt. Wenn man mit der Lammfellrolle darüber strich, so blieben die Rillen ohne Farbe und waren etwas dunkler, wie die Decke vorher war.

Über Kopf arbeiten ist ziemlich anstrengend, vor allen Dingen habe ich nicht so viel Kraft. Auch die Farbspritze im Gesicht und ab und zu in den Augen, waren mehr als unangenehm. Nach ungefähr einer Stunde Arbeitszeit war ich an einem Punkt angelangt, an dem ich einfach nicht mehr mochte. Die Decke war zwar fertig, aber die Rillen! Schnell, schnell fuhr ich noch mit der Kante der Lammfellrolle die Fugen entlang. Doch blieben immer wieder Lücken und größere Stücke ohne Farbe. Gerade als ich aufhören wollte, kam mir meine Einstellung wieder ins Bewusstsein: „Führe jede Arbeit so aus, als wäre es für den lieben Gott persönlich.“

Natürlich formte sich sofort eine Geschichte um meine Arbeit, die in Verbindung steht mit meinem Wahlspruch.

In diesem Fall war es so, dass der liebe Gott als Besucher kommt und in diesem Zimmer wohnen wird. Natürlich ist er verkleidet, zwar nicht als Bettler, aber vielleicht als ganz normaler Besucher. Er liegt dann, weil er ja eine weite Reise hinter sich hat, rücklings auf dem Bett und schaut sich die Decke an, weil man sich da am besten entspannt. Natürlich wandert der Blick dann gerade auf die dunklen Stellen in den Rillen, die ich jetzt mit meiner Rolle nicht erwischt habe. Oh, wie peinlich! Ist doch die Botschaft einer solchen unvollständigen, schlampigen Arbeit ganz eindeutig!

Vielleicht überlegt er: Wer hat denn hier ausgemalt? Hatte er keine Zeit oder keine Liebe zur Arbeit? Wusste denn dieses Kind nicht, dass Arbeit mit Freude ausgeführt Kraft gibt und nicht Kraft nimmt? Wie unzufrieden muss doch dieses Kind sein!

So wie ich mir diese Gedanken durch den Kopf gehen ließ, so kam auch die Erinnerung an frühere Arbeiten wieder in mein Bewusstsein. Es war wirklich so, dass Arbeit mit Freude getan, Kraft schenkte. Ich holte mir den kleinen Pinsel, nahm die restliche Farbe und fing an, die Rillen auszumalen, fein säu-

berlich, eine nach der anderen, und als ich halb fertig war, kam mir direkt der Gedanke: Wie schade, dass die Decke nicht größer ist. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich so viel Freude, dass ich am liebsten gejubelt hätte! Das Gefühl nützlich zu sein, seine Arbeit ganz sauber zu machen, alles ganz ordentlich zu hinterlassen, einfach herrlich!

Unter ständigem Energiegewinn wurde ich mit meiner Arbeit sehr schnell fertig. Bemerkenswert war auch, dass die Farbe genau bis auf den letzten Tropfen gereicht hat, und dass ich wirklich jede Stelle an der Decke erwischt habe.

Was ich noch als sehr bemerkenswert erwähnen will ist, dass jetzt einige Wochen nachdem die Arbeit abgeschlossen ist, dieses Zimmer immer noch von dieser Kraft und dieser Freude erfüllt ist, die ich bei der Arbeit verspüren konnte. Wenn ich jetzt in das Zimmer gehe und die Decke sehe, quillt es freudig in mir auf! Dass ich die Arbeit so gut und so sauber gemacht habe, wird nun damit belohnt, dass diese Decke für mich ein Ort der Kraft geworden ist.

Solche Orte habe ich in meinem Wohnbereich viele. Wenn es mir einmal schlecht geht, weil ich erschöpft vom Einkaufen nach Hause komme, so genügt es, einmal durch die Wohnung zu gehen und die Stellen zu suchen, die ich mit dieser Einstellung und mit viel Freude gemacht habe. Innerhalb kürzester Zeit werde ich mit so viel Kraft und Freude erfüllt, dass es schier unglaublich ist.

Ich glaube auch, dass die Orte der Kraft nichts Besonderes oder Außergewöhnliches sind, sondern nur Orte, die mit einer besonderen Hingabe und Einstellung erstellt oder ausgeschmückt wurden.

Mein Ziel ist es, so viel wie möglich meiner alltäglichen Handlungen in einem Bewusstsein zu machen, dass es ja für den lieben Gott ist. Dass ich überall Orte und Zeichen der Kraft für mich und für meine Lieben setze. Gerade einfache oder besonders unbeliebte Arbeiten erweisen sich als besonders gute Übungsobjekte.

Mittlerweile weiß ich auch, dass der liebe Gott gerne auf dem Bauch liegt und den Boden anschaut, oder auf der Seite liegt und betrachtet, ob eine Steckdose gerade eingebaut ist, oder die Bilder richtig hängen. Manchmal macht er auch einen Kopfstand, da sieht die Welt dann wieder ganz anders aus. Doch oft sitzt er auch nur da und freut sich an meiner Arbeit.



Foto: © kesipun / Fotolia

# „Lauf vor den Dornen nicht davon“

Im zweiten Teil unserer Rumi-Serie wollen wir Ihnen das Werk des persischen Poeten näher vorstellen, der in allem, was ist, die Spuren des Göttlichen wahrgenommen hat.

Bettina Maier

**B**egleitet von tiefer Liebe und seiner Suche nach Wahrheit, hat der berühmte Mystiker Rumi (1207-1273) Verse, Anekdoten und Geschichten von bleibendem Wert erschaffen. Die Schönheit seiner Worte und die gut verständlichen Verse berühren die Menschen auch in unserer heutigen Zeit – vor allem jene, die nach einem Sinn in ihrem Leben suchen

Das große Gedicht Mathnawi wird als Rumis Hauptwerk angesehen und zählt zu den bekanntesten und einflussreichsten Schriften im Sufismus. In sechs Büchern mit fast 26 000 Versen widmet er sich allen Aspekten der mystischen Liebe. Die tiefe Wahrheit seiner Anekdoten, Geschichten,

Weisheiten und Ermahnungen machen sein Werk zu einer unvergänglichen Lektüre. Rumi gilt als Brückenbauer zwischen den Religionen, denn jeder Mensch, egal, welcher Religion er angehörte, war für ihn ein Spiegelbild Gottes. Als gläubiger Muslim verfasste er unzählige Gedichte über Jesus, mit dem er sich durch einen tiefen Schmerz eng verbunden fühlte.

Rumi suchte Gott auf leidenschaftliche Weise, durch ekstatisches Tanzen und rhythmisches Singen. Er gilt als Gründer des Ordens der tanzenden Derwische, die während ihres wirbelnden Tanzes einen schwarzen Mantel abwerfen, um schließlich vollkommen in der göttlichen Liebe aufzugehen.



---

Du fragst nach einer Rose – lauf vor den Dornen nicht davon.  
Du fragst nach dem Geliebten – lauf vor dir selbst nicht davon.

---

---

Der Mond küsst jede Nacht,  
jene, die die Sterne zählen.

---

---

Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort.  
Hier können wir einander begegnen.

---

---

Du hast eine Aufgabe zu erfüllen. Du magst tun, was du willst,  
magst hunderte von Plänen verwirklichen,  
magst ohne Unterbrechung tätig sein,  
wenn du aber diese eine Aufgabe nicht erfüllst,  
wird all deine Zeit vergeudet sein.

---

---

Es finden sich Falschmünzer, weil es  
so etwas wie echtes Gold gibt.

---

---

Bete mit Leidenschaft  
Arbeite mit Leidenschaft.  
Liebe mit Leidenschaft.

Iss, trink, tanz und spiel mit Leidenschaft.

Warum willst du wie ein toter Fisch in Gottes Ozean aussehen?

---





# Meine Wünsche und Sehnsüchte wurden erfüllt

Meine Erfahrungen mit dem  
EDV-Programm zur Ratenberechnung

---

## TEIL 3

---

Maria Huber

**I**n den letzten beiden Ausgaben des Herzgefühls habe ich Ihnen von meinen Erfahrungen mit dem ORa-34 Radionikgerät erzählt. Heute möchte ich Ihnen das dazugehörige EDV-Programm zur Ratenberechnung vorstellen. Ich habe das Programm praktischerweise auf einem Notebook vorinstalliert bekommen. So kann ich diese für mich besondere Arbeit getrennt von meinen weiteren Computertätigkeiten erledigen. Die Listen erstelle ich mit einem Excel-Programm und importiere sie bei Bedarf. Ich möchte Ihnen an einem Beispiel zeigen, wie ich damit arbeite.

Viele körperliche und psychische Störungen haben mit dem Thema Angst zu tun. Die Angst lässt uns auf der psychischen Ebene verkrampfen und verhindert nach und nach auf allen Ebenen einen freien Energiefluss. Eine Erkrankung ist die Folge, wobei das schwächste Organ im Körper zuerst krank wird. Ich habe schon oft beobachtet, dass bei Auflösung der Angst, der Körper auch alle anderen Störungen von alleine beheben kann. So habe ich mir eine Tabelle erstellt, die ich als „Basis Angst“ bezeichne. Diese Tabelle verwende ich fast bei jedem Mittel, das ich herstelle:



Acidum nitricum D12

Acidum phosphoricum D12

Aconitum C7

Aconitum D12

Agaricus D12

Agrimony

Alle Raten wirken auch auf der emotionalen Ebene

Alle Raten wirken auch auf der körperlichen Ebene

Alle Raten wirken auch auf der mentalen Ebene

Alle Raten wirken harmonisch

Alle Raten wirken interaktiv

Ambra grisea C15

Ambra grisea D12

Anacardium D12

Angelica archangelica D12

Antimonium tartaricum D12

Argentum metallicum D12

Argentum nitricum C9

Argentum nitricum D12

Arsenicum album C15

Arsenicum album D12

Aspen

Aufhebung emotionaler Störfelder

Auflösen von Heilblockaden

Avena D12

Beech

Borax D12

Bryonia D12

Calcium arsenicosum D12

Calcium carbonicum D12

Causticum D12

Causticum hahnemanni D12

Cenataury

Cerato

Chamomilla D12

Cherry Plum

Chestnut bud

Chicory

Cimicifuga racemosa D12

Clematis

Cocculus indicus D12

Coffea D12

Coffea D6

Colocynthis D12

Crab Apple

Cyclamen europaeum D12

Dank für Heilung und Führung

Raten zu einer gemeinsamen Heilschwingung verbinden

Elm

Erkennen der Ursachen

Gelsemium C9

Gelsemium D12

Gentian



Gorse

Heather

Heilung auf allen Ebenen

Helonias D6

Holly

Honeysuckle

Hornbeam

Iberis amara D12

Ignatia Amara D12

Ignatia D12

Impatiens

Jodum D12

Kalium Carbonicum C9

Kalium phosphoricum D12

Lac caninum D12

Lachesis D12

Larch

Latrodectus mactans D12

Lycopodium clavatum D12

Lycopodium D12

Mimulus

Mustard

Natrium chloratum D12

Natrium muriaticum D12

Nux vomica D12

Oak

Olive

Opium D12

Phosphorus D12

Pine

Piper methysticum D12

Pulsatilla D12

Red chestnut

Rocke rose

Rock water

Sabadilla D12

Sclerantus

Sepia D12

Sich vom Heilstrom öffnen

Silicea D12

Star of Betlehem

Stramonium D12

Sweet chestnut

Ursachenheilung auf emotionaler Ebene

Ursachenheilung auf geistiger Ebene

Vervain

Vine

Vor Fremdeinfluss schützen

Walnut

Water violet

White chestnut

Wild oat

Wild rose

Willow





chert und lade sie, wenn ich die Globuli für Hubert herstelle. Anschließend lösche ich diese Liste wieder aus dem Programm, um es übersichtlich zu halten. Als Excel-Datei besteht ja die Liste weiterhin und kann beliebig oft importiert werden.

### Testen

Liest man in Homöopathie-Büchern, so werden oft mehrere Mittel für eine Störung angegeben. Ich kann mich oft nicht eindeutig für eines entscheiden und teste es vorher aus, indem ich die Schwingung auf die Sendeperle mit „Senden“ schicke und dann mit dem Pendel Maria frage, ob es das richtige ist. Auf diese Weise muss ich nicht so viele Mittel herstellen. Das ist sehr gut, denn Sie werden selbst feststellen, dass der Bedarf an Fläschchen enorm ansteigt, wenn Sie erst einmal das Ratenprogramm haben.

### Komplexmittel herstellen und speichern

Mit kleinen Kindern in der Familie braucht man immer eine Handvoll guter Mittel, denn aus Kindergarten und Schule werden alle möglichen Sachen „importiert“. So habe ich mir ein Schnupfenmittel

ausgearbeitet, das schnell wirkt und den Krankheitsverlauf verkürzt. Um ein Komplexmittel zu erstellen, geben Sie einfach alle dazugehörigen Raten in eine Gruppe. Mit dem Senden wird daraus automatisch ein Komplexmittel erstellt. Ich gebe immer noch hinzu, dass alle Mittel interaktiv wirken sollen. Dann wird das Mittel immer nur aktiv abgegriffen, wenn es nötig ist. Ich stelle mir vor, dass die Störung im Körper eine gewisse, ganz feine Vibration auslöst. Die Mittel, die als Heilmittel dafür in Frage kommen, werden durch diese Vibration angeregt, schwingen dadurch stärker und wirken auf diese Weise. Für mich ist das sehr beruhigend, denn ich brauche nicht Angst zu haben, etwas Falsches zu geben.

Die Analysefunktion des Ratenprogramms habe ich gerade im Test und ich kann schon berichten, dass es sich dabei um etwas ganz besonderes handelt. Damit kann man auch im Miasmen-Bereich arbeiten und zum Beispiel auch vorgeburtliche Prägungen und karmische Dispositionen angehen. Doch dazu mehr in der nächsten Ausgabe.





# Eine Geschichte

## (Die Angst nicht geliebt zu werden)

03.10.2013

Deine Seele war bei mir zu Gast.  
Und hat meiner Seele folgende  
Geschichte erzählt:

Isabella Goekderelian

**I**ch traf eines Tages einen jungen Mann, der sehr traurige Augen hatte. Ich weiß nicht, warum mir das auffiel, irgendetwas in diesen Augen sprach mich an und so setzten wir uns zusammen und redeten – über dies und über jenes.

Er erzählte von sich, von seiner Heimat und was er in den langen Jahren seiner Wanderschaft alles schon erlebt hatte. Und er erzählte von zuhause, von seinen Eltern, und ganz besonders von seiner Mutter. Und als die Rede auf sie kam, wurde sein



Blick noch trauriger und gleichzeitig flammte Zorn in ihm auf und er fragte mich: „Warum hat sie mich immer zurückgewiesen, wenn ich Zärtlichkeit von ihr wollte?“ Aber er wartete meine Antwort nicht ab, sondern sprach weiter.

Und ich saß nur da und hörte zu. Und ich dachte an mein Elternhaus, an meine Mutter und wie sie mich behandelte, wenn ich Zärtlichkeit von ihr wollte. Ich suchte in meinen Erinnerungen, doch ich konnte keinen Augenblick finden, in dem mich meine Mutter mal in den Arm genommen und spontan mir ihre Liebe und Zärtlichkeit gezeigt hätte. Im Gegenteil. Immer wenn ich Schutz bei ihr suchte, stieß sie mich weg, immer wenn ich eine zärtliche Berührung suchte, gab sie mir einen Klaps, der mehr als einmal schmerzhaft für mich war. Ich sehnte mich nach ihrer Umarmung, nach Geborgenheit, doch dies zu geben war ihr fremd. Ich weinte, erst äußerlich, dann innerlich, ich rannte dagegen an, aber es nutzte nichts. Und so verschloss ich dieses Verlangen nach Liebe und Geborgenheit tief in meinem Herzen. Mit zunehmendem Alter erkannte ich, was von mir, von einem Mann, erwartet wurde und passte mich an. Gefühle zu zeigen schickte sich nicht, also unterließ ich es. Ich versteckte mein wahres Wesen, mein wahres Ich unter einem Mantel von Konventionen, die mich in meiner Kultur überleben ließen.

Ich heiratete, bekam meine Kinder, lebte ein Leben, das meines und doch nicht meines war. Das Bewusstsein darüber verdrängte ich und verschloss es tief in mir. Aber es holte mich immer in gewisser Weise ein. Ich verließ meine Heimat und wurde zum Nomaden. Meine eigene Familie war bei mir, sie gab mir eine gewisse Stabilität, wie ich glaubte, aber ich wusste es besser. Nur war ich nicht bereit, es mir einzugestehen. Viele Fragen tauchten während meines Lebens, während meiner Odyssee durch verschiedene Länder immer wieder auf. Ich suchte etwas und wusste nicht was. Oder ich wollte das Bewusstsein darüber nicht zulassen. Aus Angst wieder zurückgewiesen und verletzt zu werden. Und ich erkannte, dass ich bis heute nicht den Mut hatte, diese Ängste anzugehen und sie abzubauen, weil ich sie als zu groß empfand und nicht wusste, wie ich es anstellen sollte.

Der junge Mann an meiner Seite erzählte weiter, ganz in seine eigene Geschichte eingesponnen. Er nahm gar nicht wahr, dass ich nur mit halbem Ohr zuhörte und es war mir auch ganz recht. Ich hätte sowieso nicht gewusst, was ich ihm hätte sagen kön-

nen. Ich war ganz in meine eigenen Erinnerungen verstrickt, die meine volle Aufmerksamkeit forderten.

Plötzlich sagte der junge Mann: „Aber jetzt habe ich eine Lösung gefunden!“ Ich sah ihn fragend an und er lächelte und zog ein Bild aus seiner Tasche und reichte es mir. Es war ein schon recht abgegriffenes Bild einer jungen Frau, mit einem strahlenden Lächeln und blitzenden Augen. Sie vermittelte das Gefühl, als ginge die Sonne auf. Er sah mich erwartungsvoll an. „Nun, was sagen Sie dazu?“ Ich lächelte und gab ihm das Bild zurück. „Sehr hübsch“, sagte ich und hoffte, dass er den Aufruhr in mir nicht bemerken würde. „Wir werden bald heiraten“, sagte er zu mir. „Meine Familie ist zwar nicht ganz mit ihr einverstanden, aber ich habe mich über die alten Konventionen hinweggesetzt. Ich will eine Frau, die ich liebe und die mich liebt. Und vor allen Dingen will ich selbst entscheiden, mit wem ich mein Leben verbringe. Und wenn Kinder da sind, sollen sie spüren, dass die Eltern aus Liebe zusammen sind und nicht aus reinem Pflichtgefühl ihnen gegenüber. Nichts ist schlimmer meiner Meinung nach als Eltern, die sich nicht mehr lieben und nur noch aus Gewohnheit zusammen bleiben. Ich finde so etwas furchtbar. Und es ist eine permanente Lüge, die man lebt, wenn man so etwas tut. Ich kann mir nicht vorstellen, dass so ein Leben einen Mann oder eine Frau zufrieden und glücklich macht. Und Glück haben wir doch alle verdient, oder etwa nicht?“

Er sah mich an, Zustimmung heischend, ich aber wandte den Blick geradeaus und sah in die Ferne. Er hatte etwas in mir berührt, an die Oberfläche geholt und ich beschloss innerlich, mein Leben zu ordnen. Und als ich diesen Entschluss gefasst hatte, war mir auf einmal so unendlich leicht und ich wusste, dass ich mich auf dem richtigen Weg befand. Es würde nicht leicht werden, aber ich wollte diese neue Richtung gehen, egal was mich erwartete.

Wir verabschiedeten uns, ich dankte ihm und wünschte ihm alles Glück für seinen weiteren Weg. Er sah mir in die Augen und erkannte mich. Und er gab mir mit auf den Weg: „Bruder, sei weise in deiner Entscheidung.“ Dann drehte er sich um und ging die Straße hinunter. Ich sah ihm lange nach und machte mich dann auch auf den Weg nach Hause. Äußerlich war alles wie immer. Innerlich aber war ich nicht mehr der Mann, der ich noch vor einer Stunde gewesen war. Eine neue Zeit wartete auf mich und ich war gewillt, sie zu nutzen.





# Schönes für besinnliche und gemütliche Wintertage

Der Winter ist die Zeit der Ruhe und inneren Einkehr. Die Natur zieht sich zurück, Tiere halten ihren Winterschlaf und auch für uns Menschen ist die kalte Jahreszeit dafür gedacht, unsere Aufmerksamkeit und unser Sein verstärkt nach innen zu richten. Wir machen es uns gerne im warmen Zuhause gemütlich und finden Zeit und Ruhe für uns selbst. Hier unsere Ideen für kuschelige Wintertage mit schönen Dingen für Körper, Geist und Seele.

Bettina Maier



## Unsere Herzlicht-Kerzen: Balsam für die Seele

**K**erzen haben eine sehr lange Tradition und werden von uns Menschen nicht nur wegen ihres sanften Lichtes geschätzt: Die Flamme vermittelt eine heimelige Geborgenheit und hilft uns, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und den Alltag hinter uns zu lassen. Die Kerzenflamme steht für das ewige Licht Gottes, das ewige Leben und die unsterbliche Seele des Menschen. Unsere besonderen Winter-, Advents- und Weihnachtskerzen zaubern eine wohltuende Stimmung in jeden Raum und sind Balsam für Körper, Geist und Seele. Nicht zu vergessen ist zudem der praktische Aspekt: Sind die Kerzen abgebrannt, können die leeren Gläser in der Küche weiter verwendet werden, zum Beispiel zum Abfüllen von Antipasti oder Marmelade.



## Wohlfühl-Getränk mit Mehrwert

**K**akao, Muskatnuss, Nelke und Zimt: Unser wohlschmeckender Hildegard-Trunk ist ideal für gemütliche Stunden daheim. Entstanden nach dem Rezept der Hildegard von Bingen-Energieplätzchen kann er mit Wasser oder Milch, heiß oder kalt genossen werden. Muskatnuss gilt übrigens als Herzöffner und „kleine Droge der Hausfrau“, weil sie fröhlich stimmen soll. Positiver Nebeneffekt: Viele Menschen haben nach einem Hildegard-Trunk weniger Hunger und weniger Lust auf Süßes.



Erhältlich bei  
[www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)

Foto: © Olga Danylenko / shutterstock.de



# Vitamin-Kick: Wohlig-warmer Winter-Smoothie

Grüne Smoothies im Winter? Natürlich, denn mit den richtigen Zutaten können Smoothies auch von innen wärmen. Unser wohlig-warmer Winter-Smoothie ist ideal für kalte Tage und versorgt mit vitalisierenden Powerstoffen.



Geben Sie zuerst die Nüsse in den Mixer und pürieren sie durch die Zugabe von Wasser zu einem Mus. Nun kommen die weiteren, klein geschnittenen, Zutaten dazu. Mixen Sie etwa 45 bis 60 Sekunden lang und füllen Sie so viel Wasser auf, bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist. Wir empfehlen, den Winter-Smoothie im Kerzenschein zu genießen!

!!!  
Leckere Smoothies lassen sich schnell und einfach mit einem Hochleistungs-Mixer zaubern. Wir empfehlen Ihnen dazu den Urteilchen Smoothie Mixer. Mehr dazu unter [www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)







Bild: © aniook / shutterstock.de

**W**er kennt das nicht? Im Winter haben wir eine größere Lust auf Süßigkeiten. Grund ist der Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit, wodurch unser Körper weniger stimmungsaufhellende Endorphine produziert und weniger Glückshormone ausschüttet. In Süßem sind Ersatzstoffe vorhanden, die unseren Hormonspiegel positiv beeinflussen. Eine wertvolle Süßigkeit sind unsere 34-Kräuter-Öl-Bonbons. Sie stärken Körper und Geist und beinhalten hervorragend harmonisierende Öle, unter anderem aus Orangen, Pfefferminz, Eukalyptus, Wacholderholz, Lavendel, Thymian, Fenchel, Rosmarin, Cassia, Zitrone, Rosenholz, Nelke, Salbei, Wacholderbeere, Latschenkiefer, Krausminze oder Knoblauch. Unser besonderer Tipp: Lösen Sie ein 34-Kräuter-Öl-Bonbon in einem Becher mit heißem Wasser auf und genießen Sie ein von innen wärmendes und heilsames Getränk – wohltuend auch bei Kopf-, Zahn- oder Gelenkschmerzen, bei Verdauungsproblemen, Husten und Heiserkeit. Probieren Sie es doch einfach mal aus.



# Wenn ihr mich ruft, bin ich da. Heilung durch Jesus

Eines Tages erfährt unsere Autorin Heike Schneider-Klein eine Begegnung der besonderen Art: Kein Geringerer als Jesus selbst trägt ihr auf, eine Schrift zu verfassen. In tiefem Vertrauen lässt sie sich darauf ein und befolgt seine Bitte. Daraus entstand ein Buch, welches uns Einblicke jenseits der menschlichen Wahrnehmung gewährt und uns allen ein Konzept zur Heilung schenkt: Im Kleinen wie im Großen, im Innen wie im Außen. Das Buch „Wenn ihr mich ruft, bin ich da. Heilung durch Jesus“ von Heike Schneider-Klein ist ab Mitte Dezember im RiWei-Verlag erhältlich – eine wunderschöne Lektüre für besinnliche Wintertage.

ISBN 978-3-89758-340-5  
Bestellnummer: SA-340  
Preis: € 19,80









# Neue Wege - hin zur Liebe

Ralph Valenteano



**V**or einiger Zeit bekam ich durch die geistige Welt eine klare Vision davon, warum in unserer Gesellschaft Beziehungen kaputt gehen und was daran zu ändern ist. Mir fiel auf, dass alle von Liebe sprechen, viele aber die Angst meinen, ohne das zu realisieren.

Die Sache in unseren Beziehungen ist, dass wir nie gelernt haben und deshalb auch nicht verinnerlicht haben, was Liebe wirklich ist. Was also ist Liebe wirklich? Wir bekommen dann immer zu hören „Liebe ist!“ Mehr ist sie nicht! Und das stimmt. Liebe ist. Liebe ist eine Kraft, die sich selbst genügt, die aus sich heraus wirkt, die, und jetzt kommt's, wirklich nichts dafür will.

## Lieben Sie bedingungslos?

Haben Sie sich mal die Frage gestellt, ob sie bedingungslos geliebt werden möchten? Na, wie lautet Ihre Antwort? Und jetzt stellen Sie sich einmal die Frage, ob Sie auch bedingungslos lieben können? Und? Wie lautet hier Ihre Antwort? Bei einem Ja, beglückwünsche ich Sie zu einer erfüllten wunderbaren Beziehung und empfehle Ihnen, die vielen wunderbaren anderen Artikel in diesem Heft. Sollten Sie Ja gesagt haben, aber dennoch keine glückliche Beziehung führen, haben Sie sich eben angelogen und sollten diesen Artikel bis zu Ende lesen. Sollten Sie mit Nein geantwortet haben, auch. (Autor lächelt beim Schreiben.)

Ist es nicht so, dass wir schon im Kindergarten darauf konditioniert werden, zu schauen, dass wir

genug von allem abbekommen? Dass vielen von uns Teilen schwer fiel? Dass wir gelobt wurden, wenn wir besser waren als die anderen? Wenn dem auch bei Ihnen so war, dann haben Sie, genau wie ich, schon früh die andere Kraft kennen gelernt, durch die im Universum und deshalb auch auf Erden, alles entsteht. Die Angst! Die Angst ist diese Kraft, die so viele Verbündete braucht, um bestehen zu können. Angst braucht Wut, sie braucht Hass, aus Angst entsteht Mangeldenken, Geltungsdrang, Unterdrückung in jeder Form. Ich könnte die Liste endlos fortsetzen.

Die Attribute, die die Liebe braucht, bleiben die gleichen: Keine! Null, Nichts! Liebe braucht nichts. Nehmen Sie sich die Zeit, ein paar Minuten darüber zu meditieren, was es bedeutet, wenn eine Kraft nichts benötigt und wie schön es wäre, wenn wir diese Kraft verinnerlicht hätten. Allein das wird ihrer Beziehung schon helfen. Denn es wird Ihnen helfen, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Wo bin ich selbst eigentlich in der Angst? Wenn wir wirklich lieben, dann geben wir, ohne dafür etwas zu erwarten. Wir geben, ohne zu fordern, teilen aus Liebe, weil wir wissen, es tut dem anderen gut.

Was hat das jetzt alles mit Ihrer Beziehung zu tun? Nun, sehr viel, denn würden wir unsere Beziehungen so leben können, wie es unser Herz sich wünscht, wären wir alle glücklicher. Das können wir aber eben häufig nicht, weil Konditionierung, Moral und falsches Verständnis von Treue uns in Ketten legen. Bitte nicht missverstehen, das wird kein Aufruf



Foto: © Kirja Kirja / shutterstock.de

Die Liebe liebt, weil sie es zu  
lieben liebt.

zur freien Liebe, wie wir sie in den siebziger Jahren haben scheitern sehen. Nein, es wird ein Aufruf, dahingehend, alles was Sie tun, aus Liebe heraus zu tun und nicht aus Angst.

### Freiheit ist ein Geschenk der Liebe

Freiheit ist etwas, was die Liebe uns schenkt. Wo immer wir frei entscheiden können, fühlen wir uns gut. Wir sollten diese Freiheit für nichts auf der Welt aufgeben. Wenn ich sehe, wie diese Art der Konditionierung der Liebe, nämlich mit den Fragen „Liebst du mich auch wirklich? Bin ich deine Nummer eins? Liebst du mich so wie niemanden zuvor?“, muss man sich doch eigentlich nicht wundern, dass wir alle in einem Morast von gescheiterten Versprechen versinken.

Was wäre, wenn wir wirklich lernen würden, Menschen ohne Konditionierung zu lieben, wenn wir frei wären, jeden und alle zu lieben, so wie es unser Herz im jeweiligen Moment wünscht? Wenn wir neugierig wie die Kinder allen Impulsen folgen könnten. Wenn wir lernen würden, in Menschen keine Rivalen oder Rivalinnen zu sehen, weil sie uns etwas wegnehmen könnten, was uns gehören soll. Sondern wenn wir stattdessen aus unserer inneren

Kraft heraus wirken würden, wissend, dass uns niemand etwas wegnehmen kann, einfach weil wir immer alles haben, was wir brauchen. Weil wir ein neues Gottvertrauen entwickeln, in dem wir uns sicher, geborgen und angenommen fühlen. Nichts würde uns mehr verletzen!

Möchten Sie von Ihrem Partner beherrscht werden? Möchten Sie als dessen Eigentum angesehen werden? Niemand möchte das. Sie sind geboren worden, um frei zu sein und so ist es auch jeder andere Mensch. Aber wie ist das mit der Eifersucht? Fühlen Sie Eifersucht, wenn Ihr Partner sich zu einem anderen Menschen hingezogen fühlt? Denken Sie, das sei normal oder gehöre geradezu zur Liebe dazu? Dann haben Sie wahrscheinlich ein Problem, das Sie mit 80 Prozent der Weltbevölkerung teilen. Die geistige Welt hat mir klar zu verstehen gegeben, dass nun die Zeit angebrochen ist, das zu ändern. Der Mensch hat nun lange genug die Kraft des männlichen Prinzips kennen lernen dürfen. Dieses Prinzip baut auf Macht, Besitztum und körperlicher Stärke auf, dazu kommen Logik und Ratio. Und das alles ist weder als gut noch schlecht zu bewerten. Es ist das, was es nun mal ist. Aber es hat vielen Menschen sehr viele seelische Wunden beschert. Nun wachsen



wir in eine neue Zeitqualität hinein und entdecken das weibliche Prinzip wieder. Eine Energie die aufnimmt, abwägt, intuitiv handelt, weil sie sich einfühlen kann.

### Die Wiederentdeckung des weiblichen Prinzips

Das weibliche Prinzip hat die Anbindung an die geistige Quelle noch sehr nah bei sich. Das sind Qualitäten, die in jedem Menschen gerade heran wachsen, nicht nur in Frauen, auch in den Männern. Das bedeutet, es geht wirklich nicht mehr darum, die Unterschiede zwischen Mann und Frau hervorzuheben, sondern zu erkennen, dass wir zwei Seiten derselben Medaille sind, die sich aufeinander zu bewegen, um ein neues Ganzes zu werden.

### Denn nur, wenn wir beide Seiten in uns miteinander versöhnen, werden wir unser göttliches Potential wirklich ausschöpfen können.

Vergessen Sie also bitte all die Stammtischphilosophien, die nichts anderes wollen, als den Schmerz zu betäuben, um so den Trennungsgraben zwischen den Geschlechtern nur immer größer und größer werden zu lassen. All das findet nun sein Ende, einfach weil es uns nicht länger nutzt.

Gehen wir in die Eigenverantwortung. Machen Sie sich zum Chef im Ring in Ihrem Leben, realisieren Sie, dass letztlich immer schon Sie selbst derjenige waren, der entschieden hat, was er glaubt, wie er fühlt und wie er andere beurteilt. Versuchen wir es doch mal mit Nicht-Beurteilen, auf uns selbst schauen und Liebe leben. Der Blick, der immerzu auf andere schaut, um zu erkennen, was diese vermeintlich falsch machen und wo diese ihre Fehler haben, lenkt Sie im Grunde doch nur davon ab, sich mit sich selbst zu beschäftigen und so die wirklichen Themen Ihres Lebens anzugehen. Denn eins haben wir alle gemeinsam: Wir gehen ungern dahin, wo es weh tut. Lieber verhindern wir unser persönliches Wachstum und schauen auf andere, als an unseren Baustellen zu arbeiten.

### Der Verstand möchte unser Überleben sichern

Jetzt können wir uns die Frage stellen, warum denn etwas in uns sein soll, dass uns immer boykottieren möchte? Nun, das was uns da im Weg steht, nennt man Verstand. Der Verstand hat, wie wir wissen, nur eine einzige Aufgabe, er soll unser Überleben

sichern. Ums Überleben kämpfen müssen wir in der zivilisierten Welt zum Glück nicht mehr, also ist der Verstand heute dazu da, abzusichern, dass alles beim Alten bleibt. Die meisten Menschen gehen lieber immer wieder dorthin, wo sie viel Leid erfahren haben, anstatt etwas Neues zu beginnen, das für ihn unbekannt ist, denn der Mensch hat Angst vor Neuem.

Wenn es um Liebe geht, ist es nachweislich so, dass der Verstand aussetzt, zumindest anfangs. Und wir erleben eine Zeit der Unbekümmertheit, in der wir Dinge tun, die wir noch nie getan haben und wir tun sie mit kindlicher Freude. Das ist das, was die meisten dann als rosarote Brille bezeichnen. Bis, ja, bis der Verstand wieder einsetzt oder die „Realität“ uns wieder einholt. Also ich lehne mich hier mal aus dem Fenster und behaupte, dass wir in der „Rosaroten-Brille-Zeit“ sehr viel realer leben und sehr viel näher an der Kraft unseres schöpferischen Potentials sind, als im sogenannten Alltag. Denn ist es nicht so, dass wir, wenn wir verliebt sind, fast unbegrenzte Energie haben, uns alles leicht erscheint und wir uns unschlagbar fühlen? Der Alltag ist das, was wir oftmals zu Recht als den „grauen Alltag“ bezeichnen. Ein Zustand, in dem wir die Kraft zum Fliegen verloren haben, weil Zwänge, Konditionierung und Verpflichtungen uns davon abhalten, das zu tun, was wir wirklich tun wollen, damit eine Gesellschaft funktioniert.

Ich lasse mich mal darauf ein zu sagen, bis zu einem gewissen Grad muss das wohl so sein. Aber sollte das auch in der Liebe so sein? Ich habe vor vielen Jahren eine Umfrage gestartet, weil ich selbst aus einer Trennung hervorgehend, mir die Frage gestellt habe, warum man so häufig auf Paare trifft, die nach Jahren der Beziehung nur noch als Bruder und Schwester miteinander leben. Ein Phänomen, das erschreckend oft vorkommt. Ich befragte also Männer aller Altersklassen und entweder erhielt ich Antworten wie „na, nach so vielen Jahren ist das eben mit der Leidenschaft nicht mehr wie am Anfang“ oder die schlicht und ergreifend zugaben, dass sie fremdgehen. Alle zusammen hatten eins gemeinsam: Sie hatten Sehnsucht nach einem erfüllten Sexualleben, das sie „zu Hause“ nicht mehr erlebten.

Dennoch waren diese Männer bereit, lieber den Weg der Lüge zum Teil jahrelang zu gehen, als neue Wege aus diesen Beziehungen heraus zu beschreiten, wirklich traurig. Warum reden wir nicht offen miteinander, warum können wir uns nicht sagen, wie

wir fühlen? Weil wir Angst haben vor Sanktionen! Weil dies das Ende der Beziehung bedeuten könnte/würde. Muss es immer so enden? Die meisten dieser Menschen lieben sich wirklich, doch haben Liebe und Sexualität nicht immer miteinander zu tun. Im besten Fall schon. Die Frage ist nur: Wie lange hält dieser beste Fall? Es ist nun mal Fakt, dass sexuelle Anziehungskraft nachlassen kann und wir Wege finden müssen, damit umzugehen.

Ich für meinen Teil habe das so gelöst, dass ich mir wirklich einmal über den Begriff Selbstlosigkeit Gedanken gemacht habe. Was bedeutet das denn, wirklich bedingungslos zu lieben? Ja, es bedeutet wirklich aus reinem Herzen zu geben und nichts, aber wirklich gar nichts dafür zu wollen. Man erhält, wie immer bei schwierigen Aufgaben, auch die Hilfe von „oben“ – sofern man wirklich bereit ist, es mit ganzem Herzen zu wollen. Denn durch die Beschäftigung mit dem Wort Selbstlosigkeit, nähert man sich automatisch auch dem Begriff Liebe an. Wenn man wirklich liebt, möchte man, dass es dem Menschen, den man liebt, gut geht. Egal, was er gerade tut. Egal, wo er gerade ist. Er soll glücklich sein. All seine Wünsche sollen erfüllt sein. Und ich bin auf diesem Wege auch meiner Angst begegnet. Habe gesehen, wo sie sitzt und habe beschlossen, dieser Angst keine Sekunde mehr meine Kraft zu geben.

Ich bin verbunden mit dem Schöpfergeist, und ich bin Schöpfer all meiner Erfahrungen. Wenn Sie das für sich mal als eine Realität und Wahrheit annehmen können, dann beginnen Sie, sich die richtigen Fragen zu stellen: Warum will ich nicht, dass er/sie zu einer anderen, zu einem anderem geht? Wovor habe ich Angst? Mit dem neuen Denken werden Sie lernen, diese Fragen anders zu beantworten. Sie werden sagen können: „Ich wünsche dir wunderbare Begegnungen, die dein Leben bereichern. Denn ich will, dass du glücklich bist, und ich weiß auch, dass mein Leben viele wunderbare Begegnungen für mich bereithält, wenn ich bereit und offen bin, diese anzunehmen.“

### Es gibt immer nur das JETZT

Der wunderbare Eckhardt Tolle hat uns so schön beigebracht, dass es immer nur das JETZT gibt, das wiederum bedeutet, „Jetzt“ ist der Moment, den ich gerade erlebe, und ich sollte ihn zu 100 Prozent erleben, denn das Leben hat sich sehr viel Mühe gegeben, ihn für mich zu erschaffen. Und wenn Sie ganz bewusst in Ihrem „Jetzt“ sind, wie hoffentlich jetzt in diesem Moment, da sie diesen Artikel lesen, dann sind Sie jetzt bei mir und lesen gerade sehr



Foto: © aodaodaodaod / shutterstock.de

intensiv und fangen vielleicht ungefähr jetzt an zu schmunzeln. Sehen Sie? DAS ist ihr „Jetzt!“. Und was in diesem Moment, den Sie sowieso nicht mit Ihrem Partner erleben, weil Sie in dieser Zeitschrift lesen, Ihr Partner macht, das sollte wirklich nicht Ihre Sorge sein. Wichtiger sollte sein, dass sie das Jetzt, dass Sie mit Ihrem Partner erleben, dann auch wirklich bewusst erleben und dann nicht wieder mit den Gedanken in anderen Erledigungen feststecken. Also welcher Art die Erfahrung ist, die mein Partner dann macht, wenn ich sowieso nicht bei ihm bin, kann mir wirklich egal sein. Ich wünsche ihm nur von Herzen, dass es ein wunderbares „Jetzt“ ist und er entspannt, glücklich und zufrieden mit seinem Leben ist.

Wir sollten den Weg zurück in unsere Mitte finden, im wahrsten Sinne des Wortes. Dazu müssen aber alle seelischen Wunden geheilt werden. Zunächst müssen die Egos geheilt werden, die der Frauen, die sich benutzt und ausgenutzt durch triebgesteuerte Männer fühlen, und die der Männer, die ihren Wert dadurch bestätigt sehen, dass sie viele Frauen haben können, wenn sie dicke Autos fahren. Das sind ganz alte Bilder in unseren Seelen. Studien haben ergeben, dass selbst heute noch in einer Zeit, in der Frauen sich sehr wohl und gut selbst ernähren können, Männer nach ihrem Erfolg, ihrer Position oder ihrem gesellschaftlichen Status ausgesucht werden. Man darf diese Kräfte, die da in uns schlummern, nicht unterschätzen. Dieser ganze Schmodder muss raus aus den Köpfen. Vieles, was in früheren Vorstellungen funktioniert hat, ist heute schlicht und ergreifend überholt.

Kennen Sie die Geschichte des Mannes, der eines



Tages zur Liebe ging, um sich persönlich zu überzeugen, wie die Liebe ist?

Eines Tages machte sich ein Mann auf, die Liebe zu befragen, wer sie wirklich sei. Er traf sie auf einem Hügel. Sie saß auf einer Schaukel, und ließ sich die Sonne ins Gesicht scheinen. „Gut, dass ich dich hier treffe, du bist also die Liebe, richtig?“ Die Liebe blinzelte dem Mann entgegen: „Stimmt, das bin ich!“

„Und sie sagen, du brauchst nichts um zu SEIN?“

„Auch das ist wahr!“, lachte die Liebe.

„Kann ich dir gar nichts geben?“

„Nein, danke, ich habe alles!“

„Gibt es wirklich nichts, was ich dir geben könnte, damit ich deiner würdig bin?“, wollte der Mann wissen.

„Nein, nichts, du bist meiner immer würdig.“

„Einfach so? Ja, einfach so!“ lachte die Liebe nochmals.

„Ja, und deshalb kannst du jeden einfach so lieben?“

„Ja, das tue ich ja auch.“

Leicht gestresst erwiderte der Mann: „Und deshalb liebst du mich?“ „Ja ich liebe dich!“

„Ja, aber dann bin ich ja in deinen Augen gar nichts Besonderes für dich, wenn du jeden so liebst!“

„Warum glaubst du, musst du etwas besonderes sein, um geliebt zu werden?“

„Na weil man doch wohl einen Grund braucht, jemanden zu lieben.“

„Nein, braucht es nicht, die Liebe liebt einfach.“

„Nein, so ist das doch keine echte Liebe“, stieß der Mann hervor. „Ich will, dass mich jemand so liebt, wie keinen anderen.“

Die Liebe holte noch mal fröhlich Schwung auf ihrer Schaukel und rief dem Mann entgegen: „Nun, mit Wollen hat Lieben schon mal nichts zu tun. Mit SEIN hat es zu tun. Du bist es nur so sehr gewohnt, so zu denken, dass es einen Grund braucht, um geliebt zu werden. Das ist das Denken der Menschen und obwohl sie tausendmal gehört haben, dass wahre Liebe nichts will, denken sie immer noch, es muss Gründe geben. Sie wollen es einfach nicht glauben. Denn dann würde auffallen, dass sie gar nicht wirklich wissen, wer und wie ich bin! ha, ha.“

Die Liebe schwang immer höher auf ihrer Schaukel und rief dem Mann zu: „Ich liebe dich, weil du BIST, nicht weil du „etwas“ bist. Das war immer so und wird immer so sein. Nimm das bitte mit und verteile es als Handzettel an all die armen Seelen, die der armen Angst immer noch auf den Leim gehen. Schreib groß drauf! Die Liebe liebt, weil sie es zu lieben liebt. Und wer liebt, wird unwiderstehlich, wer von euch also unwiderstehlich sein möchte, sollte ganz schnell anfangen zu lieben, alles und

jeden. Ich wünsche dir eine wunderbare Heimreise“, rief die Liebe dem Mann ein letztes Mal zu und verschwand mit einem letzten großen Schwung und einem lauten Lachen in den Wolken.

So ist das wirklich mit der Liebe und sie hat natürlich Recht: wer wirklich liebt, ist sexy. Es entsteht eine Art Magnetismus, der auf alle Wesen wirkt. Was für Gründe die neue Anziehung auch immer auslöst, es sollten keine materiellen mehr sein, denn das hat uns zu dem gemacht, was wir im Moment gerade sind. Die neue Mathematik der Liebe heißt: Teile deinen Partner, multipliziere deinen Partner, addiere deinen Partner und subtrahiere deinen Partner nur in Notfällen! Aber konditioniere deine Liebe nicht. Lass sie frei sein, denn Freisein ist das, was wir alle wollen. Lasst uns eine neue Sicht auf die Liebe entwickeln, in der alles sein darf, was sein will.

Ich wünsche uns in diesem Sinne wundervolle, erfüllte Jahre des Seins in Respekt und gegenseitiger Wertschätzung. In einer neuen Gesellschaft, die miteinander Brücken baut und füreinander da ist.

Imagine all the people living for today.



Ralph Valenteano  
 Autor, Sänger und Komponist  
[www.valenteano-music.com](http://www.valenteano-music.com)





# Hijo de la Luna

Sigrid Häse

Aus den Wolken schweben sanft Kristalle,  
fangen an zu leben, tanzen alle,  
wiegen sich im Winde,  
fallen dann geschwinde,  
leis im Mondlicht hernieder ...

Funkelnde Andacht auf den Wegen,  
strahlende Rauhacht gibt den Segen,  
glitzerndes Geschmeide, auf dem Hochzeitskleide,  
blitzt im Mondlicht herüber ...

Wildes Meer von Märchentänzern aus Flaum,  
das die Herzen erfüllt, als bezaubernder Traum,  
geheimnisvoll strahlt das Mondlicht sie an,  
hüllt die ganze Welt in seinen magischen Bann,  
silbern und weiß, Schönheit aus Eis.  
Eintritt frei zum Winterball!

Festlich eingehüllt sind Zweige, Bäume,  
Winterwunderland der stillen Räume,  
flockiges Gedränge, ungehörte Klänge,  
das Mondlicht will dich betören ...

Alles ist geschmückt in Flur und Feldern,  
friedenvoll entrückt die Zeit in Wäldern,  
Eis-Elfchen leis flüstern, Schnee-Feen dazu wispern,  
im Mondlicht kannst du sie hören ...





# Urteilchen Transmitter DNA-Kalibration

Verjüngung und Erkennen des Potentials der Unsterblichkeit

Klaus Jürgen Becker

**I**m menschlichen Körper findet ständig eine Zell-Reproduktion statt. Unser Körper verfügt über etwa 60 bis 90 Billionen Zellen (je nach Typ). Davon sterben jede Sekunde etwa 50 Millionen Zellen und werden durch neue ersetzt. Hierfür bedient sich der Organismus der sogenannten Mitose. Dies ist ein Kopiervorgang, bei dem die DNA neu verteilt wird. Hierbei teilt sich eine Zelle in zwei identische Tochterzellen. In der Vorstufe dieser Teilung, der sogenannten Interphase, werden die DNA-Moleküle repliziert.

Die Erneuerungsrate ist extrem unterschiedlich, je nachdem, um welchen Körperteil es sich handelt :

- Weiße Blutkörperchen: Drei Tage
- Lungenoberfläche, Darmzellen: Acht Tage
- Hautzellen: 60 Tage
- Rote Blutkörperchen: 120 Tage

Die Zellen eines 50-Jährigen sind im Durchschnitt nicht älter als zehn Jahre. Doch warum altert dann der Mensch? In unserem Körper ist ein Alterungs-





programm eingebaut, nachdem die Zellkopien im Alter immer schlechter werden.

Als Sinnbild mag der Fotokopierer dienen: Je öfter man eine Kopie von einer Kopie macht, umso schlechter wird die Information auf dem Blatt lesbar. Schwer lesbare Zellinformationen ergeben fehlerhafte Zellen (gebrechlichere Körper), bis eines Tages eine Zelle gar nicht mehr kopiert werden kann. Irgendwann stirbt der Mensch. Wenn sich die menschlichen Zellen fehlerfrei reproduzieren könnten, würde dadurch die Zellalterung gebremst, gegebenenfalls sogar umgekehrt. Um beim Beispiel zu bleiben, stellen wir uns die Kopie einer digitalen Foto-Datei auf dem Computer vor: Egal, wie viele Kopien von Kopien auf dem Computer angefertigt werden, auch bei der tausendsten Replikation ist das Foto genauso gut zu erkennen wie beim Original.

### Verbesserung von Gen-Expressionen

Wenn ein Körperenergiesystem einen defekten „Multiplikator“ hat, der immer wieder die gleiche Krankheit neu abbildet, dann hält er eine chronische Krankheit am Laufen. Ist es vorstellbar, dass im Zuge der regelmäßigen Erneuerung der Zellen, die nächste Kopie der Zelle heiler nachgezeichnet wird? Die Genforschung hat verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Gen-Expression entdeckt, unter anderem:

- Die DNA-Methylierung: Hemmt den DNA-Transfer dort, wo es hilfreich ist.
- Die Histon-Modifikation: HDAC (Histon-Deacetylasen-Hemmung für gefährliche Zellen).
- Die Intervention durch Micro-RNA als therapeutische Zielstruktur.

Vom Computer wissen wir, dass er das kann: Werden die Farben, Linien und Schattierungen eines nicht optimalen Fotos mit einem guten Bildbearbeitungsprogramm nachbearbeitet, bildet die „Kopie“ das foto-grafierte Objekt besser ab als die Original-Datei. Demzufolge wird auch der „Ausdruck“ noch schöner.

Wenn ein Computer das kann, warum soll der „menschliche Computer“ dazu nicht in der Lage sein, wenn man ihn dazu ermutigt? Der vorliegende Transmitter gibt dem menschlichen Organismus einen Impuls, sich in diese Richtung zu bewegen.

### Was bedeutet Rückkoppelung?

Von der Zellebene aus wird eine Information an das Gehirn gesendet, welche zu einer Veränderung des Verhaltens führt. Dies kann zum Beispiel die Bitte sein, eine Umgebung zu wechseln, die dir nicht gut tut, eine Bitte zur gesünderen Ernährung oder mehr an die frische Luft zu gehen. Der Betreffende fühlt

sich dann dazu motiviert - nicht weil er es gelesen hat, sondern weil der Impuls von innen heraus, aus der Zellebene kommt.

Ziel des Transmitters ist es, intelligente, aktualisierte und lebensförderliche Informationen bewusst zu machen.

Die DNA-Informationen, die für den Menschen der Neuen Zeit wichtig sind, zum Beispiel „Wie vernetze ich mich sinnvoll mit hilfreichen Menschen und Energien?“ oder „Welche meiner vererbten Qualitäten sind besonders in dieser Neuen Zeit von Nutzen?“, werden mehr und mehr freigelegt. Überholte Konditionierungen, die aus der Vergangenheit stammen, werden dagegen überblendet. Der moderne Mensch in Mitteleuropa braucht heute nicht mehr die Information, die seinem Vorfahren geholfen hat, den Säbelzahn tiger zu bekämpfen oder im Krieg zu bestehen.

### Verjüngung und Unsterblichkeit

Alter und Tod waren eine gute Lösung für die Menschen der Vergangenheit. Für viele Menschen war es eine Gnade, eines Tages sterben zu dürfen, insbesondere bei:

- Armut,
- unvorteilhaften Lebensumständen,
- niederem Status,
- unlösbaren Beziehungskonflikten,
- ethnischer Verfolgung / Unfreiheit in der Ausübung der eigenen Religion,
- Krieg,
- dauerhaften Verletzungen (Kriegsfolgen, Verlust von Körperteilen),
- unheilbarer Krankheit, Körperbehinderung oder gar Siechtum.

Auch das Altern war bei den Menschen der Vergangenheit sinnvoll:

Der soziale Druck, die schwere körperliche Arbeitsleistung eines Erwachsenen erbringen zu müssen, fiel ab. Der gebrechliche Mensch musste sich abkehren von der Identifikation mit dem Körperlichen. Er wurde so dazu angeregt, sich seiner Vergeistigung zu widmen. Im Rahmen des Generationenvertrages bot die jeweils nachrückende junge Generation der Großelterngeneration die Möglichkeit, sich um Philosophie, Weisheit und Kinderpflege zu kümmern. Nach dem Tod konnte der Betroffene im Rahmen seines jenseitigen Läuterungsprozesses im Dialog mit seiner Seele Lebensfehler erkennen und bekam eine neue Chance mit seiner nächsten Reinkarnation.

Heute gelten die bisherigen Evolutionsprinzipien nicht mehr in vollem Umfang: Aufgrund der Fortschritte in der Industrialisierung, werden immer weniger Menschen benötigt, die hart arbeiten. Stattdessen braucht der Arbeitsmarkt mehr und mehr Menschen mit Reife und Umsicht, die geistig arbeiten und dabei der globalen Vernetzung und Strukturierung gerecht werden können. Da jungen Kräften dazu oft der Wille oder die Erfahrung fehlt, greifen viele Betriebe immer mehr auf berufserfahrene Pensionäre zurück und bieten ihnen gute Positionen in ihren Unternehmen an.

Sehr schön wird dies in dem Film „Man lernt nie aus“ dargestellt, der im September 2015 in die deutschen Kinos gekommen ist: Der 70-jährige Witwer Ben Whittaker (Oscar®-Preisträger Robert De Niro) hat das Empfinden, zu Hause zu versauern und möchte wieder etwas Sinnvolles tun. Obwohl er es finanziell nicht nötig hätte, wird er Senioren-Praktikant in einer Mode-Design-Firma.

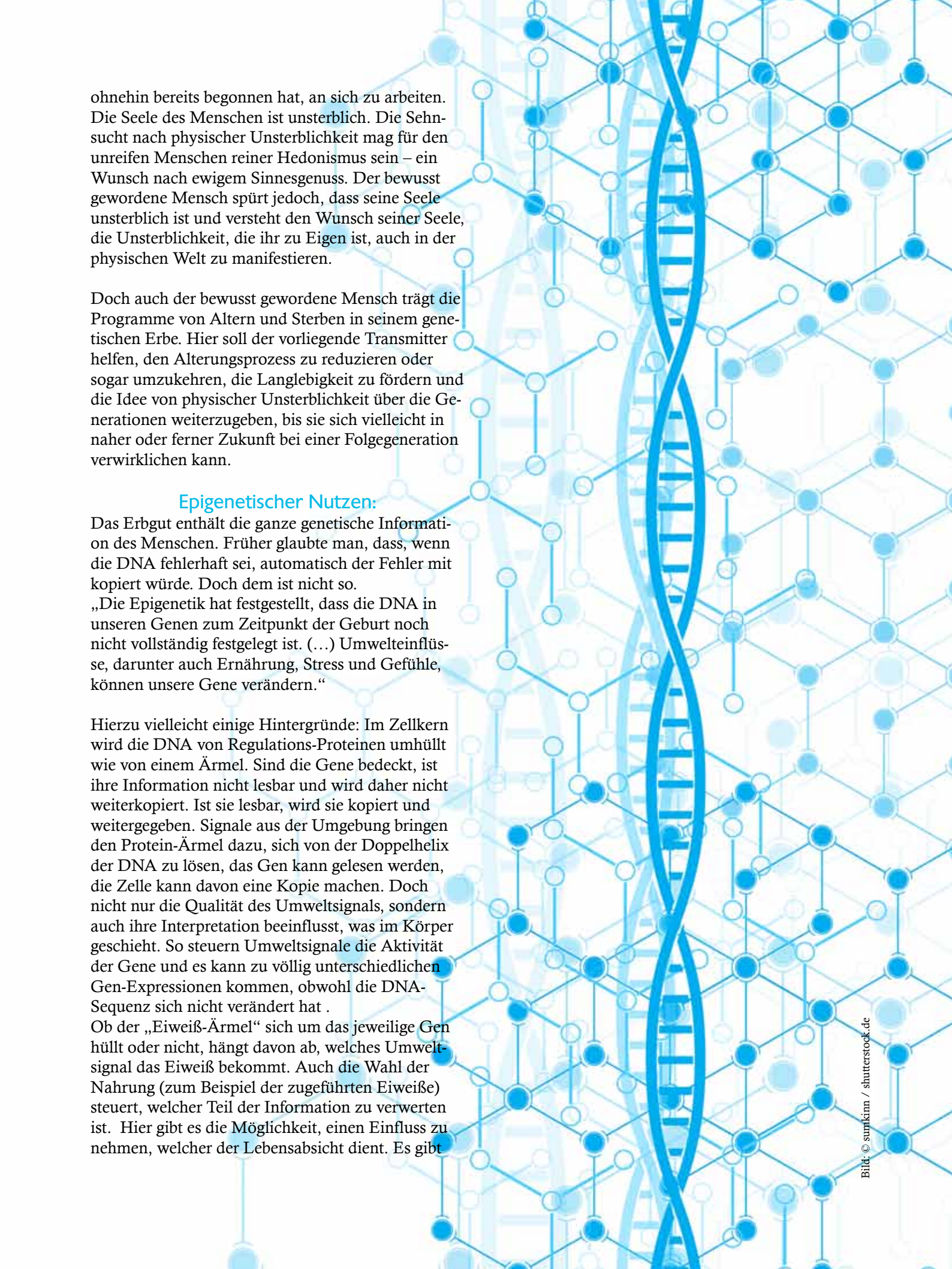
Immer mehr Menschen sehnen sich danach, im Alter etwas Sinnvolles zu tun, ehrenamtlich oder im Rahmen eines „Spätberufes“. Dies dürfte auch eine Lösung für die Überalterung unserer Gesellschaft sein, erfordert jedoch, dass der Mensch der Zukunft auch mit 70 oder 80 Jahren noch körperlich vital, im Bewusstsein klar und geistig fit ist.

Auch aus seelischer Sicht ist heute der Tod keine optimale Lösung mehr: Kaum hat der Mensch die Reife entwickelt, um zu erkennen, wie die geistigen Gesetzmäßigkeiten im Dienste seiner Lebensabsicht arbeiten und wofür er leben will, hat er mit seiner Senilität zu kämpfen. Im Rahmen einer Wiedergeburt gehen dann weitere wertvolle Jahre verloren, in denen er neun Monate im Mutterleib verbringen, neu das Essen, Trinken und Gehen lernen und zur Schule gehen muss, um dann vielleicht mit 30 Jahren wieder dort weiterzumachen, wo er im vergangenen Leben aufgehört hat.

Es findet doch gerade jetzt, in der ersten Hälfte des 21. Jahrhunderts, kollektiv eine solch gewaltige Entwicklung, technisch, geistig und seelisch, statt, mit nie dagewesenen Lernchancen für Körper, Geist und Seele. Wäre es nicht sinnvoll, diese ohne längere Unterbrechung mitzuerleben?

Es ist von evolutionärem Vorteil, in der heutigen Zeit möglichst lange und gesund zu leben, insbesondere, wenn man spirituell bewusst geworden ist und





ohnehin bereits begonnen hat, an sich zu arbeiten. Die Seele des Menschen ist unsterblich. Die Sehnsucht nach physischer Unsterblichkeit mag für den unreifen Menschen reiner Hedonismus sein – ein Wunsch nach ewigem Sinnesgenuss. Der bewusst gewordene Mensch spürt jedoch, dass seine Seele unsterblich ist und versteht den Wunsch seiner Seele, die Unsterblichkeit, die ihr zu Eigen ist, auch in der physischen Welt zu manifestieren.

Doch auch der bewusst gewordene Mensch trägt die Programme von Altern und Sterben in seinem genetischen Erbe. Hier soll der vorliegende Transmitter helfen, den Alterungsprozess zu reduzieren oder sogar umzukehren, die Langlebigkeit zu fördern und die Idee von physischer Unsterblichkeit über die Generationen weiterzugeben, bis sie sich vielleicht in naher oder ferner Zukunft bei einer Folgegeneration verwirklichen kann.

### Epigenetischer Nutzen:

Das Erbgut enthält die ganze genetische Information des Menschen. Früher glaubte man, dass, wenn die DNA fehlerhaft sei, automatisch der Fehler mit kopiert würde. Doch dem ist nicht so.

„Die Epigenetik hat festgestellt, dass die DNA in unseren Genen zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht vollständig festgelegt ist. (...) Umwelteinflüsse, darunter auch Ernährung, Stress und Gefühle, können unsere Gene verändern.“

Hierzu vielleicht einige Hintergründe: Im Zellkern wird die DNA von Regulations-Proteinen umhüllt wie von einem Ärmel. Sind die Gene bedeckt, ist ihre Information nicht lesbar und wird daher nicht weiterkopiert. Ist sie lesbar, wird sie kopiert und weitergegeben. Signale aus der Umgebung bringen den Protein-Ärmel dazu, sich von der Doppelhelix der DNA zu lösen, das Gen kann gelesen werden, die Zelle kann davon eine Kopie machen. Doch nicht nur die Qualität des Umweltsignals, sondern auch ihre Interpretation beeinflusst, was im Körper geschieht. So steuern Umweltsignale die Aktivität der Gene und es kann zu völlig unterschiedlichen Gen-Expressionen kommen, obwohl die DNA-Sequenz sich nicht verändert hat .

Ob der „Eiweiß-Ärmel“ sich um das jeweilige Gen hüllt oder nicht, hängt davon ab, welches Umweltsignal das Eiweiß bekommt. Auch die Wahl der Nahrung (zum Beispiel der zugeführten Eiweiße) steuert, welcher Teil der Information zu verwerten ist. Hier gibt es die Möglichkeit, einen Einfluss zu nehmen, welcher der Lebensabsicht dient. Es gibt



Forschungen mit trächtigen Agouti-Mäusemüttern, denen man ganz bestimmte Nahrungsergänzungen gegeben hat. Normalerweise werden Agouti-Mäuse fett und sterben früh an Herzinfarkt. Nun aber brachten die Mäusemütter schlanke, agile Mäuse zur Welt, die lange lebten.

Zur „Umwelt“ gehören neben der Ernährung auch die Lebensumstände des Menschen, seine Beziehungen, Gedanken und Gefühle. Informationen, die sich der Mensch durch die Arbeit mit dem Transmitter selbst zuführt, haben einen subtilhochschwingenden Einfluss. Im Klartext: Der Mensch kann die „Eiweiß-Ärmel“ in eine positive Richtung schieben, indem er sein Leben positiv verändert.

### 12-Strang-DNA

Die Schulmedizin lehrt, dass der Mensch nur über zwei DNA-Stränge verfügt. Die Qualität der DNA-Stränge, die aktiviert sind, lebt der Mensch in seinem Leben. Bei der 2-Strang-DNA hat dies sehr viel mit seinen Vorfahren zu tun.

Einige esoterische Lehren gehen davon aus, dass zum Zeitpunkt der Seelenerweckung zwei weitere feinstoffliche DNA-Stränge aktiviert werden, die mit dem sogenannten Kronenchakra verbunden sind. Die Seelenerweckung soll der Zeitpunkt sein, zu dem sich die Seele ihrer tieferen Bedeutung bewusst wird. Oft ist die Seelenerweckung verbunden mit einer starken seelischen Berührtheit und einer langfristigen Umstellung der Lebenswerte und -perspektiven.

Legenden zufolge soll es in dem feinstofflichen Körper des Menschen in prähistorischen Kulturen (zum Beispiel Lemurien) weitere acht DNA-Stränge geben, welche noch heute in den feinstofflichen Körpern der Menschen angelegt seien. Jeder dieser zehn nicht aktivierten Stränge soll über eine eigene Qualität verfügen, wie etwa subtile Sinneswahrnehmungen, Reisen jenseits der Zeit, Dimensionswanderungen, Höherentwicklung des Adam Kadmon und so weiter. In einigen Sagen wird das Kappen der DNA-Stränge als „göttliche Strafe für begangenen Hochmut und Frevel“ beschrieben. Natürlich lässt sich dies nicht beweisen, doch möglicherweise umfasst das menschliche Potenzial mehr Dimensionen und Räume als man uns in der Schule gelehrt hat.

Der Transmitter DNA-Kalibration hat die Intention, einen Impuls in Richtung 4-Strang-DNA und dann in Richtung 12-Strang-DNA zu geben, so dass die 12-Strang-DNA (Lichtmatrix) aktiviert

werden kann. Einiges mag dem einen oder anderen Leser als Utopie vorkommen, doch der Songtext „Imagine“ von John Lennon mag daran erinnern: Träume, die viele träumen, können Wirklichkeit werden.

### Der Transmitter DNA-Optimierung unterstützt folgende Programme:

- Verjüngung und Erkennen des Potenzials von Unsterblichkeit
- Gen-Regeneration
- Optimierung der Zell-Reproduktion
- Aufbau einer 12-Strang-DNA
- Verbesserung der Umwelteinflüsse
- Lebensförderliche Interpretation der Umweltreize (Reframing)
- Erkennen schädlicher und nützlicher Lebensweisen, Rückkoppelung ans Gehirn
- Optimaler epigenetischer Nutzen
- Anregung zu einer Ernährung, welche die eigenen positiven Genprogramme unterstützt
- Verlangsamung beziehungsweise rückgängig machen der Zell-Alterung
- Ausrichtung der DNA auf die Lebensabsicht / innere Matrix
- Reparatur von genetischen Programmen.
- Aktualisierung der genetisch vererbten Fähigkeiten
- Rückgängigmachung negativer Mutationen (zum Beispiel aufgrund belastender Ereignisse).
- Anregen von positiven Mutationen (Verbesserung der Zell-Replikate)
- Ausfiltern von belastendem Genmaterial (Erbkrankheiten, Kriegserfahrungen) für sich und die eigenen Nachkommen
- Durchreichen von hilfreichen Genmaterial, auch über mehrere Generationen hinweg
- Positives Rückwirken auf die Vorgängergenerationen, das heißt Heilimpulse für Ahnen und ihre Themen, auch wenn sie schon gestorben sein sollten

### Wann sollte ich den Transmitter anwenden?

- Täglich, um etwas für meine Verjüngung zu tun.
- Wenn ich eine prickelnd-erfrischende Energie wünsche.
- Wenn ich meine Zell-Reproduktion und meine DNA-Expression verbessern möchte.
- Wenn ich an mir ein „geerbtes“ Störverhalten oder „Schicksal“ bemerke, das ich auflösen möchte.
- Wenn ich etwas für die Anlagen meiner Kinder oder Vorfahren tun möchte.

- Vor und nach Familienaufstellungen.
- Wenn ich vom Leben zu den Umständen geführt werden möchte, in denen sich mein Genmaterial und meine Lebensabsicht verwirklichen können.
- Wann immer ich eine geeignete Kalibration meines Lebens auf meinen Lebensauftrag wünsche.
- Um Gendefekte zu heilen.
- Zur Neubewertung (Reframing) meines Lebens.

### Wie kann ich den Transmitter anwenden?

- In die Wabe stellen oder in die Ampullenkammer legen beziehungsweise sich mit dem Urteilchen-Strahler bestrahlen (dies ist die kraftvollste Möglichkeit).
- Globuli, Salz oder Wasser damit informieren.
- Den Transmitter in einem Köcher bei sich tragen.

### Wie ist die Wirkung des Transmitters fühlbar?

Die Bestrahlung fühlt sich an, als würde sich der eigene Körper verjüngen. So, als wenn Millionen neue, junge, lebensbejahende Zellen mit lebensförderlichen Programmen im Körper entstehen, während Zellen, die ihre Arbeit getan haben, ersetzt werden. Die leuchtenden Zellen im Inneren des Körpers erinnern an Orbs, sind aber energiegeladener. Die Wirkung ist eher prickelnd, wie aufsteigende Champagnerperlen.

### Wie lange sollte ich mich bestrahlen?

Es ist sinnvoll, die Bestrahlung mit dem Transmitter einige Minuten lang durchzuführen. Wenn man sich beispielsweise drei Minuten auf die Bestrahlung konzentriert, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch vom Tagesbewusstsein wahrgenommen wird. Alternativ ist es möglich, den Körper zu bitten, ein Signal für das Ende der Bestrahlung zu geben und sensitiv wahrzunehmen, wann die Konzentration auf die Bestrahlung abgeschlossen ist.

### Mantra: „DNA-Kalibration“

Imagination: Sich selbst als den vollkommenen, gesunden Menschen frei von jeglichem Gendefekt sehen, mit einer voll regenerierten DNA mit einem optimalen Verhalten auch innerhalb der äußeren Welt.  
Wahrnehmen: Es tut auch meinen Ahnen und meinen Nachkommen gut.



Klaus Jürgen Becker



Erhältlich bei [www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)

Foto: © [www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)



# Der Autosegen

Aniko Ligeti

Ich sollte den Autosegen testen und einen Artikel darüber verfassen. Dazu bekam ich einen Stapel Rückmeldungen und Erfahrungsberichte zum Autosegen. Diese legte ich erst einmal zur Seite und wollte mir meine Meinung ohne vorherige Informationen bilden.

Ich hatte eine längere Fahrt nach Kempten vor mir. Für die fast 300 km brauchte ich immer fast vier Stunden, wenn alles gut lief. Lange Autofahrten nerven mich. Radio mag ich nicht hören, denn das Moderatorengequatsche regt mich ebenfalls auf. Es blieben mir, wenn ich das Radio überhaupt einschaltete, was ich sehr selten mache, nur die Klassik-Sender. Aber die regten mich auch nach kurzer Zeit auf. Ich bin normal ein sehr ausgeglichener Mensch, doch lange Autofahrten sind für mich Zeitverschwendung und Diebstahl von Lebenszeit. Gut dachte ich: „Autosegen, du kommst mir gerade recht. Wenn du nicht funktionierst, dann lasse ich an dir kein gutes Haar.“

Erstaunlicherweise vergaß ich aber den Autosegen, den ich auf den Beifahrersitz gelegt hatte vollkommen. Ich fuhr und ich war glücklich. Meine Gedanken räumten sich im Kopf auf. Ich leide unter Wiederholungszwang und denke immer die gleiche Situation durch und es entstehen ewige Kreisläufe von ein und demselben Thema. Auf dieser Fahrt konnte ich die Themen abschließen, manchmal sprach ich ein paar Sätze auf das allzeit bereitliegende Diktiergerät. Dann war wieder Ruhe im Kopf. Mit jedem abgeschlossenen Thema wurde ich glücklicher und dann trat eine längere Pause in meinen Kopf ein. Es war ganz still, was mir bisher nur von tiefen Meditationen bekannt ist. In die Stille hinein ertönte ganz leise eine Melodie, „die Vogelhochzeit“. Erst sang ich in Gedanken mit, dann leise und schließlich laut. Das hatte ich noch nie gemacht. Zwar hatte ich von Leuten gehört, die im Auto singen, aber die hielt ich für verrückt und nun sang

ich. Also ich bin verrückt und der Gedanke brachte die Musik und meine Lippen zum Verstummen. Ich war wirklich irritiert und schaute verlegen um mich, ob mich auch niemand beobachtete. Dabei fiel mein Blick auf den Beifahrersitz und den Autosegen. Sollte er das ausgelöst haben? „Das gibt es nicht“, war sofort die Antwort in meinem Kopf und damit war es okay. Kurz darauf kam ich am Ziel an. Die Fahrt war ungewöhnlich kurzweilig, überhaupt nicht nervig und ich fühlte mich entspannt und fit, nicht ausgelaugt wie sonst.

Ich konnte zu diesem Zeitpunkt aber all die Beobachtungen noch nicht einordnen und wollte sie schon gar nicht dem Autosegen zuschreiben. Zwei Tage später kamen mir die Erfahrungsberichte zum Autosegen in die Finger und ich fing an zu lesen. Mir blieb der Mund offen stehen, als in vielen Berichten ähnliche Erfahrungen wie die meinen beschrieben wurden. Einen kurzen Bericht möchte ich Ihnen hier kurz wiedergeben.

„Herzlichen Dank für den tollen Autosegen. Bei der Fahrt – Landstraßen, Wiesen und Felder – ging es mir so gut, dass ich plötzlich anfing „Kuckuck“ zu singen. Einfach nur „Kuckuck“. Ich musste so lachen, es war herrlich. Ich bin jemand, der sich darüber aufregt, wenn Fahrer nicht wissen wie man in einen Kreisverkehr hinein- und auch wieder hinausfährt. Ha, da bin ich doch wesentlich ruhiger geworden. Ich fahre nicht oft lange Strecken. Doch der Wert des Benzinverbrauchs hat sich bei längeren Fahrten mit Autobahn auf 6 Liter und bei Kurzfahrten auf 7 Liter eingependelt. Ich fahre einen Corolla Liftback – Reisschüssel, wie meine Freunde immer sagen.

Ich habe den Autosegen so angebracht, dass ich diesen auch während der Fahrt sehen kann. Ich weiß nicht wieso, aber ich fühle mich pudelwohl. Nochmals vielen Dank!“

Gisela R.







Foto: © sondem / shutterstock.de



Foto: © geeerweggen / shutterstock.de



Foto: © Irina Alexandrovna / shutterstock.de



Foto: © Tatchi / shutterstock.de



# Unsere Naturwesen

Liebe Leserinnen und Leser,

schicken Sie uns Ihre *persönlichen Erfahrungen mit  
Naturwesen.*

**WER** mit aufmerksamen Augen und offenem Herzen unterwegs ist, dem offenbart sich die Schönheit unserer Welt: Duftende, bunte Blumenwiesen, zauberhafte Winterwälder, mystische Vollmondnächte, beeindruckende Wasserfälle, stille Bergseen. Überall dort, wo unsere Natur lebendig und kraftvoll ist, sind auch unsere Naturwesen zuhause. Sie beseelen Wiesen und Wälder, hüten und bewahren ihre Kräfte und Schätze.

**DIE** nächste Ausgabe unseres Herzgefühls widmen wir allen Naturwesen, den Elfen, Feen, Gnomen, Zwergen und Einhörnern, und freuen uns über Ihre Erfahrungen. Gibt es besondere Orte, an denen Sie die Anwesenheit von Naturwesen besonders spüren? Haben Sie vielleicht sogar eine Begegnung erfahren dürfen? Wie haben sich die Naturwesen gezeigt? Konnten Sie sie optisch wahrnehmen? Wir freuen uns über Ihre Zuschrift per Mail unter [redaktion@riwei.de](mailto:redaktion@riwei.de) oder auf dem Postweg:

RiWei-Verlag  
Redaktion Herzgefühl  
Baierner Weg 4  
93138 Hainsacker

*Wenn du darauf vertraust,  
dass ein Engel auch deinen persönlichen Weg begleitet,  
wirst du entdecken, wozu du fähig bist.*

*Du wirst deine Einmaligkeit spüren  
und den göttlichen Glanz deiner Seele.*

Anselm Grün





# Werden Sie Teil unserer Facebook-Familie

RiWei Verlag / Zeitschrift Herzgefühl

6. September

Zeitschrift Herzgefühl: Gewinnen Sie ein Jahres-Abol  
Was Sie tun müssen?  
Schenken Sie unserer neuen Seite RiWei-Verlag/Zeitschrift Herzgefühl ein „Gefällt mir“! ... Mehr anzeigen

**Herzgefühl**  
Für die neuen Teile  
Der Weg vom Kopf ins Herz

Leitthema  
**Kraftorte**

15 Mal geteilt

Christoph Foss Ich freue mich auf die neue Ausgabe von "Herzgefühl". Christoph Foss, Birkenweg 27 in 66280 Sultzbach-Saar.  
Gefällt mir · Antworten · 1 · 6. September um 16:22 · Bearbeitet

Bayerer Weg 4  
93138 Lappersdorf  
0941 7994570  
<http://www.rizei-tv.de/>  
Impressum

FOTOS

VIDEOS

Unser Herzgefühl präsentiert sich mit einer neuen Seite auf Facebook.

Wir freuen uns über Ihr „Gefällt mir“.  
[www.facebook.com/herzgefuehlmagazin](http://www.facebook.com/herzgefuehlmagazin)



Klaus Jürgen Becker  
**Ho'oponopono**  
Die Kraft der Selbstverantwortung



Ho'oponopono bedeutet „übernatürliche Kräfte herstellen und erhalten“. Was wir vor der Entdeckung der Quantenphysik noch für „Wunder“ gehalten haben, ist heute erklärbar: Die Kraft der Liebe und der Vergebung kann das Leben verwandeln. Wenden Sie dieses Wissen „hier und jetzt“ an.

Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt zum größten Schatz Ihres Lebens, der in Ihnen selbst liegt. Viele praktische Beispiele laden Sie zum Mitmachen ein.

600 Seiten, Hardcover

ISBN 978-3-89758-630-7  
Bestellnummer: SA-630

Preis: € 39,60

# Impressum

Zeitschrift 25 / November 2016  
06. Jahrgang ISSN 2190-104X

Herausgeber und Verleger  
RiWei-Verlag GmbH

Chefredakteur  
Richard Weigerstorfer

Redaktion  
Peter Walla, Bettina Maier

Autoren  
Aniko Ligeti, Bettina Maier, Elena Buttkewitz,  
Isabella Goekderelian, Klaus Jürgen Becker, Lena Lieblich,  
Maria Huber, Ralph Valenteano, Richard Weigerstorfer,  
Sigrid Häse

Lektorat  
Carina Wissel

Satz & Gestaltung  
Peter Walla

Titelseite  
Peter Walla  
Bild: © Sonja Ariel von Staden

Redaktionsanschrift  
RiWei-Verlag GmbH  
Baierner Weg 4  
93138 Hainsacker

Tel.: 0941 799 45 70 E-Mail: [redaktion@riwei.de](mailto:redaktion@riwei.de)  
Fax: 0941 799 45 72 Web: [www.herzgefuehl.com](http://www.herzgefuehl.com)

Jahresbezug  
Die Zeitschrift „Herzgefühl“ erscheint 4-mal im Jahr. Jahres-  
Bezug kostet € 19,80 (inkl. Versand). Jahresbezug nach  
Österreich € 29,80 (inkl. Versand). Die Zeitschrift können  
Sie schriftlich abonnieren (siehe Adresse oben) oder auch im  
Internet unter [www.riwei-verlag.de](http://www.riwei-verlag.de) abonnieren.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für verlorengegangene  
Zusendungen (Fotos, Auszüge und dergleichen). Der Verlag  
ist nicht verpflichtet, zugesandte Artikel zu veröffentlichen.  
Bei Abdruck eines Artikels behält sich der Verlag Kürzungen  
vor. Der Verlag geht vom Wahrheitsgehalt der zugesandten  
Geschichten aus und übernimmt keinerlei Haftung, wenn  
Namen von dritten Personen und deren Erlebnissen ver-  
öffentlicht werden. Unverlangt zugesandte Artikel werden  
nicht zurückgesendet. Für unverlangte Manuskripte, Bilder  
u.ä. übernehmen Redaktion und Verlag keine Haftung. Ein  
Nachdruck oder eine Kopie (auch auszugsweise) ist nur mit  
Genehmigung des Verlags erlaubt.

## Wohlfühlen mit dem Haussegen

Entstört nicht nur elektromagnetische und geopathische Störfelder, er gibt auch Energie, sorgt für innere Ruhe und eine angenehme Atmosphäre. Der Haussegen eignet sich für eine 2-Zimmer Wohnung genauso, wie für ein Haus mit mehreren Ebenen.



Foto: © www.wu-wei.de

erhältlich bei [www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)





Anezeige



## Urteilchen O<sub>3</sub>zoni

O<sub>3</sub>zoni – der kleine Bruder des Ozon-Generators erleichtert die Arbeit in vielen Bereichen. Ob Kühlschrank, kleines Badezimmer, Kleiderschrank, Auto, Speisekammer oder Schuhschrank – O<sub>3</sub>zoni entfernt Gerüche, Bakterien, Pilze, Keime, Milben und Formaldehyde ganz einfach. Neben Ozon (O<sub>3</sub>) gibt er auch negative Ionen ab – Kleidung, Obst, Gemüse etc. wird somit zudem noch energetisiert. Selbstverständlich wird es auch hier auf ganz natürliche Weise hergestellt – ohne jegliche Chemikalien. Die Urteilchen Zelle veredelt das erzeugte Ozon noch auf feinstofflicher Basis mit der Urteilchen Energie.

Erhältlich bei [www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)

NEU

