

Herbst 2018 – Nr. 4/18

W

enderzeit

Zeitschrift für ganzheitliches Leben und für ein neues Zeitalter mit mehr Geist und Seele

Themenschwerpunkt: Sekten

Effiziente Kocher retten Lebensraum für Berggorillas

Die zauberhaften Miniaturen von Palech

Vom 6. Sinn der Tiere: Hitze und Kälte

Teamgeist verleiht Flügel

Inhalt

GESEHEN • GELESEN • GEHÖRT

Falsche Selbstwahrnehmung	4
Identifikation mit Serienhelden	4/5
Bereits Vierjährige in Gender-Stereotypen gefangen	5/6
Digitales Kuratieren: Visuelle Geschichte des Holocausts	6
Internationale «Carl-Lutz-Gesellschaft» in Bern gegründet	7/8

UMWELT

Artenreiche Wälder kompensieren Klimabelastung besser	9
Künstliche Gletscher als Antwort auf den Klimawandel?	10

GESUNDHEIT

Umdenken bei herzgesunder Ernährung	11/12
Low Carb-Ernährung ist gefährlich	12
Verzehr von Äpfeln schützt vor Krebs	13
Wer länger Urlaub macht, lebt länger	13
Kurzer Nachtschlaf verdoppelt das Herz-Kreislauf-Risiko	14
Zu wenig Schlaf verhärtet und verstopft die Arterien	14
Rauchen verkürzt Lebenserwartung mehr als HIV	15
Heimliche Tabakwerbung in sozialen Netzwerken	15/16
Junge Nutzer holen sich Gesundheitstipps online	16

PARAPSYCHOLOGIE

Gedankliche Magie dämonischer Natur	17-22
-------------------------------------	-------

SPIRITUALITÄT / RELIGION

Alles hat seine Zeit	23/24
THEMENSCHWERPUNKT: SEKTE	25-27
Ein theologisches Unding wird gesellschaftlicher Alltag	27/28
Sekte – Versuch einer Begriffsbestimmung	29/30
Sekte und Mystik	30-33
Sektenbeitritt – Gründe und Merkmale	34
Das Ende der Aufklärung	35-37
Warum sind Sektenmitglieder zu völliger Hingabe bereit?	37/38
Wege aus der Sekte	38/39
Diagnose und Therapie	39/40
Wie kann ich religiösem Wahn begegnen?	41-43
Deprogramming	43-45
Häufig gestellte Fragen zum Thema Sekten	45-50
Sektenzugehörigkeit als Kündigungsgrund?	51

URI'S KOLUMNE

Den Menschen in seiner Gesundheit behandeln	18
---	----

TIERWELT

Vom 6. Sinn der Tiere: Hitze und Kälte	53-59
Die meisten Säugerier haben eine höhere Lebenserwartung in Zoos	60
Wild gefangene Elefanten sterben viel früher	60/61
Vogelzug: Amseln schalten schlagartig auf Nachtschwärmer um	61/62

Mondvögel landen im Museum	63
Papageien denken ökonomisch	64
Flexibel, flexibler, Gibbons	65

REPORTAGE

Effiziente Kocher retten Lebensraum für letzte Berggorillas	66-72
Die zauberhaften Miniaturen von Palech	73-76
Teamgeist verleiht Flügel	77-80

BÜCHER / CDs

Anselm Grün, Engel – 50 himmlische Begegnungen	81
Stephan Thome/Johannes Steck, Gott der Barbaren	81/82
Rebekka Zinn, Wenn alles wie verhext ist	82
Susanne Orrù-Benterbusch, Katzen – Seelengefährten & Herzeroberer	82/83
Barbara Reik, Tai Chi für zwischendurch	83
Gabi Raeggel, Wenig Dinge braucht das Glück	83/84
Annelie Keil/Henning Scherf, Das letzte Tabu	84
Andy Holzer, Mein Everest	84/85
Rupert Sheldrake, Die Wiederentdeckung der Spiritualität	85
Sabine Dilger, Vom Schicksal der Seele	85/86
Marie Thérèse Rubin, Spatak, das Lichtschwert im Tyrkreis	86/87
Karima Stockmann, Ich bin ganz bei mir selbst	88
Felix Klemme, bin raus	88/89
Hans-Günter Weess, Schlaf wirkt Wunder	89/90

AGENDA/THERAPEUTENLISTE

1/92

Zu lesen

in der nächsten Ausgabe
(Nr. 1/19)

Parapsychologie:
Vorsicht im Umgang mit Heilern

•
Spiritualität:

Bilanz des Lebens

•
Themen aus Ökologie/Umwelt

•
Tierwelt

Das Rätsel des Geschmackssinnes

•
Buch- und CD/DVD-Vorstellungen

•
Gesehen – gelesen – gehört

•
... und viele weitere Themen

Anfang Januar online

Nr. 4/18 (Herbst 2018) 31. Jg. - Gesamt-Nr. 174
 Erscheint 4 x jährlich: Januar, April, Juli, Oktober
 Herausgeber: Fatema Verlag GmbH
 Redaktion *Wendezeit*
 Parkstr.14, CH 3800 Matten/Interlaken
 Tel. +41(0)33 826 56 51, Fax 826 56 53
 E-Mail: verlag@fatema.com
 Internet: http://fatema.com
 Leitung: Orith Y. Tempelman

Regelmässige Beiträge von: Uri Geller (Kolumne),
 Heini Hofmann (Reportagen), Ernst Meckelburg
 (Grenzwissenschaften), Rudolf Passian (Para-
 psychologie).

In dieser Ausgabe sind ausserdem Texte folgender

Autoren erschienen: Cathrin Becker, Maurice
 Burton, Prof. Dr. Eckart Fleck, Marietta Fuhr-
 mann-Koch, Nathalie Huber, Dr. Beat Imhof,
 Stephan Laudien, Melanie Nyfeler, MSc Manon
 Oschounig, Sabine Ranke-Heinemann, Margret
 Renner Schaerer, Dr. Harald Rösch, Georg
 Schmid, Georg Otto Schmid, Nicola Veith

Copyright: Fatema-Verlag GmbH. Alle Rechte
 vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
 nur mit Genehmigung der Redaktion. Nament-
 lich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in
 jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.
 Für unverlangt eingesandtes Material wird keine
 Gewähr übernommen. Gerichtsstand: Inter-
 laken.

Anzeigenverwaltung: Fatema Verlag
 Tel. +41(0)33 826 56 59, Fax +41(0)33 826 56 53

Therapeuten-/Beraterliste:

Grundeintrag CHF 12,-/€ 10,-/Jahr
 Erweit. Eintrag: CHF 24,-/€ 20,-/Jahr

Der Eintrag in die Therapeutenliste wird jeweils
 automatisch um ein Jahr verlängert, falls er nicht
 mindestens sechs Wochen vor Ablauf schriftlich
 beim Verlag gekündigt wird. Bestätigung der
 Kündigung nur per Mail.

Kosten pro Ausgabe: CHF/€ 5.00
(Jahres-Abo: CHF/€ 20.00)

Zahlstelle:
 PayPal: verlag@fatema.com
 oder:
 (Schweiz): Postkonto 20-584170-8,
 Fatema-Verlag GmbH, 3800 Matten
 Übrige Länder:
 IBAN: CH11 0900 0000 2058 4170 8
 BIC: POFICHBEXXX

Liebe Leserin, lieber Leser,

*Wenn diese Ausgabe für Sie nur wenige
 Seiten umfasst, dann sind Sie vermut-
 lich nicht Abonnent/in. Als solcher/
 solche werden Sie in der nächsten
 Ausgabe auch Ihren Eintrag in der
 Therapeutenliste nicht mehr finden.
 Noch ist es nicht zu spät. Sie können
 sich jederzeit wieder anmelden.*

*Diejenigen, die alle Beiträge lesen
 können, werden sich vermutlich beson-
 ders für das Schwerpunktthema - Sek-
 ten - interessieren. Sehr umfassend
 schreiben Georg Schmid und sein Sohn
 Georg Otto Schmid über sämtliche
 Aspekte der Sektenzugehörigkeit.*

*Wer sich für Kunst interessiert wird die
 Geschichte der zauberhaften Miniatu-
 ren von Palech zu schätzen wissen,
 und Tierliebhaber werden u.a. viel
 Wissenswertes über die Reaktionen der
 Tiere auf Hitze und Kälte erfahren.*

*Auch Umweltthemen kommen zum
 Zuge - diesmal eine Lösung für weniger
 Brennholzverbrauch in Ruanda, kom-
 biniert mit Informationen über die
 letzten Berggorillas.*

*Als Entspannungspause lesen Sie die
 lustige Geschichte einer aussergewöhn-
 lichen Klassenzusammenkunft.*

*Die Wendezeit wäre nicht die Wende-
 zeit wenn nicht auch der Parapsycholo-
 gie viel Raum zugestanden würde.
 Gedankliche Magie dämonischer Natur
 - tönt etwas gruselig, aber auf jeden
 Fall spannend. Um das Gebot abzurun-
 den sagt uns Dr. Beat Imhof, dass alles
 seine Zeit hat.*

Viel Vergnügen beim Lesen!

Orith Tempelman





Falsche Selbstwahrnehmung: Wütende Menschen sind nicht so schlau, wie sie denken

Sabine Ranke-Heinemann, Pressestelle, Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund / Institut Ranke-Heinemann

Wütende Menschen halten sich häufig für sehr intelligent – selten entspricht das jedoch der Realität. Neue Forschungsergebnisse legen nahe, dass zu Wut-

ausbrüchen neigende Menschen ihre kognitiven Fähigkeiten gern überschätzen. Es konnte eine Beziehung zwischen narzisstischem Verhalten und Intelligenzüberschätzung nachgewiesen werden.

Menschen, die ihre Beherrschung schnell verlieren, tendieren dazu, ihre eigene Intelligenz zu überschätzen. Das wurde in einer neuen Studie der University of Western Australia in Perth und der University of Warsaw veröffentlicht. Die Wissenschaftler haben die Rolle von charakterbedingter Wut (also Menschen, die aufgrund einer Veranlagung wütend werden) bei gleichzeitiger Überschätzung der kognitiven Fähigkeiten bei Bachelorstudierenden in Warschau untersucht.

Die Teilnehmer wurden darum gebeten, Fragen zu beantworten, die Rückschlüsse auf charakterbedingte Wut, mentale Stabilität und Narzissmus zulassen. Sie sollten darüber hinaus ihre Intelligenz auf einer 25-Punkte-Skala selbst bewerten. Anschließend nahmen sie an einem objektiven Intelligenztest teil.

Gilles Gignac von der University of Western Australia und Co-Autor des Papers mit Professor Marcin Zajenkowski von der University of Warsaw sagt, dass die Studie eine interessante Beziehung zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal, schnell gereizt zu sein – bei kleinen und grossen Anlässen – und der Wahrnehmung der eigenen Intelligenz aufzeigt.

«Wut kann in manchen Fällen die Kon-

sequenz von verminderter emotionaler Stabilität, also beispielsweise von Ängsten, sein,» so Professor Gignac. In manchen Fällen ist es aber nicht Angst, die Frustration, Boshaftigkeit oder Wutausbrüche schürt. Hier scheint der Grund Narzissmus zu sein. Entsprechend bewerten die Narzissten auf Nachfrage ihre Intelligenz besonders hoch.

Die Ergebnisse dieser Studie beantworten wichtige Fragen zu den dynamischen Prozessen zwischen Zorn, emotionaler Stabilität und Narzissmus. Durch das bessere Verständnis von charakterbedingten Wutausbrüchen können Klinikärzte, Pflegepersonal und die Gesellschaft lernen, besser mit ihnen umzugehen.

Die Studie führt zu einigen wichtigen Spekulationen, die künftig erforscht werden können. «Die Hauptpersönlichkeitsstörung des Narzissten bzw. des grandiosen Narzissten ist eine übertriebene positive Selbstwahrnehmung,» sagt Professor Gignac. «Es ist also nicht allzu überraschend, dass wir eine Verbindung zwischen den Narzissten und der Überschätzung der eigenen Intelligenz sehen».

«Das Interessante aber ist, dass die charakterbedingte Wut in diesem Prozess wohl auch eine Rolle spielt. Es wird vermutet, dass sich bei vielen grandiosen Narzissten dieses Wutgefühl mit der Zeit entwickelt, wenn ihnen langsam bewusst wird, dass es einen Unterschied zwischen der eigenen Wahrnehmung ihrer eingebildeten Grossartigkeit und ihren tatsächlichen Leistungen und Er-rungenschaften gibt.» ◆

Identifikation mit Serienhelden kann zur Abhängigkeit führen

Nicola Veith, Pressestelle Frankfurt University of Applied Sciences

Befragungen der Frankfurt UAS untersuchen Verhältnis von Zuschauerinnen und Zuschauern zu Fernsehserien und Reality TV.

Durch Streaming-Dienste kann zu jeder Tages- und Nachtzeit auf beliebig

viele Unterhaltungsmedien zugegriffen werden – doch dieses Angebot kann sich schnell als Problem herausstellen. Wie die Identifikation mit Serienfiguren eine Abhängigkeit nach Fernsehserien begünstigt und wie ein geringes Selbstwertgefühl die Sucht nach Reality TV-Sendungen beeinflusst, zeigen zwei kürzlich ausgewertete Online-Befragungen. Sie wurden gemeinsam von Prof. Dr. Claus-Peter H. Ernst, Professor für Wirtschaftsinformatik und BWL an der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS) sowie an der



Prof. Dr. Claus-Peter H. Ernst

SRH Hochschule Heidelberg, und Dr. Maren Scheurer, wissenschaftliche Mit-

arbeiterin an der Goethe-Universität Frankfurt am Main, durchgeführt. An den beiden Befragungen haben jeweils 100 Personen teilgenommen.

Serienhelden werden als Freunde wahrgenommen

Die Befragung *«TV series characters feel like friends to me – the influence of perceived belonging on tv series addiction»*, an der neben Ernst und Scheurer auch Prof. Dr. Franz Rothlauf, Professor für Wirtschaftsinformatik und BWL an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, mitgewirkt hat, zeigt: Die Beziehung bzw. die Identifikation der Zuschauer/-innen zu den Charakteren einer Fernsehserie sorgt für die Entwicklung eines sozialen Zugehörigkeitsgefühls. Dieses kann wiederum dafür sorgen, dass eine Sucht nach Fernsehserien begünstigt wird. Das durchschnittliche Alter der befragten Personen lag bei 26,69 Jahren.

«Die Zuschauerinnen und Zuschauer betrachten die Figuren der Serien als vertraute Freunde, an deren Leben sie gefühlten Anteil haben, und wollen mehr

davon», erklärt Ernst. Eine solche Beziehung zu fiktiven Figuren werde vor allem dann aufgebaut, wenn die Zuschauerinnen und Zuschauer Parallelen zu ihrer eigenen Person finden oder ihr Leben mit dem der Serienfigur vermischen. «Das führt zum sogenannten *„Binge Watching“*, das Sehen mehrerer Serienfolgen am Stück», erklärt Ernst. «Die Zuschauerinnen und Zuschauer fühlen sich akzeptiert und weniger alleine, sie können deshalb nicht aufhören, sich eine bestimmte Fernsehserie anzusehen.»

Geringes Selbstwertgefühl kann die Sucht nach Reality TV begünstigen

Seit den 1990er Jahren gehört Reality TV zu den erfolgreichsten Fernsehformaten. Eine Vielzahl dieser Sendungen basiert auf Drehbüchern, bei denen häufig Konflikte sozial oder gesellschaftlich benachteiligter Menschen im Fokus stehen. Doch was reizt Zuschauer/-innen an Reality TV? Die Befragung *«A study on the role of self-esteem in reality TV addiction»* ist der Frage nachgegangen,

ob Personen mit einem geringen Selbstwertgefühl mit höherer Wahrscheinlichkeit eine Sucht nach diesem Fernsehformat entwickeln. Das durchschnittliche Alter der befragten Personen lag bei 23,98 Jahren.

«Wir kamen zu dem Ergebnis, dass die Wahrscheinlichkeit, eine Sucht nach Reality TV zu entwickeln, höher ist, wenn Personen ein geringes Selbstwertgefühl haben. Bei Menschen mit einer hohen Selbstakzeptanz spielen dagegen andere Faktoren eine grössere Rolle, wie etwa das soziale Zugehörigkeitsgefühl, welches auch die Sucht nach Fernsehserien begünstigt», erklärt Ernst. Die Befragung folgte der Annahme, dass Menschen mit einem geringeren Selbstwertgefühl eine grössere Motivation nach Selbstoptimierung haben als Personen mit grossem Selbstbewusstsein. So könnte Reality TV dazu dienen, dass die Zuschauer/-innen ihre eigene Lebenssituation mit dem Leben von weniger erfolgreichen Personen, die im Fernsehen dargestellt werden, vergleichen, um ihr subjektives Wohlbefinden zu steigern. ♦

Bereits Vierjährige in Gender-Stereotypen gefangen

Ausprägung ist laut aktueller Analyse bereits mit vier so stark wie mit 14

(pte) – Gender-Stereotypen in Bezug auf den Beruf später sind bereits mit vier Jahren genauso ausgeprägt wie mit 14, so eine Studie des mexikanischen Freizeitpark-Unternehmens KidZania, an der 400'000 Jungen und Mädchen im Alter zwischen vier und 14 teilgenommen haben. Den Ergebnissen zufolge zeigen Vier- bis Sechsjährige starke geschlechtsspezifische Unterschiede. So wollen 80 Prozent der Jungen Piloten werden, während nur 20 Prozent der Mädchen diese Wahl treffen.

Grenzen der «Gender Sensitivity»

«Gender ist etwas, das Kinder auch durch Lernen am Modell mitbekommen», erklärt Psychotherapeut Dominik Rosenauer. Beeinflussen könne man das

Angebot, das man Kindern zum Spielen gibt. Nicht beeinflussen könne man, was Kinder können und daher bevorzugen.

«Es zeigt sich in unterschiedlichen Untersuchungen, dass Mädchen gegenüber Buben leicht geringere Fähigkeiten im räumlichen Denken haben. Dennoch lernen Mädchen im Durchschnitt schneller, sauber zu werden, zu gehen und zu sprechen. Buben sind interessierter an technischen Spielen. Im Jugendalter zeigt sich dieser Geschlechtsunterschied in der Berufswahl», schildert Rosenauer.

Dazu komme, dass in der Spielindustrie nach wie vor technische Spiele für Buben entwickelt werden und Mädchen eher zu Spielen mit sozialem Inhalt animiert werden. «Der biologische Unterschied wird sich auch durch *„Gender Sensitivity“* nicht aus der Welt schaffen lassen», betont der Psychologe. Der Nachteil entstehe dadurch, dass technische Berufe oft besser bezahlt sind oder ein höheres soziales Prestige haben als

Sozialberufe. «Wenn man sich die Zahl der Studentinnen in technischen Fächern ansieht, zeigt sich hier in Österreich zumindest ein deutlicher Trend zu mehr Frauen. Aber das Interesse an einem Beruf sollte eine deutlichere Rolle spielen als *„Gender“*», resümiert Rosenauer.

Rollenverteilung bleibt bestehen

Die Studienteilnehmer hatten die Möglichkeit zwischen Beschäftigungen wie Journalist(in), Polizist(in), Pilot(in) und Chirurg(in) zu wählen. Während 63 Prozent der Mädchen der Kabinenbesatzung angehören wollten, waren es bei den Jungen lediglich 37 Prozent. 80 Prozent der vier- bis sechsjährigen Buben haben sich für das Ingenieurswesen interessiert, das nur bei 20 Prozent der Mädchen Anklang finden konnte.

Laut Ger Gaus, Director *Educational and Partnerships* bei KidZania UK, sollte künftig deutlich mehr Aufmerksamkeit auf mögliche Berufswege gelegt



Hubschrauber: Jungen wollen Piloten werden (Foto: pixelio.de/Reinhard Grieger)

werden. Dies gelte vor allem für Mädchen in ihrer frühen Entwicklung. «Kinder können nur nach etwas streben, von dem sie wissen, dass es existiert. Sie neigen nämlich dazu, etwas zu wählen, mit dem sie vertraut sind», erklärt Gaus. Die Ergebnisse legen nahe, dass sich die Herausbildung der Gender-Stereotypen wesentlich früher vollzieht, als bisher angenommen. ♦

Digitales Kuratieren: Visuelle Geschichte des Holocaust

MSc Manon Oschoung, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Ludwig Boltzmann Gesellschaft

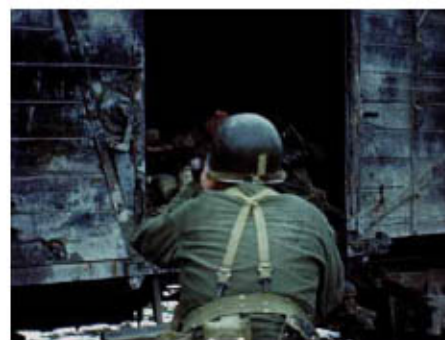
Ein neues internationales Forschungsprojekt widmet sich mit digitalen Technologien der Analyse und Vermittlung von filmischen Darstellungen des Holocaust.

Was bedeutet es, filmisches und anderes Kulturgut von höchster geschichtlicher Brisanz digital zu kuratieren? Der Holocaust ist ein zentraler Bezugspunkt europäischer Geschichte und eine Art «negativer Gründungsmythos» der Europäischen Integration. Die Frage nach seinen bisherigen Darstellungen und seiner Darstellbarkeit stellt sich im digitalen Zeitalter nochmals neu. Ein Konsortium aus 13 österreichischen, deutschen, israelischen und französischen Forschungseinrichtungen, Museen, Gedenkstätten und Technologieentwicklern wird gemeinsam mit amerikanischen Partnern dazu beispielgebende Konzepte und Anwendungen entwickeln.

Im Projekt «*Visual History of the Holocaust: Rethinking Curation in the Digital Age*» («Visuelle Geschichte des Holocaust: Kuratieren im digitalen Zeitalter»), das vom Ludwig Boltzmann Institut für Geschichte und Gesellschaft in enger Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Filmmuseum koordiniert wird, geht es um die Möglichkeiten und Grenzen digitaler Technologien bei der Bewahrung, Erschließung und Vermittlung von Dokumenten zum Holocaust.

Im Zentrum des Projekts stehen die raren filmischen Dokumente, die von alliierten Streitkräften in befreiten Konzentrationslagern sowie an anderen Stätten nationalsozialistischer Verbrechen angefertigt wurden. Obwohl sie nur einen bestimmten Aspekt des Holocaust zeigen, haben sie die leere Stelle der fehlenden Bilder besetzt und die Vorstellung vom Holocaust nachhaltig geprägt. Diese auf Archive in den USA, Grossbritannien, Russland und andere frühere Sowjetrepubliken verstreuten Filmdokumente werden erstmals zentral zu sammengeführt, nach neuesten Kriterien digitalisiert, analysiert und erschlossen, um sie in weiterer Folge mit Fotografien, Schriftdokumenten, *Oral History Interviews* mit Überlebenden, Kameraleuten und anderen Zeugen, aber auch mit später produzierten filmischen Werken zu verknüpfen.

Bei der Arbeit mit den Filmen kommen verschiedenste digitale Technologien zum Einsatz, darunter avancierte Digitalisierung, automatische Bild- und Textanalyse, zeitbasierte Annotation und standortbezogene Dienste. Ein Ziel ist die Herstellung neuer Sinnzusammenhänge für die Forschung in Fachgebieten wie



Ein Kameramann des U.S. Army Signal Corps in Dachau, Mai 1945

Geschichte, Film- und Medienwissenschaft, Cultural Studies und Computerwissenschaft. Darüber hinaus werden neuartige Vermittlungsanwendungen für Gedenkstätten, Museen und Bildungseinrichtungen erprobt. Mehrere Gedenkstätten sind als Partner direkt am Konsortium beteiligt: die KZ Gedenkstätte Dachau, die KZ-Gedenkstätte Mauthausen und die Gedenkstätte Bergen-Belsen.

«Das schwierige Thema des Holocaust und seiner visuellen Darstellung ist der Ausgangspunkt für ein Überdenken, was digitales Kuratieren generell bedeutet», sagt der Projektkoordinator Ingo Zechner, der das Ludwig Boltzmann Institut für Geschichte und Gesellschaft leitet. «Welche digitalen Technologien können und sollen eingesetzt werden? Wie ist Authentizität unter den Bedingungen universeller Manipulierbarkeit digitaler Bilder zu wahren?»

Das Projekt «*Visual History of the Holocaust: Rethinking Curation in the Digital Age*» wird im Rahmen des EU-Programms Horizon 2020 als *Innovation Action* mit rund 5 Mio. Euro gefördert. Es wurde aus 37 Anträgen erstgereiht. Die Projektlaufzeit beträgt vier Jahre mit Start im Januar 2019.

«Das Ludwig Boltzmann Institut für Geschichte und Gesellschaft hat seit vielen Jahren einen Arbeitsschwerpunkt im Bereich der Visual History, einem neuen Forschungsfeld innerhalb der Geschichts- und Kulturwissenschaften, das sich durch einen interdisziplinären Zugang und den Dialog mit der Gesellschaft auszeichnet. Das neue Projekt, das sich aus verschiedenen Blickwinkeln mit der visuellen Geschichte des Holocaust befassen wird, ist ein wichtiger Beitrag zur Zeitgeschichte und deren Vermittlung, die mit den Möglichkeiten der heutigen und kommenden digitalen Technologien neu gedacht wird», sagt Claudia Lingner, Geschäftsführerin der Ludwig Boltzmann Gesellschaft. «Die Ludwig Boltzmann Gesellschaft verfolgt eine gezielte Strategie zur Einwerbung von internationalen Forschungsgeldern. Dieses Horizon 2020 Projekt ist ein schönes Beispiel für den Erfolg dieser Strategie.» ♦

Internationale «Carl Lutz Gesellschaft» in Bern gegründet

In Erinnerung an den Schweizer Diplomat Carl Lutz wurde die «Carl Lutz Gesellschaft» als gemeinnütziger Verein mit Sitz in Bern gegründet. Lutz hatte in den beiden letzten Jahren des zweiten Weltkriegs in Budapest mit Schutzbriefen mehreren zehntausend jüdischen Menschen das Leben gerettet. Über zwanzig Jahre lang vertrat Carl Lutz' Stieftochter Agnes Hirschi sein Vermächtnis alleine. Die «Carl Lutz Gesellschaft» wird bestehende Aktivitäten weiter und neue Projekte entwickeln, die historische Forschung zu Lutz anregen und sich mit ihren Projekten in erster Linie an junge Menschen wenden.

Zahlreiche Menschen, deren Leben durch einen Schutzbrief gerettet wurde, können noch heute als Augenzeuginnen und Augenzeugen von dem Erlebten und von Begegnungen mit Carl Lutz berichten. Eine von ihnen ist Carl Lutz' Stieftochter Agnes Hirschi. Sie lebt in Münchenbuchsee bei Bern und ist die Gründungspräsidentin der «Carl Lutz Gesellschaft».

Das Erbe des Schweizer Diplomaten Carl Lutz liegt neu in den Händen der in Bern gegründeten «Carl Lutz Gesellschaft». Die Gründungssitzung fand im Sitzungszimmer «Salle Carl Lutz» des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten EDA im Bundeshaus West in Bern statt. Bundesrat Ignazio Cassis hatte Anfang Februar dieses Sitzungszimmer umbenannt.

Die Gründung der «Carl Lutz Gesellschaft» durch sieben Vorstandsmitglieder rund um Agnes Hirschi erfolgte am 16. August 2018 knapp fünf Monate nachdem die Schweiz den Vorsitz der *International Holocaust Remembrance Alliance* (IHRA) an Italien weitergab.

Die Rettungsaktion von Carl Lutz ist ein Beispiel für Zivilcourage. Sein uneigennütziges, unerschrockenes Handeln und seine Waghalsigkeit unter herausfordernden Bedingungen in den letzten Kriegsjahren 1944/1945 in Budapest wecken bis heute Reaktionen von Respekt und Hochachtung.

Die «Carl Lutz Gesellschaft» initiiert, unterstützt und fördert Initiativen im Themenbereich der Zivilcourage. Die Initiativen sollen heute und in Zukunft Menschen und insbesondere Jugendliche dazu anregen, dem Vorbild von Carl Lutz nachzuleben. Der gemeinnützige Verein nach Schweizer Recht ist politisch und konfessionell unabhängig.

Carl Lutz wurde 1895 in Walzenhausen/AR geboren. Von 1942 bis zum Ende des zweiten Weltkriegs war er als Schweizerischer Vizekonsul in Budapest (Ungarn) tätig. Er war Leiter der Abteilung für Fremde Interessen der Schweizer Gesandtschaft. Während des Krieges vertrat die Schweiz die Interessen von teilweise bis zu vierzehn Ländern wie den USA und Grossbritannien, die mit Ungarn im Krieg standen.

Unterstützt durch seine Ehefrau Gertrud Lutz-Fankhauser, Moshe Krausz, dem Vorsteher des Palästina-Amtes, durch jüdische Organisationen und durch unzählige freiwillige Helfer führte er ab Frühjahr 1944 bis zum Kriegsende im Februar 1945 seine erfolgreiche, aus eigener Initiative gestartete Rettungsaktion durch. Carl Lutz und sein Team gaben zehntausende von lebensrettenden Schweizer Schutzbriefen und Schutzpässen her-

aus. Die verfolgten Juden wurden in 76 sogenannten Schutzhäusern untergebracht, um sie vor dem Zugriff der Nazis und der Pfeilkreuzler zu schützen. Unter den Geretteten finden wir die Philosophin Agnes Heller, Annette Lantos (Frau des verstorbenen US-Senators Tom Lantos) und den preisgekrönten ungarischen Schriftsteller Ivan Sándor. Die Rettungsaktion gilt als die grösste ihrer Art während des Zweiten Weltkrieges.

Im Frühling 1945 kehrte Carl Lutz in die Schweiz zurück. Zunächst arbeitete er im Politischen Departement in Bern. 1951 übernahm er im Auftrag der Lutheran World Federation eine Aufgabe, welche frühere deutsche Missionen in Israel betraf. Ab 1955 war er Schweizer Konsul in Bregenz (Österreich) und wurde 1961, kurz bevor er in den Ruhestand trat, zum Titular Generalkonsul



Die Präsidentin der neu gegründeten «Carl Lutz Gesellschaft», Agnes Hirschi, im Gespräch mit dem Vizepräsidenten Stéphane Rey (v.l.n.r. Stéphane Rey, Agnes Hirschi, Philippe Sas)

befördert. Carl Lutz war dreimal für den Nobelpreis nominiert und wurde – wie auch seine erste Frau – von Yad Vashem, der Holocaust Gedenkstätte in Jerusalem als erster Schweizer mit dem Titel «Gerechter unter den Völkern» geehrt.

Carl Lutz starb im Jahr 1975 in Bern, wo er seit seiner Pensionierung seinen Wohnsitz hatte. Sein Grab befindet sich auf dem Berner Bremgartenfriedhof. Ein Weg zwischen dem Zentrum Paul Klee und dem Institut für Weiterbildung und Medienbildung der PHBern erhielt 1994 den Namen Carl-Lutz-Weg.

Agnes Hirschi-Grausz ist Carl Lutz' Stieftochter. Sie wurde 1938 in London (England) als Tochter ungarischer Eltern geboren. Mit ihren Eltern Magda und Alexander Grausz verbrachte sie die Kindheit und ersten Jugendjahre in Budapest (Ungarn). Ihre Mutter hatte Carl Lutz um Hilfe für Agnes gebeten,

die durch ihre Geburt in London die britische Staatsangehörigkeit besitzt. Agnes erhielt von Carl Lutz einen Schutzbrief und ihre Mutter Magda wurde als Haushälterin bei der Familie Lutz angestellt. Die letzten zwei Monate des Kriegs erlebten Agnes und ihre Mutter gemeinsam mit der Familie von Carl Lutz im Keller der ehemaligen Britischen Gesandtschaft in Buda (Budapest).

1949 heiratete Carl Lutz Frau Magda Grausz in zweiter Ehe und erzog Agnes wie seine Tochter. Seit jenem Jahr lebt Agnes Hirschi in der Schweiz. Sie besuchte die Töchterhandelsschule in Bern und spezialisierte sich auf Sprachen und Übersetzungen. Sie heiratete im Jahr 1962 und arbeitete während mehr als zwanzig Jahren als Journalistin/Reporterin für die Berner Zeitung. Zudem war sie als Kreis- und Amtsrichterin im Kanton Bern tätig. Seit über 40 Jahren lebt sie in Münchenbuchsee.

Kurz bevor er am 23. Februar 1975 starb, bat Carl Lutz seine Stieftochter Agnes, sie solle die Erinnerung an seine Rettungsaktion wach halten und vor allem auch junge Leute weltweit über die schreckliche Zeit der Judenverfolgung informieren. Agnes Hirschi nimmt diese Aufgabe sehr ernst und widmet ihr einen wichtigen Teil ihres Lebens. Sie reist sehr viel, hält Vorträge, nimmt an Diskussionen teil, organisiert Ausstellungen im In- und Ausland und nimmt jede Gelegenheit wahr, um ihre Mission zu erfüllen. Sie spricht Deutsch, Englisch, Französisch, Ungarisch und Italienisch.

Agnes Hirschi war während vielen Jahren Europäische Koordinatorin der Ausstellung «Visas for Life», einer Ausstellung, die Rettungsaktionen von Diplomaten gewidmet ist. Sie ist Mitglied des Kuratoriums der Carl Lutz Stiftung Budapest und jetzt Präsidentin der neu gegründeten «Carl Lutz Gesellschaft» in Bern. ◆



BERGWALD
PROJEKT

Packen Sie mit uns in den Bergwäldern der Schweiz an. An über 40 Orten.

www.bergwaldprojekt.ch

Artenreiche Wälder kompensieren die Klimabelastungen besser

Melanie Nyfeler, Kommunikation Universität Zürich

Um den CO₂-Ausstoss zu kompensieren, forstet China auf. Würden statt Monokulturen artenreiche Wälder gepflanzt, könnte zusätzlich viel mehr Kohlenstoff gespeichert werden. Ein Team um UZH-Forschende zeigt auf, dass artenreiche Baumbestände mehr CO₂ aus der Atmosphäre aufnehmen und effektiver gegen die Klimaerwärmung sind.

Bewaldete Ökosysteme sind elementar für das klimatische Gleichgewicht. Dies haben auch Länder wie China erkannt, die seit Jahren umfassende Aufforstungsprogramme durchführen, um ihre steigenden CO₂-Emissionen zu kompensieren. Denn Wälder nehmen als Teil des globalen Kohlenstoffkreislaufes etwa 45 Prozent des Kohlenstoffs aus der Umwelt auf und binden es über lange Zeit in Form von Biomasse und im Boden. Gleichzeitig können Bäume auch kurzfristig Kohlenstoff aufnehmen oder freisetzen.



Eine der untersuchten Parzellen im subtropischen Südosten Chinas. UZH

Nur für Abonnent(inn)en

Neue internationale Studie empfiehlt Umdenken bei herzgesunder Ernährung

Fleisch und Milchprodukte günstig, raffinierte Kohlenhydrate schlecht

Nur für Abonnent(inn)en

Magie

Rudolf Passian

Gedankliche Magie dämonischer Natur

Der folgende Fall gedanklicher Magie war von vornherein dämonischer Natur, da hier kein Gebet zu Gott erfolgte, sondern allein Geldgier die alles beherrschende Triebfeder war.

Herr F., obwohl fleissig, verdiente nur wenig. Seine Frau aber wollte reich sein und kaufte ein ganzes Lotterielos. Von Stund an sprach sie von nichts anderem mehr als von dem zu erwartenden Hauptgewinn. Dr. Joseph Murphy und Catherine Ponder würden es wohl «positives Denken» nennen. Bis zum Tage der Ziehung war die Frau wie im Fieberdelirium. Tagelang ohne Nahrung, richtete sie all ihr Sinnen auf den einen Punkt, das grosse Los müsse ihr zufallen. Und das Wunder geschah, sie erzielte tatsächlich den Haupttreffer! Wäre es anders gekommen, würde sie wahrscheinlich irrsinnig geworden sein, so hatte sie sich in ihre Wunschvorstellung verkrampft. Segen brachte ihr das viele Geld allerdings keinen: Spielbank Monaco, Scheidung, Geiz, krankhafte Prozessiersucht. Das Geld schmolz ihr unter den Händen hinweg, sie verarmte gänzlich und sank immer tiefer. Der Berichtstatter verlor sie schliesslich aus den Augen.

Mit den Fluchpsalmen wird noch heutzutage Schindluder getrieben. An sich gehören sie nicht in die Bibel, denn sie stehen im totalen Widerspruch zum Jesus-Wort «Lieben eure Feinde, segnet, die euch fluchen». Der 109. Psalm als ausgesprochener Fluchpsalm aber rechtfertigt die schlimmsten Verwünschungen gegenüber dem Feind und seiner Familie. Wie man so etwas mit der christlichen Lehre vereinbaren kann, bleibt vorerst eines der schwer zu ergründenden Geheimnisse abendländischer Theologie. Und ob Jesus wirklich einen Feigenbaum verfluchte, weil er keine Früchte trug (Matth. 21,18 ff.), ist zweifelhaft. Möglicherweise wurde dieser Bericht, wie so manches andere, im Laufe der Zeit erstellt.¹

Verfluchungen an sich, entsprechend emotionell «geladen», sind keineswegs harmlos. Wäre man kirchlicherseits nicht davon überzeugt gewesen, hätte man nicht so oft und ausgiebig davon Gebrauch gemacht. Allgemein ist es in



Rudolf Passian (2017)

erfüllter Mensch, wenn er unbeherrscht dieser Seelenregung nachgibt, seinen Organismus tatsächlich langsam, aber sicher regelrecht vergiftet und damit sich selbst, d. h. seiner Gesundheit, schadet. Der amerikanische Prof. Elmer Gates konnte dies exakt nachweisen, indem er seine Versuchspersonen in gekühlte Glasröhrchen hauchen liess. Dabei fiel auf, dass die so gewonnenen Kondensate eine unterschiedliche Färbung aufwiesen. Gates untersuchte nun diese Flüssigkeiten. Seine Analysen ergaben das Vorhandensein von mehr oder weniger starken Giften, wenn die Versuchspersonen sich im Zu-

Nur für Abonnent(inn)en

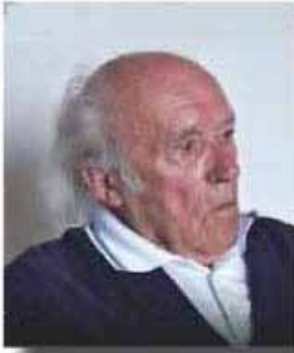
Themenschwerpunkt:

«Sekte»

Nur für Abonnent(inn)en

Alles hat seine Zeit

Dr. Beat Imhof



Dr. Beat Imhof

In manchen Büchern über erfolgreiche Lebensgestaltung können wir lesen, wie unsere Wünsche, vor allem auch solche materieller Art, durch positives Denken zu verwirklichen seien. So etwa verspricht der Amerikaner J. Murphy: «Sie müssen nicht länger auf Wünsche verzichten wie berufliche Erfolge, vollkommene Gesundheit, Landhäuser, Reisen an exotische Orte und vieles mehr, wenn Sie die Technik der

des Möglichen sprach. Darunter ist wohl auch zu verstehen, dass die Erfüllung eines Wunschgedankens nicht jederzeit möglich ist, sondern nur dann, wann die Zeit hierfür gekommen.

Allem Werden und Vergehen ist als kluge Sicherung jene Steuerung eingebaut, welche die alten Griechen den Kairos nannten, das heisst, der richtige Augenblick, die rechte Zeit. Bedenken und begreifen wir doch: Alles Geschehen hat seine Zeit und ausser dieser Zeit geschieht nichts. Wenn es mit echten Dingen zugeht, wird kein Wunsch erfüllt, bevor die Zeit für ihn reif ist. Jedes Zwingen und Zwängen muss früher oder später zum Misserfolg führen und, fordert seinen Preis.

Ich vermag nicht daran zu glauben, dass Glück uns blindlings zufällt, ebenso wenig wie Unglück, im Sinne eines unbegründeten Zufalls. Jede Wirkung hat ihre Ursache, ihre Vorgeschichte und

nicht. Auch in ihm herrscht ein ordnen des Gesetz, ihm allein eigen und gemäss. Der Mensch vermag viele Dinge auf der Welt durcheinander zu bringen aber an dieses Gesetz darf er nicht rühren oder es ist sein Verderben.»

So müssen wir lernen in erweiterten Zeiträumen zu planen und unser Denken auszuweiten in die Vergangenheit und in die Zukunft, dann werden wir erkennen, dass es keinen Zufall gibt und kein blindes Ungefähr. Wer hinter die Dinge sieht und in das Hintergründige und Verborgene schaut durch Besinnung auf die ewig wirkenden Gesetze, für den gibt es weder Willkür noch Überraschung. Der Unwissende wird vom Stundenschlag der Zeit überrascht, weil er den Zeigerstand seiner Lebensuhr nicht versteht; der Wissende aber ist verständiger schon lang voraus zu ahnen, wann ihm die Stunde schlägt für die guten und für die bösen Zeiten. Wer aber ein kindliches Gemü-

Nur für Abonnent(inn)en

Übersinnlich?

Vom 6. Sinn der Tiere

Maurice Burton

Hitze und Kälte

Die Hauskatze stammt von der afrikanischen Buschkatze ab. Das mag zum Teil erklären, warum wir sie sich im Sonnenschein räkelnd sehen und warum sie sich im Hause die wärmsten Ecken zum Schlafen aussucht, auf Heizkörpern, über Heisswasserleitungen, vor dem Gitter des offenen Kaminfeuers, kurzum, überall, wo die Temperatur hoch ist. Die Katze ist im Schlaf immer ganz entspannt, bald eng zusammengerollt, bald zu voller Länge ausgestreckt. Im Jahre 1956 veröffentlichte H. Grinsin einen Bericht darüber, wie er die Temperaturen von Katzen mass und ihre Stellungen beobachtete, wobei er herausfand, dass die Schlafstellung der Katze sich mit der Temperatur der sie umgebenden Luft ändert. Bei den tiefsten Temperaturen rollt sich die Katze zu einem

Seit undenklicher Zeit befasst sich der Mensch mit Bienenzucht, und so ist das Verhalten der Honigbiene eines der bekannteren Beispiele hierfür. Sie sorgen für gleichmässige Temperatur im Stock; wird er zu warm, so kühlen sie ihn, und sinkt seine Temperatur unter ein erträgliches Mass, so wärmen sie ihn. An warmen Tagen erhitzt sich der Stock; daher verlässt ihn die Mehrzahl der Arbeiterinnen, damit ihre Körperwärme die Innentemperatur nicht noch weiter ansteigen lässt. Von den zurückbleibenden stellen sich einige, den Kopf nach innen gerichtet, in das Flugloch, schlagen mit den Flügeln und ziehen so die heisse Luft heraus, und kühle Luft dringt durch die Ritzen in den Wänden ein. Manche bringen auch in ihrem Kropf Wasser herein und sprü-



Dr. Maurice Burton (1898-1992)

Stockes anfangen und wieder aufhören müssen, weiss man nicht genau. Im Winter drängen sich die Bienen auf den Waben zusammen und erzeugen durch lebhaftere Körperbewegungen Hitze zur Erwärmung des Stockes.

Nur für Abonnent(inn)en

Flexibel, flexibler, Gibbons

Studie zum Verhalten kleiner Menschenaffen

Cathrin Becker

Ressort Presse - Stabsstelle des Rektorats Universität Duisburg-Essen

Grosse Menschenaffen sind schlau – kleine aber auch: Für eine Studie untersuchten Biologen der Universität Duisburg-Essen (UDE) das Verhalten von Gibbons im Zoo. Die langarmigen Äffchen zeigten sich dabei überraschend flexibel und verstanden ihre menschlichen Verwandten intuitiv richtig.

Elf Äffchen sollten Zeigegesten, Kopf- und Körperausrichtung und die blosse Blickrichtung eines Versuchsleiters als Hinweise auf verstecktes Futter deuten. Verstanden sie die Gesten und wählten von zwei identischen Bechern den richtigen, wurden sie belohnt. Interpretierten sie falsch, fiel die Belohnung aus. «Überraschenderweise lagen die Gib-

grossen Verwandten, aber er konnte bei Gibbons bisher nicht belegt werden.»

Die Forscher vermuten, dass die kognitive Basis für das Verständnis verschiedener Aspekte menschlicher Kommunikation bereits beim gemeinsamen Vorfahren von Mensch und Gibbon vorhanden gewesen sein könnte. «Das

Mondvögel landen im Museum

Sonderausstellung «Mondvögel aus Costa Ricas Regenwald» im Phyletischen Museum der Universität Jena

Stephan Laudien

Stabsstelle Kommunikation/Pressestelle Friedrich-Schiller-Universität Jena

Eine neue Sonderausstellung des Phyletischen Museums entführt die Besucher in die artenreichen Regenwälder Costa Ricas. Die Ausstellung «Mondvögel aus Costa Ricas Regenwald» wird vom 28. September bis zum 30. April 2019 im Medusensaal des Phyletischen Museums (Vor dem Neutor 1) gezeigt.

Ihren poetischen Titel habe die neue Schau von einem einheimischen Nachtfalter entliehen, dem Mondvogel oder Mondfleck (*Phalera bucephala*), erläutert Dr. Gunnar Brehm vom Phyletischen Museum. Der Experte für süd-amerikanische Nachtfalter sagt, diese nachtaktiven Insekten würden oft als «Motten» gering geschätzt und für unscheinbar oder sogar schädlich gehalten.



Das Foto zeigt den Bärenspinner *Sutonocrea*. Ein gutes Beispiel, dass viele Nachtfalter nicht langweilig grau-braun aussehen, sondern oft lebhaft und schön gefärbt sind.

Foto: Armin Dettl

Nur für Abonnent(inn)en

Papageien denken ökonomisch

Dr. Harald Rösch

Wissenschafts- und Unternehmenskommunikation, Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V.

Wenn sie für die Zukunft eine grössere Belohnung erwarten, verzichten die Vögel auf den unmittelbaren Vorteil

Manchmal lohnt es sich zu warten – z.B. bei einer Wahl zwischen einer sofortigen kleinen und einer grossen Belohnung später. Papageien haben dies offenbar verstanden: Frei nach dem Sprichwort «Lieber die Taube auf dem Dach, als den Spatz in der Hand» können sie lernen, wann sie einen sofortigen Vorteil ausschlagen sollten. Forscherinnen des Max-Planck-Instituts für Ornithologie in Seewiesen haben herausgefunden, dass die Vögel minderwertiges Futter ausschlagen, wenn sie später mit

besserem Futter rechnen können – eine Fähigkeit, die ihnen womöglich das Überleben in der Natur sichert.

Manchmal müssen Menschen wie auch Tiere auf einen unmittelbaren Vorteil zugunsten eines höheren Gewinns in der Zukunft verzichten. Um zu entscheiden, ob sich das Warten auch lohnt, müssen sie ihre unmittelbaren Impulse kontrollieren und das erwartete Endergebnis einschätzen können. Um herauszufinden, ob auch Papageien dazu in der Lage sind, haben die Wissenschaftlerinnen an der Max-Planck-Forschungsstation für Vergleichende Kognition auf Teneriffa 36 Papageien



Ein afrikanischer Graupapagei vor der Entscheidung «Futter oder Spielmarke».

Nur für Abonnent(inn)en

Effiziente Kocher retten Lebensraum für letzte Berggorillas

Weniger Brennholzverbrauch – das heisst Lebensraum für Tiere, weniger Abholzung, weniger Treibhausgase in der Atmosphäre, mehr Zeit und Geld und verbesserte Gesundheit für Frauen und Mädchen in Ruanda! Dies wird erreicht, durch den subventionierten Verkauf von energieeffizienten Kochern an Familien rund um den Volcanoes Nationalpark im Nordwesten von Ruanda.

Ruanda – das Land der tausend Hügel – ist das dichtest bevölkerte Land Afrikas. Der immer stärker zunehmende Holzverbrauch durch die wachsende Bevölkerung, die nicht zuletzt aus bereits abgeholzten Regionen zuwandert, gefährdet das einzigartige Ökosystem Regenwald. Vor allem die durch Dian Fossey bekannt gewordene Population der Virunga Berggorillas, die in den Bergnebelwäldern der Virunga-Vulkane im Volcanoes Nationalpark im Nordosten Ruandas leben, sind durch die Abholzung stark gefährdet und konkret vom Aussterben bedroht.

Der Nationalpark ist weltweit ein Hotspot an einmaliger Flora und Fauna, das macht dieses Projekt so besonders. Da das Projekt gezielt rund um den Nationalpark umgesetzt wird, bleibt nicht nur der bedrohte Lebensraum der Berggorillas erhalten, sondern es wird auch klimaschädliches CO₂ gebunden, das sonst durch die Verbrennung von Holz in die Atmosphäre gelangt. Mit der Installation von insgesamt bis zu 50'000 effizienten Kochern will das Projekt den Feuerholz-Bedarf der Familien, die rund um den Nationalpark leben, um bis zu 70 Prozent reduzieren.

Der myclimate-Projektpartner Likano hat zusammen mit der Bevölkerung ein lokal produzierbares, effizientes Kochermodell entwickelt, das mehr als zwei Drittel weniger Brennholz verbraucht als die herkömmlichen offenen Drei-Steine-Feuerstellen. Neben dem Schutz der Berggorillas und der CO₂-Einsparung verändert das Projekt auch insbesondere das Leben von Frauen und Mädchen. Sie müssen viel weniger Zeit oder Geld aufwenden, um Feuerholz zu besorgen – eine Arbeit, die traditionell klar in Frauenhand liegt. Auch sind sie dank der effizienteren Verbren-



Die zauberhaften Miniaturen von Palech

Margret Renner Schaerer

Russische Malerdörfer

Etwas vom Erstaunlichsten und Interessantesten in Russland sind die «Malerdörfer» in der Gegend von Vladimir-Suzdal. Sie haben bis heute alles überlebt: die Revolution, den Stalinismus, und endlich auch die Sowjetunion. In diesen bescheidenen Dörfern, die bis in unsere Tage wenig anders aussehen als andere Bauernsiedlungen im oberen Wolgagebiet, wurden seit Jahrhunderten Ikonen gemalt. Ganze Dorfgemeinschaften widmeten sich ausschliesslich dem religiösen Kunsthandwerk, insofern etwa vergleichbar mit den «Uhrendörfern» im schweizerischen Jura. Das berühmteste Zentrum dieser Traditionskunst ist Palech, 350 km nordöstlich von Moskau.

Seit über zwanzig Jahren befasst sich der Schweizer Kunstkennner Dr. Felix Waechter in Riehen intensiv mit der Ikonen- und Lackminiatur-Malerei aus Palech. Ihm verdanke ich die nachfolgenden Informationen.

Die winzig kleinen Lackminiaturen sind keine naturgetreuen Abbildungen wie



Miniatur auf einer Schatulle, 1940

etwa Appenzeller Sennenbildchen. Bäume, Tiere oder anatomische Figurenmasse brauchen keineswegs «wirklich» zu sein. Es sind innerlich geschaute Traumbilder. Der tänzerische, schwingende Rhythmus der Bildkomposition ist schon fast Musik. Und dieses Rot! Aus der gesamten Bilderwelt von Palech leuchtet es dominierend in allen Nuancen. Rot und grün sind die Hauptfarben der byzantinischen Liturgie. So bleiben denn auch in der Palecher Ikonografie die Blautöne eher zweitrangig.

Zur Geschichte von Palech

Bereits um 1660 gab es am Zarenhof einen schriftlichen Bericht über Bauern, die in Palech und Choluj Ikonen malten. Um 1745 berichtet ein Historiker in Suzdal, dass diese offenbar handelstüchtigen Bauern ihre Ikonen zu Tausenden nach Bulgarien, Serbien und Griechenland verkauften. Um 1812 erkundigt sich der Hofrat v.Goethe

«Die Einwohner der ersten beyden Dörfer, ungefähr 1300 Seelen an der Zahl, beschäftigen sich alle ohne Ausnahme mit der Heiligenbildermahlerey, welche ihren einzigen Erwerbszweig ausmacht und durch welche viele von ihnen sich ein ansehnliches Vermögen erworben haben. Mit dem Ackerbau aber geben sie sich, besonders die von Palecha, gar nicht ab.»



Teamgeist verleiht Flügel

Eine rekordverdächtige Schulklasse

Heini Hofmann

Die alte Dorfschule war im Vergleich zu heute bescheidener, aber nicht so schlecht, wie der Modernismus sie retrospektiv öfter diskreditiert, ja vielleicht war sie sogar die bessere Lebensschulung. Dies belegt das Beispiel einer Sekundarschulklasse, deren Teamgeist so gross war, dass sie Jahrzehnte nach Schulabschluss eine Klassenzusammenkunft bei einer während der Schulzeit ausgewanderten Kameradin in Australien zu realisieren vermochte.

Nur für Abonnent(inn)en



Anselm Grün

Engel – 50 himmlische Begegnungen

Seit Jahren üben Engel eine Faszination auf die Menschen aus. Zahlreiche Bücher über Engel sind erschienen. Besonders in den Wochen vor Weihnachten sind viele Schaufenster mit Engeln dekoriert – im Oktober geht's schon los.

In der bildenden Kunst waren die Engel immer sehr beliebt. Den Tempel Salomos beispielsweise schmückten zwei Engelsskulpturen, Cherubim mit Flügeln. In der frühchristlichen Kunst wurden Engel Jünglinge ohne Flügel dargestellt, weil jede Ähnlichkeit mit den geflügelten Genien der Antike vermieden werden sollte. Im Barock und in der Renaissance trugen die Engel mächtige Schwingen und einen Heiligenschein, aber man stellte sie vermehrt auch als Kinderengel (Putten) dar. Durch den Einfluss des Zeitalters der Aufklärung trat die Darstellung der Engel in der Kunst zurück. Spätere Darstellungen zeigen häufig weibliche Züge.

Die Erscheinung von Engeln spielt schon in der Überlieferung der frühen Geschichte des Volkes Israel eine grosse Rolle. Verständnis von Engeln zieht mit der Tradition und geht in die anderen abrahamitischen Religionen ein. In der christlichen Theologie waren aber die Engel lange kein grosses Thema, aber das hat sich geändert. Es entstand eine Bewegung, die die Engel in den Mittelpunkt rückte. Dies war Anlass genug, um den himmlischen Boten einen Bildband zu widmen mit Texten von Benediktinerpater Anselm Grün.

Mit «Engel – 50 himmlische Begegnungen» veröffentlicht der studierte Philosoph und Theologe ein Buch, das Engel aus den verschiedensten Perspektiven zeigt. «Engel in anderen Religionen», «Engel im Gebet» oder «Engel in der Musik» sind dabei nur wenige Beispiele aus dem reich bebilderten Band. Der Verlag Herder eröffnet mit seiner Themenwelt einen neuen Blick auf die menschlichen Beschützer – von der Antike bis zur Gegenwart.

In fünfzig konzentrierten Texten führt der Autor durch die Welt der Engel: Engel in der Kunst, Malerei, Dichtung und Musik; Schutzengel und viele weitere Engel wie die der Liebe, der Stille, der Heilung, des Todes und des Trostes. Sie alle schenken Zuwendung, Hoffnung und Geborgenheit. Der hochwertig ausgestattete Band ist üppig bebildert mit ausgewählten Fotos von Engeldarstellungen, entstanden von der Antike bis zur Gegenwart.

Auch die Engel der Bibel spielen eine grosse Rolle. Sie zeigen einen menschenfreundlichen Gott, einen Gott, der die Menschen nicht allein lässt, der seine Engel aussendet, um sie aus ihrer Not zu retten, um sie zu stärken und auf ihren Wegen zu begleiten. Er sendet seine Engel aus, damit die Menschen seine Hilfe wahrnehmen und erfahren können.

Alle Religionen kennen Engel. Der Buddhismus weiss um eine ganze Schar von Schutzgöttern und dienenden Geistern. Die griechische Religiosität kennt Zwischenwesen; sie tragen den Namen «angelos». Die Göttin Athene scharft geflügelte Dienerinnen um sich. Ihnen gleichen die Engeldarstellungen in der christlichen Kunst. Der Ursprung der Engelvorbildung liegt wahrscheinlich im Iran. Von dort her ist das Judentum, das Christentum und auch der Islam beeinflusst. Diese drei Religionen betonen die Geschöpflichkeit der Engel – Engel sind geschaffene geistige Wesen. Vielleicht können diese Engel zum Frieden zwischen allen Religionen beitragen.

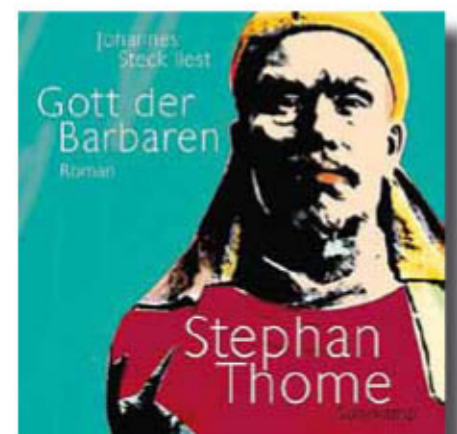
Und jeder Mensch kann für einen anderen zum Engel werden. Immer dann, wenn man einem inneren Impuls folgt

und denen in Not beisteht, wird ein Mensch zum Engel. Auch Menschen, die nicht perfekt sind, können für andere zum Engel werden, wenn sie einfach anpacken, wenn der Augenblick es von ihnen verlangt.

Anselm Grün fordert auf, dankbar auf die vielen Engel zu schauen. Er öffnet die Augen des Glaubens, um die Engel zu entdecken, die mitten im Alltag da sind, die das Dunkel aufhellen und die Welt mit Hoffnung und Zuversicht erfüllen.

Anselm Grün studierte zunächst Philosophie und Theologie und danach BWL. In seinen in über 30 Sprachen übersetzten Werken vereint sich die Religiosität des Benediktinerpaters mit der reichen Lebenserfahrung eines besonderen Menschen. Grün ist der weltweit populärste christliche Autor unserer Tage. Seine Bücher zur Spiritualität und Lebenskunst haben Millionenaufgaben erreicht.

Geb., 128 S., CHF 39,90 / € 25,00, ISBN 978-3-451-38280-2, Herder



Stephan Thome (Autor),
Johannes Steck (Sprecher)

Gott der Barbaren

Über den Verlust unserer Gewissheiten
in chaotischen Zeiten

Das Hörbuch «Gott der Barbaren» von Stephan Thome, gelesen von Johannes Steck, entführt in das exotische, längst versunkene China um 1860. Ein junger deutscher Missionar gerät in die Mühlen einer christlich-chinesischen Auf-

standsbewegung, die sich mit zerstörerischen Kräften durch das Land wälzt. Die packende Geschichte um Kolonialismus, religiösen Fanatismus, organisierten Terror, aber auch Verführbarkeit und Orientierungslosigkeit verweist verblüffend aktuell auf unsere Gegenwart.

China, Mitte des 19. Jahrhunderts. Eine christliche Aufstandsbewegung überzieht das Kaiserreich mit Terror und Zerstörung. Ein junger deutscher Missionar, der bei der Modernisierung des riesigen Reiches helfen will, reist voller Idealismus nach Nanking, um sich ein Bild von der Rebellion zu machen. Dabei gerät er zwischen die Fronten eines Krieges, in dem er am Ende alles zu verlieren droht, was ihm wichtig ist. An den Brennpunkten des Konflikts – in Hongkong, Shanghai, Peking – begegnen wir einem Ensemble so zerrissener wie faszinierender Persönlichkeiten: darunter der britische Sonderbotschafter, der seine inneren Abgründe erst erkennt, als er ihnen nicht mehr entgegen kann, und der zum Kriegsherrn berufene chinesische Gelehrte, der so mächtig wird, dass selbst der Kaiser ihn fürchten muss.

In seinem packenden neuen Buch erzählt Stephan Thome eine Vorgeschichte unserer krisengeschüttelten Gegenwart. Angeführt von einem christlichen Konvertiten, der sich für Gottes zweiten Sohn hält, errichten Rebellen in China einen Gottesstaat, der in verstörender Weise auf die Terrorbewegungen unserer Zeit vorausdeutet. Ein großer und weitblickender Roman über religiösen Fanatismus, über unsere Verführbarkeit und den Verlust an Orientierung in einer sich radikal verändernden Welt.

Stephan Thome wurde 1972 in Biedenkopf/Hessen geboren. Er studierte Philosophie und Sinologie und bereiste über Jahre Ostasien. Seine Romane Grenzgang (2009) und Fliehkräfte (2012) standen auf der Shortlist des Deutschen Buchpreises. 2014 wurde er mit dem Kunstpreis Berlin für Literatur ausgezeichnet. Der Autor lebt in Taipeh.

18 CDs im Schubert mit Booklet, € 39,90, ISBN 978-3959980227, Griot Hörbuchverlag



Rebekka Zinn

Wenn alles wie verhext ist

Fremdenergien, Besetzungen und magische Manipulationen erkennen und sich davon befreien

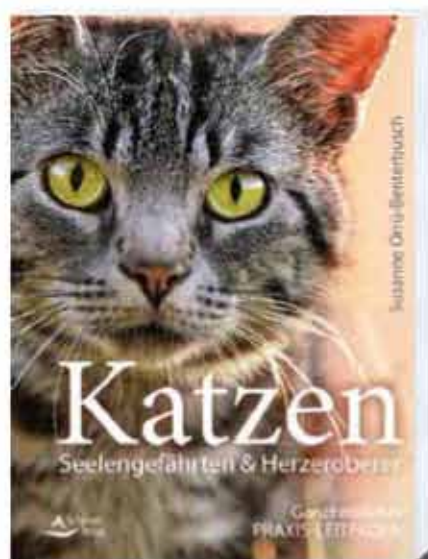
Zahlreiche Berichte belegen: Schwarzmagische Übergriffe gibt es wirklich –

und sie können grossen Schaden anrichten: Menschen werden plötzlich krank, Beziehungen gehen auseinander, geradezu Unerklärliches geschieht ...

Rebekka Zinns Buch basiert auf persönlichen Erfahrungen und zeigt Auswege auf. Als erfahrenes Clearing-Medium versteht sie sich auf die Abwehr von Fremdenergien und hat bereits vielen Menschen geholfen, die von magischen Manipulationen, Besetzungen und anderen negativen Kräften betroffen und blockiert waren. Ein packender Ratgeber mit überraschenden Fallbeispielen, Hintergrundinformationen zu schwarzer Magie, Liebes- und Trennungsauber und effektiven Abwehrtechniken für den Selbstschutz.

Rebekka Zinn wurde 1967 in einer bayerischen Kleinstadt geboren. Nach einem sehr bewegten Leben wohnt sie heute mit ihrem Mann und dem jüngsten ihrer drei Kinder ruhig und ländlich in der Nähe von Nürnberg. Neben ihrer Familie widmet sie sich hauptsächlich ihrer Berufung – der Geistheilung und dem «Clearing», dem Reinigen von Fremdenergien.

Geb., 192 S., CHF 26,90 / € 17,00 (D), 17,50 (A), ISBN: 978-3-7787-7536-3, Ansata



Susanne Orrù-Benterbusch

Katzen - Seelengeführten & Herzeroberer

Ganzheitlicher Praxis-Leitfaden

Ob zutraulich und verschmust, eigensinnig und kratzbürstig oder gesprächig und verspielt – Katzen haben so viele Facetten wie wir Menschen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an jede einzelne davon.

Dieses Buch ist Katzenfachbuch, Lebensratgeber und Herzerwärmer in einem. Die erfahrene Tierheilpraktikerin Susanne Orrù-Benterbusch lädt Sie ein, die Beziehung zu Ihrer Samtpfote neu zu entdecken: Sie erkennen, dass diese nicht nur ein Seelenstreichler ist, sondern Ihnen auch zu einem schöneren und gesünderen Leben verhelfen will. Zudem erfahren Sie alles Wichtige rund um das Thema «Katzengesundheit» – von der optimalen Ernährung über naturkundliche Heilmethoden, Impfungen, Parasiten, Umweltgiften, Naturheilkun-

de, Heil- und Energiearbeit und vielem mehr, bis hin zu Energiearbeit. Gleichzeitig macht es dem Leser bewusst, was er alles durch seine Katze lernen kann. Mit diesem Leitfaden kann der Leser die Beziehung zu seiner Samtpfote neu entdecken und erkennen, dass die se nicht nur ein Seelenstreichler ist, sondern ihm auch zu einem schöneren und gesünderen Leben verhelfen kann. Ein Katzenratgeber mit Herz und Verstand!

Susanne Orrù-Benterbusch ist ausgebildete Tierheilpraktikerin und in eigener Praxis in Marl (Nordrhein-Westfalen) tätig. Seit Ende der 1990er-Jahre beschäftigt sie sich intensiv mit alternativer Medizin. Die Erhaltung der Tiergesundheit durch die Vermittlung von naturheilkundlichem Fachwissen und die daraus resultierende Befähigung der Tierbesitzer zu eigenverantwortlichem Handeln liegen ihr ganz besonders am Herzen. Sie bietet dazu speziell Seminare für Hundebesitzer an.

TB, 288 S., CHF 34,90 / € 19,95, ISBN 978-3-8434-1334-3, Schirner Verlag ◆



Barbara Reik

Tai Chi für zwischendurch

Neue Energie durch einfache Übungen.
Kompakt-Ratgeber

Beruflicher Dauerstress und die täglichen Anforderungen rauben Ihnen die Kraft, und die Energie reicht manchmal nicht für den ganzen Tag? «Tai Chi für zwischendurch» ist ein wirkungsvolles und leicht umsetzbares Entspannungsprogramm, das auch Vielbeschäftigte täglich in ihren hektischen Alltag integrieren können – um mit neuer Kraft den Anforderungen gewachsen zu sein.

Tai Chi ist eine altbewährte, aus der chinesischen Kampfkunst hervorgegangene Trainingsmethode; sie fördert Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gleichgewicht und Koordination. Ausserdem stärken die Übungen Ihr Immunsystem, lindern Herz-Kreislauf-Beschwerden, helfen bei Angstzuständen und lindern Stressfolgen.

Qi Gong stärkt Sie innerlich und äusserlich. Sie werden ruhiger, konzentrierter und fühlen sich zugleich leicht und beschwingt. Die Regeneration des Körpers wird angeregt, damit die Lebensenergie wieder fliessen kann.

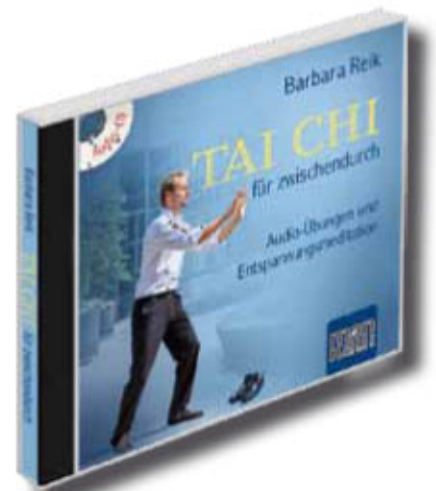
Dieser Ratgeber vereint in einzigartiger Weise die Prinzipien des Tai Chi und des Qi Gong. Nach einer Einführung in die richtige Atemtechnik und Vorbereitung können Sie aus einem umfassenden Übungsprogramm wählen, von einfachen Vor- und Basisübungen bis hin zu komplexeren Sequenzen. Leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen führen Sie zielsicher durch die Übungen; zahlreiche Fotos machen die Bewegungsabläufe auf einen Blick nachvollziehbar und helfen, häufige Trainingsfehler zu vermeiden.

Barbara Reik ist Tai-Chi-Lehrerin, Wellness-Trainerin und Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit. Sie hat sich dem ganzheitlichen Wohlbefinden verschrieben und macht Tai Chi und Qi Gong auch für Senioren, Kinder und Menschen mit Handicap zugänglich; ihre Didaktik bereichert sie mit Imaginationen und Elementen aus dem Theater an. Barbara Reik vermittelt ihren grossen Erfahrungsschatz in Tai Chi und Qi Gong u. a. in zahlreichen Kursen, Seminaren, auf Kongressen, in Fernsehproduktionen sowie in mehreren Büchern und anderen Veröffentlichungen.

Im Mankau Verlag hat sie die Ratgeber-Bücher «Tai Chi für zwischendurch», «Tai Chi für Kinder», «Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft» und «Sicher als Frau» veröffentlicht.

TB, 126 S., CHF 13,90/€ 8,99 978-3-86374-377-2, gedruckt auf umweltfreundlichem Recyclingpapier; e-Buch CHF 5,94/€ 4,99, Mankau Verlag.

Auch als Audio-CD und als mp3-Download erhältlich (beide mit zusätzlicher Fantasiereise). ◆



Gabi Raeggel

Wenig Dinge braucht das Glück

Aufräumen für ein entspannteres Leben

Sich vom ganzen Ballast befreien und endlich wieder aufatmen! Wünschen wir uns das nicht alle? Stattdessen fühlen wir uns nicht mehr wohl im vollgestopften Zuhause mit seinen überquellenden Schränken. Manches wächst einem buchstäblich über den Kopf: Meterhohe Papierstapel und Zettelwirtschaft, volle Terminkalender und Freizeitstress, digitale Reizüberflutung und überbordender Konsumwahn. Oft hetzen wir dann planlos durch einen überladenen Alltag, der uns nur noch überfordert. Wie der physischen Unordnung, dem emotionalen Durcheinander und Gedankenwirrwarr begegnen? Wenn in unserem Leben das Chaos regiert, hilft nur noch eins: Aufräumen und den Kopf



klarkriegen. So bringen wir nicht nur die eigenen vier Wände, sondern auch unser Seelenleben wieder in Ordnung.

Gabi Raeggel zeigt achtsame Wege auf zu einem «entrümpelten» und entspannteren Alltag mit neuen Freiräumen. Praktische Übungen veranschaulichen, wie man sich von überflüssigen Dingen trennt, die nur noch belasten. Inspirierende Anregungen, wie wir lernen, loszulassen und ein aufgeräumteres und glücklicheres Leben zu führen.

Als Sozialpädagogin ist die Autorin seit über 35 Jahren in der Sozialen Arbeit und Familienberatung tätig. Berufsbegleitend qualifizierte sie sich durch Weiterbildungen in personenzentrierter Gesprächstherapie und Beratung, sowie in Kunsttherapie. Seit 2010 gehören Achtsamkeit und Meditation zu ihrem Leben. Daraus entwickelte sie den achtsamkeitsbasierten Minimalismus, der zu ihrem persönlichen Lebensstil geworden ist: weniger Belastung, mehr Lebensfreude, mehr Zufriedenheit.

Entrümpeln und Aufräumen ist gut, ist schön, ist befreiend, aber deshalb noch kein Minimalismus, schreibt die Autorin. Minimalismus bedeutet für Gabi Raeggel, Überflüssiges wegzulassen und mit den Dingen zu leben, die man mag und braucht. So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

TB, 144 S, CHF 12,90/€ 9,95 (e-Book 10,00/7,99), ISBN 978-3-96347-006-6, Lingen Verlag

Annelie Keil / Henning Scherf

Das letzte Tabu

Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen

Viele Menschen sterben angeschlossen an Schläuchen auf der Intensivstation eines Krankenhauses. Wenn sie Glück haben, ist jemand da, der ihre Hand hält. Müssen wir Angst vor der Einsamkeit am Ende haben? Henning Scherf und Annelie Keil beobachten und fordern eine gesellschaftliche Kursänderung. Sie beschreiben ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Tod, bittere wie tröstliche, und verbinden diese mit der Frage: Wie wollen wir sterben?

Ein sehr persönliches Buch, das auch eminent politisch ist. Und das Mut macht, Abschied gemeinsam zu leben, um erträglicher zu machen, was wir zuletzt alle durchleben müssen. Viele Menschen sterben angeschlossen an Schläuchen auf der Intensivstation eines Krankenhauses. Wenn sie Glück haben, ist jemand da, der ihre Hand hält. Müssen wir Angst vor der Einsamkeit am Ende haben? Henning Scherf und Annelie Keil beobachten und fördern eine gesellschaftliche Kursänderung. Sie beschreiben ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Tod, bittere wie tröstliche, und verbinden diese mit der Frage: Wie wollen wir sterben?

Henning Scherf, Dr. jur., geb. 1938, war lange Jahre Sozial-, Bildungs- und Justizsenator und von 1995 bis 2005 Bürgermeister und damit Ministerpräsi-

Andy Holzer

Mein Everest

Blind ganz oben

Nach dem Bestseller «Balanceakt – Blind auf die Gipfel der Welt» – mehr als 60'000 verkaufte Exemplare – beschreibt Andy Holzer in seinem aktuellen Buch «Mein Everest. Blind nach ganz oben» seinen Aufstieg auf das Dach der Welt. Seine Geschichte ist auch ein Appell, sich persönlichen Grenzen zu stellen und innere Gipfel zu überwinden. Denn: «Jeder hat seinen Everest», so Holzer.



dent des Bundeslandes Bremen. Er ist verheiratet, hat drei Kinder, ist neunfacher Grossvater und lebt in Deutschlands berühmtester Haus- und Wohngemeinschaft. Er ist Autor mehrerer Bücher über das Älterwerden und das Alter.

Annelie Keil, geb. 1939, Soziologin, Gesundheitswissenschaftlerin ist in der Hospizbewegung aktiv und Mitbegründerin des Weiterbildungsstudiengangs Palliative Care, Bekannt u.a durch die TV-Fernsehserie «Gesundheitswerkstatt».

Geb., 256 S., CHF 28,90/€ 19,99, (e-Book CHF 18,90/€ 14,99), ISBN 978-3-451-34926-3, Herder Verlag

Andy Holzer gelingt im Mai 2017 die Sensation: Der von Geburt an blinde Österreicher bezwingt den Gipfel des Mount Everest – und erfüllt sich damit seinen grössten Traum. Eine Wahnsinnsleistung für einen Mann, der ohne Hilfe seiner Frau nicht mal vor die Tür gehen kann. Dabei ist Andy Holzer kein verrückter Draufgänger, sondern ein Mensch, der seine Stärken trotz seiner Blindheit nutzt und seine Teamfähigkeit und Führungsqualitäten gezielt einsetzt. In seinem aktuellen Buch beschreibt er seine spektakulären Expeditionen auf das Dach der Welt. 2014 und



2015 muss er wegen einer Lawine und einer Erdbebenkatastrophe umkehren, beim dritten Versuch 2017 gelingt ihm der Gipfelsieg. Eine Sensation!

Andy Holzer, geboren 1965 in Osttirol, ist professioneller Bergsteiger und von Geburt an blind. Er hat die «Seven Summits», die höchsten Gipfel aller Kontinente, erklommen und klettert Touren in den höchsten Schwierigkeitsgraden. Als Vortragsreisender ist er in der ganzen Welt unterwegs, ebenso ist er ein gefragter Interviewpartner in den Medien. Sein Bestseller «Balanceakt» ist ebenfalls bei Patmos erschienen.

Geb., 242 S., CHF 29,90/€ 20,00 (e-Book CHF 19,00/€ 15,99), ISBN 978-3-8436-1093-3, Patmos-Verlag ◆

Rupert Sheldrake

Die Wiederentdeckung der Spiritualität

Das bisher persönlichste Buch des grossen Biologen und Vordenkers Rupert Sheldrake mit den 7 wichtigsten spirituellen Praktiken aller Religionen. Fast alle spirituellen Traditionen haben konkrete Übungsformen entwickelt, und fast alle diese Methoden sind inzwischen wissenschaftlich erforscht. Ob Meditation, Gebet, Ritual, Musik und Tanz; ob die Verbindung mit der Natur, Pilgerreisen oder



einfach das Prinzip Dankbarkeit: Rupert Sheldrake erklärt für jeden suchenden Menschen die wissenschaftliche Basis all dieser spirituellen Praktiken. Er zeigt, dass Bewusstsein eine grössere Reichweite hat als von den Naturwissenschaftlern oft behauptet wird.

Sheldrakes überzeugendes Sachbuch belegt den Wert von Spiritualität im Leben eines jeden Menschen. Die vielen persönlichen Berichte, Übungsanleitungen und Bekenntnisse dieses langjährig Meditierenden und überragenden Wissenschaftlers unserer Zeit geben der Wiederentdeckung der Spiritualität eine besondere Note. Die Religion hat keineswegs ausgedient, wie viele Atheis-



Rupert Sheldrake (2008). Bild: Zereskh

ten und Materialisten unserer Zeit annehmen, Spiritualität und Sinnsuche ist allen Menschen immanent und wird immer wieder neue Wege und Formen finden. Bewusstsein ist mehr als die Naturwissenschaft unterstellt, so lautet die Botschaft von Rupert Sheldrake.

Der Biologe und Bestsellerautor Rupert Sheldrake (geb. 1942) gehört zu den Vorreitern eines neuen ganzheitlichen Weltbildes, das Naturwissenschaft und Spiritualität miteinander verbindet. Sheldrake studierte in Cambridge Biologie und Biochemie, später an der Harvard University Philosophie. Im Jahr 1967 promovierte er in Biochemie, lehrte am dortigen Clare College und war dort bis zum Jahr 1973 Forschungsleiter für Biochemie und Zellbiologie. Dort sowie bei der Royal Society befasste er sich mit der holistischen Tradition in der Biologie, führte Forschungen zur Entwicklung von Pflanzen und zur Zellalterung durch und formulierte die Theorie der von ihm so genannten morphischen Felder, seine Grundlage der Hypothese eines Gedächtnisses der Natur. Rupert Sheldrake hält weltweit Vorträge und ist Autor internationaler Bestseller wie Das Gedächtnis der Natur und Der Wissenschaftswahn.

Geb., 288 S., CHF 29,90/€ 19,99 (e-Book CHF 20,00/€ 17,99), ISBN 978-3-426-29288-4, Verlag O.W. Barth ◆

Sabine Dilger

Vom Schicksal der Seele

Die Entwicklung der Seele und des Ichs aus ganzheitlicher Sicht

Die Autorin beschreibt die Geschichte der Menschwerdung im ganzheitlichen Sinn. Im Brennpunkt steht die Entwicklung der Seele und des Ichs aus psychologischer und spiritueller Sicht. Dabei geht die Autorin auf Erlebnisse im Nachtodzustand ein, die eng mit der menschlichen Entwicklung verknüpft sind und sich zu Karma für das nächste Leben formt. Sie weist auf die geistigen Wurzeln des Menschen hin und worin sein eigentlicher Sinn im Leben besteht. In einem psychologischen und spirituellen Aspekt wird die Liebe zum Thema des Menschen..



Sabine Dilger schreibt Literatur, die eine Synthese aus Psychologie und Spiritualität bildet. Dabei greift sie auf eigene Erfahrung und ihre Hellsicht zurück, wobei sie eine Initiation in geistigen Ebenen im Schreibprozess erfährt. Sie versteht sich dabei als «Kanal» geistiger Botschaften, die sie authentisch in ihren Büchern weiter gibt.

Weitere Bücher der Autorin: Ein Fisch mit Galgenhumor, Der Tod ist erst der Anfang – eine Reise durch das Jenseits, Eine schöne Geschichte des Lebens, Diamantenseele: Die Geschichte einer Einweihung.

TB, 132 S., CHF 13,90/€ 8,90 (e-Book € 4,99), ISBN 978-3-7357-8237-3, BoD ♦

Marie Thérèse Rubin

Spatak das Lichtschwert im Tyrkreis

Symbologik im astrologischen Lebensrad

Das vorliegende Buch verbindet die, von der Autorin entwickelte «Symbologik», durch das Lichtschwert «Spatak» mit dem Tyrkreis. Der Tyrkreis enthält das verlorene geistige Urwissen, welches die Urahn aller Kulturen an das Firmament gezeichnet hatte. «Spatak» symbolisiert die Energien der neuen energetischen Astro-Spagyrik, der ätherischen Öle, der Bachblüten, der Planeten-Stimmgabeln, der atlantischen Ko-

futu-Meistersymbole, des christlichen Urgebetes mit dem Tyrkreis. Diese energetischen Anwendungen, verbunden mit den passenden Affirmationen, bieten Anreiz zu täglichen Übungen und Meditationen. «Spatak» will dem Menschen bei seiner geistigen Entwicklung helfen. Oft kümmert sich dieser, erst im Haus des Skorpions oder in der Nähe seines biologischen Todes um seine Spiritualität. Im spirituellen Wissen des Tyrkreises beginnt die Hinwendung zur geistigen Welt bereits im dritten Haus, im Zeichen der Zwillinge: Durch die Erfahrung der Liebe wird der Mensch erstmals daran erinnert, sich der geistigen Welt anzuschliessen. Im Tyrkreiszeichen des Krebses kann er das benötigte geistige Wissen erfahren, im Zeichen des Löwen die richtige Entscheidung treffen; seine verschiedenen Körper in der Jungfrau reinigen, in der Waage die richtige Harmonie finden, im Skorpion der Falle ausweichen, im Schützen seine Sehnsucht anerkennen, im Steinbock vom Tod (der biologischen Triebe) auferstehen, im Wassermann seine Geistigkeit teilen, und im Tyrkreiszeichen der Fische sich des ewigen Kreislaufes des Lebens bewusst werden. Dadurch ist er befreit von den egoistischen Fesseln und den Zwängen der materiellen Triebe der Persönlichkeit. Erst dann wird der Mensch zum Mitschöpfer in seinem täglichen Leben auf Erden. Er ist dann der freie, geistig verbundene Mensch des Wassermann-Zeitalters.

Marie Thérèse Rubin ist Pionierin in ihrer seelsorgerischen Tätigkeit. Beruflich arbeitete sie viele Jahre als Journalistin, später als Astrologin, Naturheilpraktikerin, Notfallseelsorgerin und Geistheilerin.

Als erste schweizerische Bischöfin, mit der apostolischen Weihe von einer der ältesten christlichen Ostkirchen, fühlt sie sich durch ihren orthodoxen Patriarchen Mgr. Boris 1er Le Mage, stark der Ökumene verpflichtet. Er hatte als einziger orthodoxer Patriarch die Frauenweihe erlaubt. Orthodoxe Priester unterstehen nicht dem Zölibat.

Für Marie Thérèse Rubin gibt es nur eine Kirche (die Menschheit), und sie ist der Überzeugung, der Schöpfer habe alle Menschen, rote, gelbe, schwarze und

weisse erschaffen. Da Er mehr als sieben Milliarden Lebewesen erschaffen habe, müsse es nahezu sieben Milliarden Wege zum Schöpfer zurück geben und jeder sei richtig, wenn er zu dem einen Ziel führe. Sie glaubt, Christus sei der Gott-gewordene Mensch, somit sei er der Erlöser der ganzen Menschheit, er habe nachweisbar keine christliche Konfession (Konfession = menschliches Bekenntnis) direkt gegründet, und keine nachweisbaren apostolischen Vorschriften überliefert. Für ihn seien Männer und Frauen stets gleichberechtigt gewesen und für ihn gebe es nur eine wahre Religion auf der Welt, nämlich die, welche zum einen Schöpfer führe (Religion im Sinne von re-ligio = Rück-bindung) an die Quelle). Christus habe die neue dritte Kraft, den Heiligen Geist, in die Welt gebracht und die Menschen gelehrt, dass sie Gott, mit Hilfe des Heiligen Geistes, in ihrem inneren Menschen, in ihrem Herzen und nicht in der äusseren Materie, finden werden.

Marie Thérèse Rubin bringt «Himmel und Erde» zusammen. Als geweihte syrisch-orthodoxe Priesterin und Bischöfin sagt sie: «Es gibt nur eine Religion, da es nur eine Quelle von allem Sein gibt. Konfessionelle, religiöse Vorstellungen sind von Menschen gemacht und dadurch nicht fehlerfrei. Es liegt in der Wahlmöglichkeit von jeder einzelnen Person, welche Erfahrungen sie in der Materie machen will, und ob sie menschliche oder göttliche Hilfe in Anspruch nehmen mag oder nicht. Religion, Spiritualität darf nicht bevormunden oder





Marie-Thérèse Rubin

einengen, missionieren hat einen Beigeschmack. Wahre Spiritualität erzeugt Freiheit, der Mensch wird ganz, so wie es «Adam» vorlebte. Allerdings «lebt der Mensch nicht vom Brot allein»: Ohne Gottesbindung, allein auf sich gestellt, scheitern Menschen sehr oft in Krisensituationen, weil sie keinen inneren geistigen Halt haben.»

Als Notfall-Seelsorgerin hat Marie Thérèse Rubin Menschen in Ausnahmesituationen begleitet. Ihre Kraft holt sie auch bei ihrer Familie, bei ihrem Ehemann und den zwei Töchtern mit den fünf Enkeln. Sie ist heute u.a. auch tätig

als Referentin bei der Jahresausbildung «Medialer Lernweg» im Psi-Zentrum Seeland in Nidau, als SVNH-Fachexpertin Geistiges Heilen und Astrologie und als SVNH-Vorstandsmitglied. Sie ist ausserdem Autorin von diversen Fach- und Selbsthilfebüchern.

Die Serie, Exerzitienhandbuch «Liebe», Band 1-6, war das erste Buchprojekt von Marie Thérèse Rubin. Zahlreiche Menschen haben, mit ihrer Begleitung, inzwischen die grossen ignatianischen Exerzitien durchlebt und durften damit spiritueller wachsen. Weiter Bücher sind Selbsthilfebücher in der Thematik Symbolik; «Symbole jenseits der Logik», dazu gehört das Gebiet Kofutu, Liturgie und Astrologie und das spirituelle Sachbuch «Die drei heiligen Geheimnisse».

Im neuesten Werk «Spatak» verbindet Marie Thérèse Rubin ihre «Symbolik», durch das Lichtschwert Spatak, mit dem Tyrkreis der Germanen, und begibt sich damit in das Gebiet der Geistigen Astrologie, welche auch in alten Büchern der Bibel ihre Spuren hinterlassen hat. Der Tyrkreis enthält das verlorene geistige Ur-Wissen, wel-

ches die Urahn aller Kulturen an das Firmament gezeichnet hatte.

«Spatak» symbolisiert die Energien der neuen energetischen Phylak-Astro-Spagyrik, der ätherische Öle, der Bachblüten, der Planeten-Stimmgabeln, der atlantischen Kofutu-Meistersymbole und des christlichen Urgebetes verbunden mit dem Tyrkreis. Diese energetischen Anwendungen, verbunden mit den passenden Affirmationen, bieten Anreiz zu täglichen Übungen und Meditationen. «Spatak» will dem Menschen bei seiner geistigen Entwicklung energetisch helfen. Das Werk «Spatak» umfasst drei Bücher und ein astrologisches Kartenset mit 48 farbigen Bild-Karten, welche die Autorin selbst gemalt hat. (Das Kartenset «Tyrkreiskarten» ISBN 978-3-906176-84-0 ist beim Verlag Rubin-energie erhältlich.)

TB, 176 S., CHF 43.00 (ab 20.10.18)/€ 46,01, ISBN 978-3906176-83-3, Rubin-energie Verlag

Ebenfalls erhältlich: Neumond-Kalender 2019, und Kartenset und Begleitbuch Tyrkreis und Spagyrik. ♦

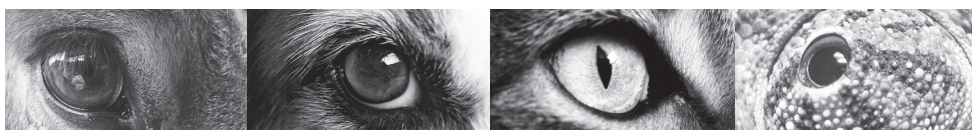


Tyrkreis oder Tierkreis?

(ot) Zodiak oder Zodiakus ist die internationale Benennung für die heute auf deutsch als Tierkreis bezeichnete etwa 20 Grad breite Zone, innerhalb derer die scheinbaren Bahnen von Sonne, Mond und Planeten verlaufen. Deren Mittellinie bildet die Ekliptik. Der «Tierkreis» wurde schon im frühen Altertum in zwölf Sternbild-Abschnitte unterteilt, die sogenannten Tierkreiszeichen. Nur sieben dieser Abschnitte werden nach Tieren benannt: Widder, Stier, Krebs, Löwe, Skorpion, Steinbock, Fische. Woher stammt also der Name «Tierkreis»? Vermutlich aus einem Schreibfehler!

Die Germanen widmeten den Lebenskreis, den die Sonne beschrieb, ihrem Kriegsgott Tyr und nannten ihn Tyrkreis

STIFTUNG



TIERBOTSCHAFTER.CH



Diese Aktion wurde ermöglicht durch www.post-direct.ch & www.gestalterei.ch

Danke für Ihre Spende



Karima Stockmann

Ich bin ganz bei mir selbst

Mein Mitmachbuch für mehr Achtsamkeit

«Ich bin ganz bei mir selbst», die überarbeitete Neuauflage des Achtsamkeit-Bestsellers «Gönn dir eine Atempause» (2014) von Karima Stockmann und dem GROH Verlag, überzeugt als trendiges Eintragbuch. Viele inspirierende Impulse, praktische Übungen, Tipps und Eintragsseiten helfen bei der Selbstreflexion und sorgen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Arbeit, Familie, Freizeitstress, zwischen Termindruck und freier Zeit vergisst man nur zu häufig auf sich selbst und die Signale von Körper und Seele zu achten. Die Gedanken sind überall, nur nicht bei einem selbst. Dabei ist es so wichtig sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Denn nur wer gut zu sich selbst ist, hat auch die Kraft, um anderen Gutes tun.

Karima Stockmann, Lebensfreude-Coach und Achtsamkeitsexpertin mit Leidenschaft, kennt die Gefahr dem Stress im Alltag nicht gewachsen zu sein. Spätestens seit ihrer Diabeteserkrankung ist ihr bewusst, dass langfristig nur Selbstfürsorge der Schlüssel zu einem gesundheitsbewussten und zufriedenen Leben ist. Umso mehr liegt es ihr am Herzen

ihren Mitmenschen einfach umzusetzende Tipps an die Hand zu geben.

Die Mischung aus Ratgeber und Eintragbuch macht Karima Stockmanns neues Werk «Ich bin ganz bei mir selbst» dabei zu einem motivierenden Begleiter für jeden Tag. Inspirierenden Worte und Fragestellungen, um in sich selbst hineinzuhören wechseln sich ab mit alltagstauglichen Übungen. Das Entdecken der eigenen Wohlfühl-Oase oder die klare Formulierung und das Niederschreiben unmittelbarer Ziele sind Beispiele für weitere ermutigende Tipps im Achtsamkeits-Training. «Den Schlüssel zum Glück in sich selbst zu entdecken und den eigenen Weg zu finden», ist Karima Stockmanns persönlicher Wunsch für jede Leserin und jeden Leser.

Das Mitmachbuch ist mit ansprechenden Illustrationen liebevoll gestaltet und in dreizehn Kapitel aufgeteilt. Stimmungsvolle Bilder, ausgewählte Zitate und hilfreiche Übungen und Tricks fügen sich wunderbar zusammen. Ein exklusiver Online-Bereich mit geführten Meditationen vervollständigt das Buch. Ein besonderes Achtsamkeitsbuch, das seinesgleichen sucht. Nicht verwunderlich, ist man doch bei dieser Autorin in guten Händen.

Karima Stockmann ist Stressmanagement-Trainerin, Speakerin, Lebensfreude-Bloggerin und Mama. Ob auf der Bühne, in interaktiven Workshops, auf ihrem Blog oder zuhause – Karima's Lebensmission lautet stets: Die Welt ein Stückchen «lebensfreudiger» machen und die Menschen zu einem bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele motivieren. Durch ihre Diabetes-Typ1-Diagnose hat sie be-



reits in der Jugend erfahren, wie wichtig es ist, mit achtsamem Blick für die eigenen Bedürfnisse auf sich aufzupassen. Denn so behält sie trotz persönlicher Herausforderungen die Kraft, um auch für ihre Mitmenschen da zu sein.

Der GROH Verlag feiert 2018 Jubiläum. 90 Jahre Tradition und beste Qualität, vom kleinen Fotokunstverlag zum führenden Anbieter von Geschenkbüchern. Neue Themen, moderne Designs, innovative Ideen – die Symbiose aus Bild und persönlicher Botschaft sind der rote Faden des Programms. Auch heute noch gilt für das gesamte Verlagsteams: Wir wollen die Herzen der Menschen berühren und ein Lächeln schenken.

TB, 144 S., CHF 24,90/€ 14,99, ISBN 978-3-8485-2081-7, GROH Verlag



Felix Klemme

bin raus

aus allem, was mich davon abhält, natürlich und erfüllt zu leben

Raus aus Überfokussierung und Erwartungswahn und rein ins echte Leben! Felix Klemme, Deutschlands Life-Coach Nr. 1, zeigt den Weg zu unseren wirklichen Bedürfnissen und präsentiert erstmalig seine Green Exercises.

Eigentlich geht es uns heute so gut wie nie zuvor. Wir leben im Überfluss, sind

vernetzt mit der ganzen Welt und uns stehen schier unendliche technologische Hilfestellungen zur Verfügung. Und doch sind so viele von uns unglücklich, fühlen sich vom Druck, ständig erreichbar und auf allen Kanälen online sein zu müssen, gestresst und ausgebrannt. Was uns allen abhandengekommen ist, ist die natürliche Verbindung zu uns selbst, zur inneren, wie auch zur äusseren Natur, zu echten körperlichen Bedürfnissen, wie Hunger und Müdigkeit, aber auch zu seelischen Wünschen nach Zufriedenheit und Glück. Zu diesen einfachen Wurzeln zurückzufinden, führt zu Erholung, echtem Wohlbefinden und nachhaltiger Gesundheit.

In seinem neuen Ratgeber «bin raus» zeigt der charismatische Bestsellerautor und TV-Moderator Felix Klemme, wie wir uns aus der Überfokussierung und dem Erwartungswahn der digitalen Gesellschaft befreien und uns wieder mit unseren natürlichen Anteilen verbinden. Unterhaltsam und auf wissenschaftlicher Basis erklärt der Life-Coach, warum der direkte Kontakt mit der Natur für jeden Menschen wichtig ist und was dabei in uns passiert. Mit seinem neu entwickelten Green-Exercises-Programm können wir diesen natürlichen Lebensstil ganz praktisch in unserem Alltag verankern – frei nach Felix' Trainingsmotto: «Be you.

Be natural!» Diese Übungen geben uns die Möglichkeit, zu unseren existenziellen Wurzeln zurückzukehren, unsere Sinne wiederzubeleben, wieder zu spüren und wahrzunehmen, was in uns und um uns herum gerade ist. Kleine Übungen regen zum Innehalten an und dazu, gewohnte Gedankenmuster und Verhaltensformen zu durchbrechen, praktische Tipps ermöglichen, aus dem Hamsterrad des Alltags auszubrechen, zurück zu unserer Intuition, zu unserer Natur zu finden und dadurch wieder Selbstbestimmung und Zufriedenheit zu spüren.

Ein aufrüttelnder Ratgeber für alle, die zu einem natürlichen Leben zurückkehren wollen, raus aus Überfokussierung und Erwartungswahn und rein ins echte Leben!

Felix Klemme ist seit Jahren einer der erfolgreichsten Life-Coaches Deutschlands, ausgezeichnet als Personal Trainer 2015/2016. Zu seinen Kunden zählen übergewichtige Menschen, Profisportler, Burnout-Patienten, Menschen mit Autoimmunerkrankungen sowie gesundheitsbewusste Menschen. Bekannt wurde der sympathische Sportwissenschaftler durch die quotenstarke TV-Sendung «Extrem schwer», in der er stark übergewichtige Menschen ein Jahr lang dazu anleitete, nachhaltig abzunehmen und



ihr Leben zu ändern. Diesen ganzheitlichen Ansatz, immer verbunden mit der Kraft der Natur, verfolgt er auch in seinem Fitnessunternehmen Outdoor-Gym, in zahlreichen Vorträgen und Seminaren und in seinen populären Online-Kursen, Webinaren und Blogs.

Geb., 224 S., CHF 28,90/€ 18,00, ISBN 978-3-426-67555-7, Knaur Balance. Auch als Audio-CD und e-Book erhältlich. ◆



Hans-Günter Weess

Schlaf wirkt Wunder

Von links nach rechts, von rechts nach links. Viele kennen das Gefühl von Rastlosigkeit, Unruhe und Gegrübel dann, wenn eigentlich Schlafenszeit ist. Jeder Dritte schläft schlecht, jeder Vierte zu wenig. Die für uns so lebenswichtige Erholungsphase erlebt in Zeiten einer immer hektischeren Gesellschaft einen regelrechten Imagewechsel. Hip ist, wer mit wenig Schlaf auskommt und dabei maximal leistungsfähig bleibt. Doch Schlafforscher Hans-Günter Weess hält dagegen:

Ausreichend Schlaf ist lebensnotwendig, denn...

• wer nicht ausreichend schläft verdop-

pelt sein Risiko für Depressionen, steigert das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um 23 % bzw 11 % und schwächt darüber hinaus sein Immunsystem.

- 2 Stunden weniger Schlaf erhöhen bereits das Erkältungsrisiko um 30 %, das Bluthochdruckrisiko gar um 66 % und die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht steigt auf immerhin stattliche 50%.
- 2 Stunden weniger zu schlafen bedeutet auch, dass das Unfallrisiko um 19% ansteigt! Schlafmangel ist darüber hinaus doppelt so häufig für tödliche Verkehrsunfälle verantwortlich, als Alkohol am Steuer.
- Menschen mit Schlafmangel fehlen mehr als doppelt so häufig am Arbeitsplatz als Schlafgesunde.

- wer 16 Stunden wach ist, hat ein Reaktionsvermögen, welches einem Blutalkoholspiegel von 0,5 Promille entspricht. Bei 22 Stunden Wachheit entspricht es 1,0 Promille.
- Schlafmangel fördert einen ungesunden Lebensstil: Übermüdet ernähren wir uns ungesünder, trinken mehr Koffein und rauchen verstärkt.
- das im Schlaf gebildete Testosteron ist wichtig für den Muskelaufbau und die Fortpflanzungsfähigkeit des Mannes. Sportler müssen um erfolgreich zu sein nicht nur ausreichend trainieren, sondern auch viel schlafen! Wenn Männer über zwei Wochen anstatt 8 Stunden nur 4 Stunden schlafen, reduzieren Sie Ihre Testosteronbildung um 50 Prozent und gefährden darüber hinaus ihre Fortpflanzungsfähigkeit.

Im Buch behandeltes Themenspektrum

Schlaf wirkt Wunder

- Kraftwerk der Nacht: Schlaf – wichtigstes Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen
- Schlaf macht Laune! Wie Schlaf die Stimmung reguliert
- Schlaf schützt vor Alterserkrankungen
- Schlaf sorgt für ein langes Leben
- Schlaf macht schlau! Gedächtnis Booster Schlaf

- Schlaf macht schlank und schön
- Schlaf ist Dopingmittel: Wer sportliche Höchstleistungen vollbringen will, muss nicht nur viel trainieren, sondern braucht auch viel Schlaf. Von Testosteron und Wachstumshormonen.
- Schlaf Dich gesund: Wie Schlaf vor Krankheiten schützt und das Immunsystem stärkt
- Schlaf ist die beste Medizin: Von der optimalen nächtlichen Dosis für ein langes Leben!
- Wenn wir einmal nicht schlafen: Die Risiken der Schlaflosigkeit
- Taktstock des Lebens: der menschliche Schlaf-Wach-Rhythmus und die Uhren des Lebens
- Rhythmen und Boten der Nacht: Melatonin, Cortisol, Adenosin, Testosteron, Wachstumshormon, etc
- Winterblues: wie die dunkle Jahreszeit Schlaf, Stimmung und Essverhalten verändert und was Sie dagegen tun können.

Schlaf und Partnerschaft

- Frauen sind die besseren Schläfer, haben aber mehr biologische Handicaps als Männer: Der Einfluss von Zyklus, Schwangerschaft und Wechseljahren
- So schlafen und träumen Männer und Frauen!

- Schlaf und Sexualität
- Wenn man mit jemanden ins Bett geht, kann man so manches erleben: Schnarchen, Alpträume, Schlafwandeln und sonstige Schlafmarotten.
- Der Feind in meinem Bett? schlafen Paare besser alleine oder zu zweit?
- Schlaftypen: Passen Lerchen und Eulen zusammen?
- Alle unter eine Decke? Pro und Contra Familienbett!
- Familie: Kinder sind Schlafräuber - Frauen haben in den ersten beiden Lebensjahren ihres Kindes bis zu 6 Monaten weniger Schlaf, während Männer selig weiterschummern
- Schlafpartner Haustier
- Wie lernt mein Kind Schlafen

Dr. phil. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weess ist Psychotherapeut und Somnologe. Er leitet die Schlafmedizinische Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenstein und lehrt an der Universität Koblenz-Landau. Seit 2008 ist er Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Nun erzählt er einem breiten Publikum alles Wissenswerte über den Schlaf.

Paperback, 336 S., CHF 26,90/€ 16,99 (e-Book CHF 17,00/€ 14,99), ISBN 978-3-426-27755-3, Droemer HC. Erscheint am 2. November 2018) ◆



Weltweit erblindet jede Minute ein Kind. Schenken Sie Augenlicht!

Annuary (4) ist auf einem Auge völlig erblindet. Ihre Spende lässt Kinder wieder sehen.

www.cbmswiss.ch
PC 80-303030-1 • 8800 Thalwil



Einträge von Veranstaltungen mit Angabe von Telefon oder E-Mail sind kostenlos.

Die Agenda sehen Sie unter <http://fatema.com/agenda> Bitte melden Sie Ihre Termine an:

Wendezeit-Agenda, Parkstr. 14, CH-3800 Matten, E-Mail: verlag@fatema.com

VERANSTALTUNGEN DES BPV, DES PZ, DES ORGAM UND DER QUELLE BERN

Die Agenda dieser Veranstaltungen sehen Sie unter

<http://fatema.com/veranstaltungen>

A = Astrologie/Astropsychologie
 ADS = Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom
 AF = Akufeldur
 AL = Astrolog. Lebensberatung
 AlexT = Alexander Technik
 All = Allergie+Asthmatherapie
 APu = Akupunktur/Ohrakupunktur
 Apr = Akupressur
 Ar = Aromatherapie/-essenzen
 AS = Aura Soma
 AY = Ashtānga Yoga
 AT = Autogenes Training
 Atl = Atlaslogie
 Au = Aurasehen, Aura-Arbeit etc.
 Av = Avatar
 B = Beratung
 BB = Bach-Blüten
 Bf = Bewusstseinsförderung
 Bio = Bioenergie, Bioresonanz
 Bio-HA = Bioenergetische Haaranalyse
 BV = Buchverlag/-versand
 CA = Chakra-Aktivierung/-Arbeit
 Ch = Channeling
 ChG = Chi Gong
 ChrE = Therapie chron. Erkrankungen
 CM = Chinesische Medizin
 Coa = Coaching
 CpT = Coaching per Telefon
 CrS = Craniosacral-Therapie
 E = Esoterik
 EFT = Emotional Freedom Techniques
 EnFS = Energetisches Feng Shui
 EnG = Energet. Gebäudereinigung
 EnR = Energet. Rückenmassagen
 EP = Energiepyramiden
 Er = Ernährungsberatung/-begleitung
 ET = Energetische Therapien
 Fa = Fastenseminare
 FaT = Familientherapie
 FH = Fernheilung
 FR = Fussreflexzonenmassage/
 Fussmassage
 FS = Feng Shui
 FT = Farbtherapie/-punktur
 GA = Ganzheitl. Atemgymnastik/
 -therapie
 GB = Gesundheitsberatung/praxis
 Geo = Geomantie
 GH = Geistheilung
 GKo = Ganzheitliche Kosmetik
 GKM = Ganzkörpermassage

Ha = Handauflegen
 He = Heilkräuter, spagyrische HK
 Ho = Homöopathie
 HP = Heilpraktiker/in
 HR = Heilrituale
 Hy = Hypnosetherapie
 IK = Indigo Kinder
 JK = Jenseitskontakte
 Ka = Kartomantie/Kartenlegen
 KB = Katathymes Bilderleben
 KGT = Kunst- und Gestaltungstherapie
 Ki = Kinesiologie, Psycho-Kinesiologie
 Kla = Klangtherapie
 KP = Kirlianfotografie
 KPsy = Körperorient. Psychotherapie
 KT = Kurzzeit-Therapieprogramme
 KUF = Krankheitsursachenfindung/
 -auflösung
 L = Lebensberatung/-hilfe
 Li = Lithotherapie/Edelsteintherapie
 LiG = Lichtgeometrie
 LK = Lichtkunst
 LL = Lieben lernen
 M = Meditation
 Ma = Klass./intuitive/med. Massage
 MaT = Matrix Transformation
 Me = Metamorphose-Practitioner
 Med = Medialität
 Mer = Merkaba
 MH = Mediale Heilung/Beratung
 MM = Meditatives Malen, Mediales Malen,
 Mandala-Malen
 MT = Mentaltraining, -coaching
 Na = Naturarzt, Naturheilpraktiker
 NK = Natürliche Kosmetik
 NLP = Neurolinguist. Programmieren
 No = Nosodentherapie
 Nu = Numerologie/Kabbalistik
 O = Ohrkerzetherapie
 OA = Organspez. Aminosäuren
 PE = Persönlichkeitsentwicklung
 PH = Prana (pranic) healing
 Pol = Polarity-Therapie
 PP = Parapsychologie
 PsE = Psychosomatische Energetik
 Psy = Psycholog. Beratung/Psychotherapie
 PsyS = Psychosomatik, Psychosynthese
 PW = Persönliches Wachstum/-Training
 QH = Quantenheilung
 R = Reiki
 Ra = Radionik

Rad = Radiästhesie,
 Pendeln
 Reb = Rebirthing
 RefZ = Reflexzo
 nentherapie
 (n. Dorn)
 Rel = Religion
 REM = Ruhe,
 Entspannung,
 Mitte finden
 ResT = Resonanztherapie
 Ret = Retreats
 RT = Rückführungen/Reinkarnationstherapie
 RüM = Rückenmassage n. Breuss
 Rut = Rutengängerei
 SchH = Schamanische Heilrituale
 SchM = Schreibmedium
 Sh = Shiatsu
 SO = Seminarorganisation
 Sp = Spiritualität, spirit.Heilung
 SpL = Spirituelle Lebensberatung
 SpT = Spirituelle Therapie
 StB = Sterbebegleitung (MT Mensch und Tier)
 SUT = Seelische Urblockadentherapie
 Sy = Synergetik-Therapie
 SyS = System.Stellen n. Bert Hellinger
 Tar = Tarot
 Tan = Tantra
 TC = Tai Chi, Taijiquan
 TE = Tachyon-Energie
 THH = Touch for Health
 Th = Therapeut/in (allg.)
 Th.K. = Therapeut. Kartenlegen
 Tib = Fünf-Tibeter-Training
 TK = Tierkommunikation
 TLT = Time-Line-Therapie
 TPI = Trager Psychophysische
 Integration
 Tr = Traumanalyse
 Tran = Trance
 TrT = Trauma-Therapie
 ÜG = Übungsgruppen
 VeM = Vedische Meditation
 VF = Vitalfeld-Therapie
 Vi = Visagist/in
 W = Wassertherapie (div. Methoden)
 WBe = Wohnberatung
 WBA = Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich
 WT = Wirbelsäuletherap. n. Dorn/Breuss
 Y = Yoga/Kriya Yoga/Hatha Yoga
 Z = Zilgri



Schweiz

Therapeuten/Berater

- 2556 Schwadernau, Willi Stauffer, Standweg 20, 032 373 42 37 – AL / Er / RT
3027 Bern, Arpad Wächter, Holenackerstr. 65/D17, 076 380 36 69 – L / MT / Med, www.geistige-welt.com
3053 Münchenbuchsee, Franziska Roschi, Bernstr. 46, 031 869 23 20 - Rad / GH / FR
3250 Lyss, Ruth Hirschi, Wallisloch 4, 079 292 90 64 – RT / KUF / Ch / AS / Au / SUT –
www.reinkarnationen.ch, info@reinkarnationen.ch
3367 Thörigen, Dominic Frosio, Mattenbergstr. 15, 062 961 54 83 – A / GH / Me
3400 Burgdorf, Marianne Grund, Lyssachstr. 17, Tel. 034 422 68 68 – GB / GA / AT / Hy / TLT / Ha – www.grund-hps.ch
3400 Burgdorf, Wenzel Grund, Lyssachstr. 17, Tel. 034 422 68 68 – GB / FH / GH / Ha / Ki / Ra –
www.grund-hps.ch, grund.hps@bluewin.ch
3400 Burgdorf, Praxis Hamali, Marlen Hämmerli, Steinhof 7, 034 423 63 68 – Kla / ChrE / SchH / REM / EnG / Coa –
www.hamali.ch, marlen.haemmerli@besonet.ch
3422 Kirchberg, Marie Thérèse Rubin, Rötimate 1, Pf. 370, 079 469 82 22 – Hy / A / AT –
www.rubinenergie.ch, praxis@rubinenergie.ch
3613 Steffisburg, Barbara Witschi, SingulArt GmbH, Untere Zulgstr. 1, 079 652 90 47 – AS / Sp / B / M / Med / SO
www.singulart.ch, singulart@bluewin.ch
3706 Leissigen, Annette Ast, Blumenstrasse, 033 847 17 25 – Bio / SUT
4051 Basel, Anita Suter, Feierabendstr. 55, 079 245 56 64 – Sys / L / M / R / EFT –
www.lebenskrisen-management.ch, mail@lebenskrisen-management.ch
4123 Allschwil, Heidi Röthlisberger, Feldstrasse 56, +41 (0)61 534 17 08 – Coa / CpT / L / NLP / B,
<http://heidisworldwidecoaching.com>, E-Mail: info@heidisworldwidecoaching.com
4125 Riehen, Dora Schaufelberger, Im Niederholzboden 52, 061 601 52 79 – GH / SpL / SO
4451 Wintersingen (b. Rheinfelden), Maria Waldvogel, 076 498 38 12 – Ch / SpL / SyS – www.kristallschaedel.ch
4562 Biberist, Heinz Fahrni, Bromeggstr. 22, 032 685 30 37 – Ma / APr / WBA
5505 Brunegg, Ruth Lengacher, Sandhübelstr. 6, 062 896 26 62 – E / ET / FT / L / Ka / Th.K – www.rhl.ch
6430 Schwyz, Hildegard di Francesco, Hinterdorfstr. 9, 041 832 12 11 – L / M / GH
8008 Zürich, Dr. Peter Müri, Hammerstr. 23, 044 980 22 80 – Coa / PE / Tar
8280 Kreuzlingen, Dolores Rüegg, Egelsestr. 4, 071 680 07 15 – FT / FR / R
8330 Pfäffikon ZH, Peter Janki, Hörnlstr. 80, 079 778 28 00 – FH / GH / WBA – www.peterjanki.ch, peter@janki.ch
8498 Gibswil, Sirkku Lankinen Valsangiacomo, Im Zentrum Süd, 055 245 10 25 – R / FT / LT
8500 Frauenfeld, Susanne Schiesser, Altweg 16, 079 481 92 20 – Ch / Coa / FH / GH / MH – www.suschi.ch, info@suschi.ch
8700 Küsnacht, Silvia Kockel, Bergstr. 38, 043 844 08 18 – AtT / A / AS / Er / GB / L – www.lebensquell.ch
8762 Schwanden, Evelyne Huber, Zügerstenstr. 4, 055 644 14 25 – RT / BB / FH / GH / Ha / StB
8815 Horgenberg, Rösli Nägeli, Unterhaus, Steinkrattenweg 11, 044 726 21 62 – Ki / TfH / ET (n. Banis)
8882 Unterterzen, Patricia Pfiffner, Walenseestrasse 14, 079 216 42 01 – Na / Er / GKM / He / Ma / PsE –
www.naturheilpraxis-patriciapfiffner.ch, patriciapfiffner@bluewin.ch
9010 St. Gallen, Jeanette Hauser, Schlatterstr. 3, 071 245 73 18 - A / BB / MH

Schulen/Seminarveranstalter usw.

- 3073 Gümligen, Der Kanal, Zirkel, Seminare, Ausbildung, Dorfstr. 52, 031 352 10 40 – www.derkanal.ch, info@derkanal.ch
3076 Worb, C&H Beratungen, Kurse, Seminare GmbH, Bahnhofstrasse 13, 031 711 19 82 – Psy / A / MH / Y / M / Med
www.ch-beratungen.ch, chbuerer@sunrise.ch
6006 Luzern, Doris Käsermann, Schadrütihalde 16, 041 370 03 15 – Ki / VF / CHrE
6210 Sursee, Sam Hess, Badstr. 1, 041 920 21 41 – Waldseminare / Baumheilkunde – www.waldmystik.ch, waldmystik@bluewin.ch

Deutschland

Therapeuten/Berater

- 09456 Annaberg-Buchholz, Pfr. Helmuth Goy, Parkstr. 37, 03733-142180 – GH / Ha / FH
12045 Berlin, Josef Jeckl, Elbestr. 25, 030-74773239 - Rad / Rut
31832 Springe, Ingeborg Oelmann, Allerfeldstr. 17, 05045-9126 726 – Psy / PsyS
57627 Hachenburg, Dr. med. Ulrich Klettner, Wiedstr. 2, 02662-9696967 – CM / MH / PsyS
87459 Pfronten, Magdalene Helk, Allgäuer Str. 42, 08363 925216 – RA / CH / TK / JK www.andalassa.com, info@andalassa.com

Italien

Therapeuten/Berater

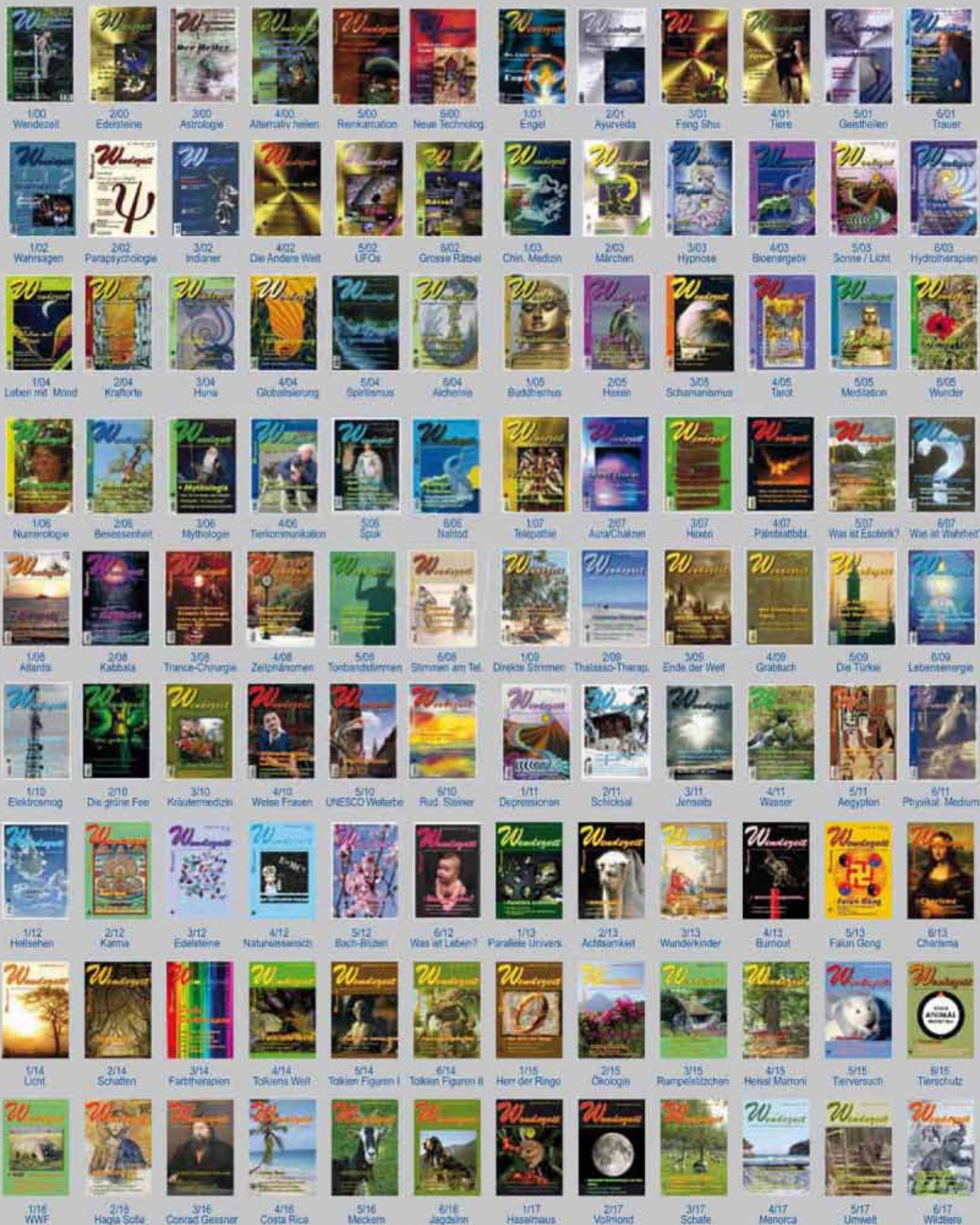
- 15010 Grogardo, Edelstein-Therapie-Zentrum, Str. Baghina 63, 0144 320752

Österreich

Therapeuten/Berater

- 5020 Salzburg, DDr. Gerhard Brandl, Guetratweg 20a, 0662-830610 - Psy / AT / R

Wendezzeit



Archivnummern zu CHF/€ 8.50 (inkl. Versand) erhältlich

Wendezeit

Die Zeitschrift, die das ganze Spektrum der unbegrenzten Möglichkeiten für ein ganzheitliches Leben im Wassermannzeitalter zeigen will: Esoterik, Parapsychologie, Spiritualität, Lebenshilfe, Mystik, Ökologie, Alternativmedizin. Mit Reisereportagen und Vorstellungen von Buch- und CD-Neuerscheinungen, u.a.m.

Eine Medizin mit mehr Geist und Seele: das wünschen sich Abermillionen von Patienten. Entsprechend boomen «geistiges Heilen» und verwandte Heilweisen. Auch um sie geht es in

Wendezeit

Mit einer regelmässigen Kolumne von

Uri Geller

und einer Therapeuten-/Berater-/Dienstleistungsliste.