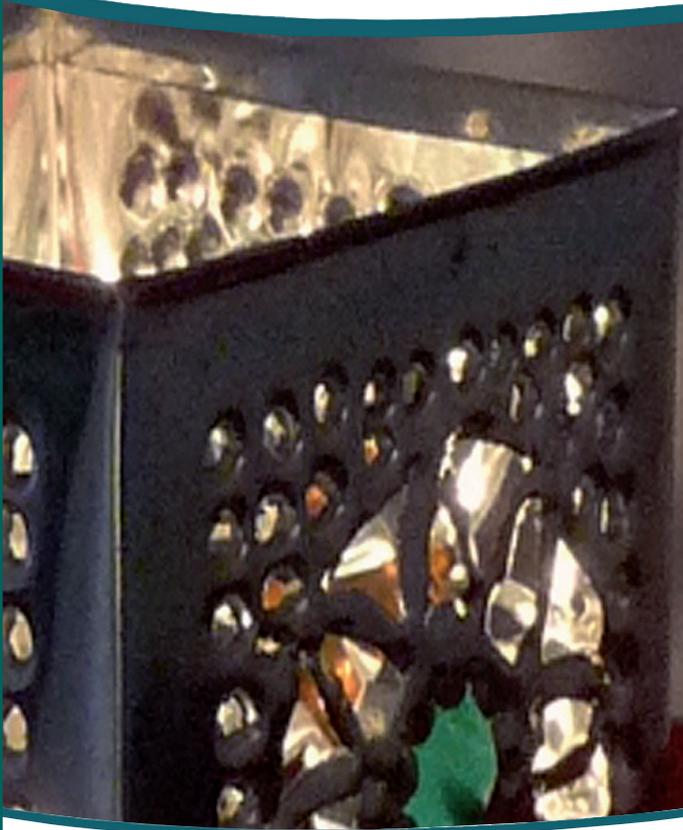


# INTUITION<sup>®</sup> online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

## **Deutschland Spezial**

**Wir offenbaren unser Problem auf  
der Fahne**

Schwerpunktthema:

## ***Licht & Schatten***

November 2013 • Online Magazin



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

wie sage ich immer: Wenn der letzte Baum im November das letzte Blatt abgeworfen hat, könnte ich spontan in eine Depression verfallen.

Jedes Jahr arbeite ich hart daran, genau dieses nicht zu tun.

Mein Trick in den vergangenen Jahren: Lichterketten mit Zeitschaltuhren.

Kurz bevor der Wecker klingelt, schaltet die erste Zeitschaltuhr die Lichterkette im Flur an. Danach beleben weitere Lichterketten im Bad und dann in der Küche die dunkle Wohnung.

UND wo Licht ist, da ist auch Schatten – ein Hinweis auf unsere duale Welt.

Breit grinsend muss ich an den Ausspruch einer guten Freundin denken:

Geh mir doch los mit den ganzen Esoterikern! Wer nach dem Licht strebt, solle sich auch mal umdrehen und schauen wie groß der Schatten ist. Recht hat sie!

Hell und Dunkel, sind das nicht die Synonyme für Gut und Böse? Fühlen wir uns bei Licht wohler als in der Dunkelheit? Sind wir lichtverwöhnten Menschen Gut-Menschen, lehnen die Dunkelheit ab und fühlen uns dort unwohl? Kann es nicht auch sein, das es keinen NUR bösen oder guten Menschen gibt? In uns allen steckt Gutes und Böses.

Wobei, der Begriff böse mir gerade nicht gefällt. Es ist ein Kinderbegriff, welchen ich öfter bei kleinen Kindern auf der Strasse höre, und ich gehe mal davon aus liebe Leserin, lieber Leser, dass sie erwachsene Menschen sind.

Ein anderes Wort muss her ...

Verächtlich – schmälich – schnöde – verwünscht – die Vorschläge meines Thesaurus.

Tja, auch nicht so prickelnd.

Aber reden wir nicht von bösen Taten und bösen Menschen!

Und urteile ich nicht, mit einer solchen Aussage? Ja, und auch das gehört zu unserem Leben, dass wir ständig und immerzu bewerten. Mein Bestreben: Alles prüfen bevor ich mir mein Urteil bilde und vielleicht auch mal zugeben, dass man/frau keine Meinung hat, weil das Thema nicht erfasst wird.

Ich wünsche eine gute Lektüre Ihrer INTUITION online und eine schöne Herbstzeit

Für das Team der **INTUITION** online mit

intuitiven Grüßen

*U. Irina Modersitzki*

<b>Inhalt:</b>	Seite
<b>Licht und Schatten</b>	ab 3
<b>Schattenzeit</b>	ab 5
<b>Deutschland Spezial</b>	ab 8
<b>Grippe, Erkältung und Co</b>	ab 10
<b>Kurzes &amp; Buntes</b>	14
<b>Bücher-Tipps</b>	ab 15
<b>Bella - Intuition auf vier Pfoten</b>	13

Den Blog der INTUITION finden Sie hier:  
<https://intuitiononline.wordpress.com/>

#### **Impressum**

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.

Herausgeberin: Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin  
Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07  
[www.intuition-online.eu](http://www.intuition-online.eu) • [info@intuition-online.eu](mailto:info@intuition-online.eu)  
Redaktion: Irina Modersitzki

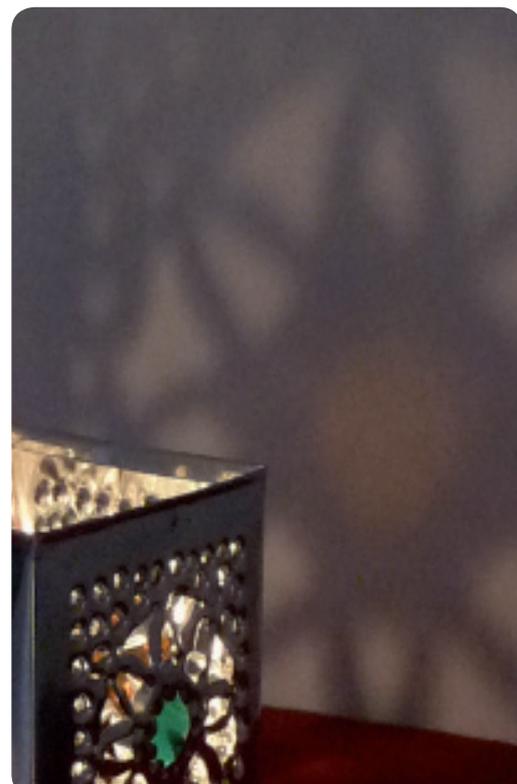
Die Urheberrechte der Abbildungen liegen bei der **INTUITION**® (soweit nicht anders angegeben). Das Copyright für Bilder in Anzeigen liegt bei den KundInnen. Die Agentur ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

# LICHT UND SCHATTEN

„Wo viel Licht ist, da ist starker Schatten“, sagte Goethe. Das eine ohne das andere gibt es nicht. Die beiden Gegensätze bedingen sich und können ohne einander nicht sein.

In diesem Widerstreit leben wir Menschen in dieser Welt. Nur Nehmen klappt auf die Dauer gesehen nicht. Dies zeigt uns schon unser Atem, der das für uns ursprünglichste Paar der Polarität bereithält. Immer nur einatmen geht nicht. Und ausatmen alleine auch nicht. Erst der Wechsel ermöglicht es uns, zu leben. Mit unserem ersten Atemzug direkt nach der Geburt treten wir in dieses Wechselspiel ein, dass die Welt für uns substanziiell gestaltet. Denn alles in unserem Kosmos lebt von den Gegensätzen. Hell und dunkel, oben und unten, reich und arm, weit weg und ganz nah. Das eine ohne das andere gibt es nicht. Wer also immer nur Gutes will, erhält viel Ungutes. Deshalb zielt alles Streben immer wieder auf den Ausgleich ab. Doch wie bei einer Wippe ist das Halten genau in der Mitte das Anspruchsvollste überhaupt. Zumal, wenn die Gewichte auf den beiden Enden der Wippe nicht gleich stark sind. Die Mitte zu finden und zu halten verlangt nach einer achtsamen Haltung. Man muss erspüren, wann das Pendel sich wieder neigt und wann es in der Ruhe, in der Mitte verharren kann. Die Mittelschicht einer Gesellschaft hält die Pole in der Waage. Dünnt sie aus, schwingt das Pendel immer stärker hin und her, in immer größeren Schwüngen. Zu beobachten ist dies zurzeit in unserer Welt an allen Ecken und Enden, weil mittelmäßig nicht angesagt ist. Alles will besonders sein und damit im Licht stehen. Weshalb die Schatten auch so groß werden...

Licht und Schatten spielen dabei selten eine so große Rolle in unserem Alltagsleben wie jetzt in der Herbstzeit. Nun, wo die Tage kürzer und die Nächte länger werden, spüren wir das Ungleichgewicht der beiden Kräfte so deutlich wie sonst zu keiner anderen Jahreszeit. Nicht im Winter, wo wir uns auf die Dunkelheit eingestellt haben, nicht im Sommer, wenn das Dunkle so weit weg von uns ist. Und auch nicht im Frühling, der anderen Wechseljahreszeit, weil dort die Helligkeit stetig zunimmt und unser ganzes Wesen mit Freude erfüllt. Nein, der Herbst ist es, der uns am deutlichsten zeigt, dass es die Dunkelheit in unserem Leben gibt. Ab Mitte August werden die Tage spürbar kürzer und spätestens mit der Uhrumstellung Ende Oktober erleben wir, dass es kein Zurück gibt und wir uns nach innen wenden müssen. Draußen zu sein macht zwar Spaß, wenn man die richtige Kleidung anhat, Drachen steigen lässt oder Pilze sammeln geht. Ansonsten aber hält es keiner mehr so richtig lange freiwillig draußen aus wie in den Sommermonaten zuvor. Entsprechend sind wir länger drinnen und bewegen uns auch weniger. Die aktive Energie des Sommers ist von uns gegangen und die eher melancholische des Herbstes ergreift uns. Wir haben den Blues, wollen nicht und müssen doch Abschied nehmen von der unbeschwertten freien Zeit des Sommers. Loslassen ist angesagt, was heutzutage zum Schlagwort, aber deshalb nicht leichter geworden ist. Weshalb so viele Menschen unablässig versuchen, vor der Ruhe und der Dunkelheit zu flüchten. Sei es beim Sport, beim Shoppen und anderen Freizeitaktivitäten oder deutlicher noch beim Abflug in wärmere Gefilde mittels eines Urlaubs. Mit der Dunkelheit und erzwungenen Ruhe kamen und kommen schon seit Menschengedenken die inneren Themen hervor. Unsere inneren Schatten zeigen sich, vor denen wir doch so gerne und oft die Augen verschließen. Nicht selten kommt es besonders im Herbst



## Schwerpunktthema

zu einem Anstieg von Depressionen. Inhalte, die wir verdrängt haben und die uns unangenehm sind, kommen hoch und wollen wahrgenommen werden. Dies aber fällt in einer Gesellschaft, die deutlich nach außen und auf Aktivität ausgerichtet ist, schwerer denn je. Nachdenklichkeit ist nicht angesagt, Aktionismus wird beklatscht.

Wir befinden uns zudem nicht nur jahreszeitlich gesehen in einer Wechselzeit. Der 21. Dezember 2012 wurde als Weltuntergangstag besungen, verschrien oder belächelt. Und als nichts Dramatisches passierte, dachten die meisten: „wieder mal so Verschwörungszeugs“. Es war jedoch ein Weltuntergang, wenn auch nicht in der offensichtlichen und erwarteten Art als Untergang der materiellen Welt. Aber das Tor der alten Welt hat sich geschlossen. So, wie wir bis zum 21. Dezember gelebt haben, wird es nicht weiter funktionieren. Vorzeichen haben sich geändert und über die nächsten Jahre und Jahrzehnte hinweg wird sich ein neues Denken und Handeln entwickeln. Das Alte aber will nicht kampflos weichen, weswegen wir so viele Auseinandersetzungen überall auf der Welt erleben. Und wie im Großen, so auch im Kleinen. Wie die Kräfte in der Welt ringen, so geschieht es auch innen in uns. Wir alle sind beträchtlich damit beschäftigt, unser eigenes Lebensschiff gerade und bedachtsam durch unruhiges Gewässer zu führen. Deshalb empfinden wir diese Zeit auch als besonders herausfordernd.

Der 29. September ist Michaelistag, der Tag des Erzengels Michael. Er hat mit seinem Lichtschwert die Dämonen der Finsternis verbannt. Sein Vorbild kann hilfreich sein, wenn wir uns nämlich unseren eigenen Ängsten zuwenden und sie beleuchten. Sie ins Licht der Aufmerksamkeit stellen und ihnen Zeit widmen. Letztlich lassen sich nur so wirkliche Erfolge erzielen. Ansonsten verdrängen wir weiterhin und es wird dauerhaft nur schwieriger für uns, so wie es schier unmöglich ist, viele Korke unter Wasser zu halten. Ein Korke wird einmal zu viel sein und dann gibt es kein Halten mehr und alle ploppen hoch. Wenn so etwas geschieht, entstehen Depressionen, Psychosen und ähnliche Alpträume.

**Wir haben jedes Jahr wieder die Wahl.** Auszuweichen und uns abzulenken. Oder den Herbst als Übergangszeit zu achten und zu nutzen. Dann lächeln wir vielleicht über den Regen und den Wind und nehmen beide als Erinnerungstütze, dass wir einkehren sollen anstatt uns finsternen Blickes über die Unannehmlichkeiten zu ärgern. Es gehört zu einem Wechsel dazu, dass man Abschied nimmt, aber auch Neues begrüßt. Da kann es schon mal Schwankungen geben. Aber wenn es einmal hinunter geht, geht es auch wieder hinauf! Und wenig ist schöner als ein klarer Herbsttag mit kühler Luft und Sonnenschein. Dazu der Wind und die Farben der Natur. Aber selbst ein grauer nieseliger Tag kann schön sein, wenn... man wetterfest angezogen lächelnd durch die Pfützen springt, ... man mit Freunden oder einem guten Buch im Warmen sitzt, ... der Lichtschalter beim Betätigen das Zimmer erhellt, ...

Genießen Sie diesen Herbst vielleicht einmal ganz bewusst den Wechsel zwischen Licht und Schatten, Regen und Sonnenschein, Wärme und Kälte, Matsch und frostigem Boden ...

Text: Brigitte Koesling

Foto: Brigitte Koesling



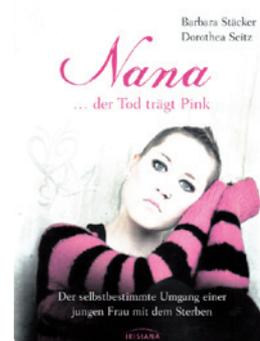
# Schattenzeit

**Die Schattenintegration versteckt sich im Roman. Der Tod trägt Pink. Der Herbst fordert ein Nein. Um all diese Facetten soll es hier gehen:**

Es ist Herbst. Die Tage werden wieder kürzer, die Stunden der Dunkelheit nehmen zu und laden an warme Kerzenfeuer und in gemütlich-kuschelige Räume. Die Natur kommt zur Ruhe – und zum Sterben. Jedes Blatt, das vom Baum fällt: Ein kleiner Tod. Die Energie und auch viele Tiere ziehen sich zurück ins Erdinnere. Wir tragen die Mantelkragen hochgeschlagen. Die Bäume recken sich, ihrer Blätter entkleidet, wie Gerippe gegen den wolkenverhangenen düsteren Himmel. Draußen ist es ungemütlich. Außenaktivitäten kosten mehr Kraft, wenn wir so tun, als wäre noch Sommer. Gleichzeitig kann der wirbelnde Tanz eines Herbststurms in einem Blätterhaufen wie der Abschiedsgruß des leichtlebigen Sommermädchens scheinen. Wir können uns durchpusten lassen und dann im warmen Zuhause auftanken, wenn wir uns auf die veränderte Jahreszeit einstellen.

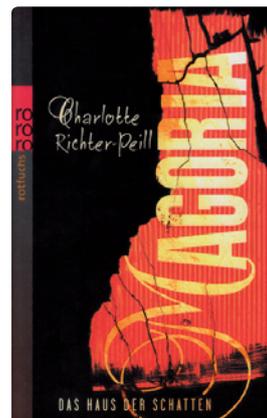
Die Natur zelebriert im jährlichen `Stirb und Werde´ den Tod ganz selbstverständlich: Die Ernte muss geschnitten werden, damit sie weiterverarbeitet werden kann. Die Blätter sterben ab und fallen, damit der erste Schnee mit seinem Gewicht nicht die Äste bricht – und damit es Igel, Maus und Pflanze unter der wärmenden Blätterdecke gemütlich haben.

**Die Natur tut sich leicht mit dem Sterben.** Wir Menschen nicht. Der November ist der Tag mit den Totengedenktagen: Allerseelen, Totensonntag im christlichen Kontext, Samhain im keltisch-heidnischen Brauchtum. Der Tod hat in unserem alltäglichen Leben selten Platz. Und ohne Jahreskreisfeste und –rituale, die diese Energien aufnehmen und verwandeln, gerät manch einer lediglich in eine Herbst- und Winterdepressive Stimmung. Dabei enthält diese Zeit des inneren Rückzugs und Sterbens eine wichtige Botschaft, wenn wir bereit sind, sie aus der Natur zu lesen: Dass der Tod zum Leben selbstverständlich dazu gehört. Dass wir das Geschenk des Lebens ernst nehmen, wenn wir uns des Todes bewusst sind. Manchmal weist uns das Leben auf brutale Weise darauf hin. So bei Nana. Sie ist knapp zwanzig, als sie und ihre Familie erfahren, dass sie an dem hoch aggressiven Krebs-Geschwulst Ewing-Sarkom erkrankt ist. Was darauf folgt ist geballte Lebendigkeit und Kreativität: Foto-Sessions mit Nana, erst mit der Mutter, dann mit professionellen Fotografen. Atemlos verstörende Schönheit einer blühenden Frau – die sich auf ihren Tod vorbereitet. Im Angesicht ihres Todes absolviert Nana eine Ausbildung zur Visagistin, gründet eine Stif-



tung und verlobt sich. Das Buch „Nana – der Tod trägt Pink“ ist eine bunte wunderschöne Liebeserklärung an das Leben. Und ein Beweis eines todesbewussten intensiven Umgangs mit dem Leben und all den Geschenken und Reichtümern, die daraus entstehen. Hier geht es nicht darum, so zu tun, als hätte der Tod nicht schon mal wartend im Flur Platz genommen, ohne die Schuhe auszuziehen, weil er in Begleitung von Nana eh bald zur Tür hinausgehen wird. Sondern hier findet das Leben seinen ganz bewussten Platz im direkten Wissen um den Tod. Nana ist Teil der Initiative „Recover your smile“, die krebserkrankten Frauen Schminkkurse ermöglicht, um ihre eigene Schönheit im Haarausfall und verändertem Gewicht als Nebenwirkungen der Chemotherapie zu entdecken. Da beweist eine den Mut, ganz tief in die Kiste des Lebens zu greifen, um dem Tod zu sagen, während sie ihn zur Tür hinaus begleitet: „I guess pink is the new black – at least it’s for me.“ (Facebook-Eintrag von Nana).

**Manchmal kommt der Schatten nicht als endgültiger Tod, sondern als Verdrängen ungeliebter Teile.** Wir wollen nicht die sein, die wir sind, drehen nur die angenehmen Teile ins Licht. Die ungeliebten Teile sind dann im Schatten: der egoistische, der ängstliche, der erschöpfte Teil. Wie damit umgehen? Darauf gibt es jetzt eine spannende, unterhaltsame und geniale Antwort in dem neuen Roman der Schriftstellerin Charlotter Richter-Peill. In **„Magoria. Das Haus der Schatten“** kennt die Hauptdarstellerin Maja das Schatten-Thema sehr gut: „Julian wollte mich nicht. Und ich wollte mich auch nicht. Ich wollte nicht die Maja sein, die hier saß, alles wollte ich sein, nur nicht die. Warum konnte ich nicht eine andere sein?“ Genau dieses Denken ruft die Schattenfrau auf den Plan, was Maja komplett ängstigt. Aber da taucht Ada Graumel auf, die sich als Schattenjägerin entpuppt und Maja nach Magoria einlädt um einen Umgang mit den Schatten zu lernen. Welche Erkenntnisse Maja daraus zieht und wie sie sich dem Kampf gegen die Schatten stellt, soll hier natürlich nicht verraten werden, um den gut funktionierenden Spannungsbogen des Romans nicht zu zerstören. Nur so viel: mit dem Roman steht Jugendlichen wie Erwachsenen nun ein großartiges Bild für das Thema Schattenintegration zur Verfügung, so klar und eingängig, dass es bestimmt schon bald von allen zitiert wird, die es gelesen haben – und das Buch verdient, dass es viele Leserinnen und Leser werden. Ein kluger Schmöker, der wunderbar in diese Jahreszeit passt. Nur Vorsicht: Es ist richtig schwer, es wieder beiseite zu legen, da die Welt „Magorias“ und die spannende Schreibe Richter-Peills schnell ihre Sogkraft entfaltet ...



Und noch ein Buch passt wunderbar zum Thema Umgang mit dem eigenen Schatten: Das zweite Sachbuch von Martin Wehrle: „**Bin ich hier der Depp? Wie Sie dem Arbeitswahn nicht länger zur Verfügung stehen**“. Denn Wehrle zeigt glasklar auf, wohin das führt, wenn wir immer nur die erwünschten netten Fähigkeiten ins Licht drehen: dass es eine wunderbare Einladung ist, sich von anderen – Chefs, KollegInnen, aber auch anderen Müttern, Verwandten und anderen Menschen - ausnutzen zu lassen, die sich wunderbar abgrenzen und andere für sich arbeiten lassen können. Selbstverständlich bleibt Wehrle aber nicht dabei stehen, sonst wäre das Buch nicht viel wert. Der Karriere-Coach weiß neben vielen anekdotenhaften Beispielen der Ausbeutung ebenso viel darüber, wie es möglich ist, dem Strudel der Ausbeutung zu entkommen, klare Grenzen zu setzen. Er gibt handfeste Tipps, die Schutz durch Abgrenzung, Nein-Sagen und Selbstbestimmung ermöglichen. In einer Zeit, in der Angestellte über ihre Handys die Firma mit in den Urlaub und ans Krankenlager nehmen und Chefs als Facebook-FreundInnen Einblick in die Privatsphäre gewinnen, ist dieses Buch für einen gelingenden Berufsalltag ebenso unverzichtbar wie der Feuerlöscher auf dem Büro-Flur.



So stellen Sie sich selbst ins Licht und nicht in den Schatten der Anderen. Die durch die Abgrenzung frei gewordene (Frei-)Zeit nutzen Sie, um den Roman „Magoria“ zu verschlingen, sich über die Stiftung „Recover your smile“ zu informieren – oder das zu tun, womit Sie in diesen Herbsttagen die Zeit verbringen. Tun Sie es. Das Leben ist kostbar – und findet immer an einem Ort zu einer bestimmten Zeit statt: **Hier und Jetzt!**

Text: Nina Stiewink

# Deutschland Spezial

**Der Ist-Zustand der Bundesrepublik ist etwas Spezielles.  
Wir offenbaren unser Problem auf der Fahne.**



Betrachten wir den natürlichen Horizont des Daseins und ordnen dieses Profil

drei möglichen Farben zu. So haben wir unten die Erde, die Materie, den Mutterboden, schwer, träge, dunkel, stabil, tragend, physisch formbar, greifbar und verwertbar. Der physische Nährboden des Lebens, Sandkiste der Schöpfung. Hier sind die Wurzeln der Bäume, der Pflanzen, der Blumen verankert. Hieraus zieht die Flora die Moleküle und Atome, die Bausteine für Blätter, Zweige, Stämme, Rinde usw. Die tragende Basis der Häuser, der Straßen, der Körper.

Das physische Leben manifestiert sich auf der Erde. Die Hochzeit der Atome mit der Energie des Lebens, findet auf der Erde statt. Die geistige Form wird mit „Sand“ gefüllt. Der Reigen des Wandels tanzt auf der Oberfläche. Unzählige Lebensformen, entstehen, wandeln, vergehen. Aufnehmen, zersetzen, verbrennen der Nahrung, ist der natürliche Verdauungsprozess.

Die Trennung vollzieht das Feuer.

Der Himmel die Sonne, das Licht, die Leichtigkeit. Goldene Sonnenauf- und Untergänge. Inspiration, Schöpfung, Geist, Lebensatem, Licht.

Dies ist der natürliche Horizont des Lebens, dies ist das Profil der Natur.

Der Deutsche befindet sich mit seinem Kopf im Mutterboden, in der tiefsten Dunkelheit der Materie. Den Himmel auf den Schultern, oder den Kopf im Boden. Verwurzelt im Geist mit der schweren Materie. Der Geist wird im Mutterboden gesucht. Er denkt in Materie. Inspiration wird mit Hilfe der Materie begriffen. Die Schöpfung wird in der Spaltung des Atoms vermutet. Die geistige Vernetzung ist in der Unbewusstheit der Materie. Die Schwingung der Kommunikation wird mit der Hand begriffen.

Alles was er sieht, alles was er greifen kann, alles worauf er aufbaut, ist Materie. Der Kapitän sitzt im Schiff, nicht auf dem Schiff.

Der Wandel und die Verdauung sind auf der Erde. Das Feuer des Lebens ist aktiv, ohne Weitsicht. Aktuelle strategische Übersicht fehlt. Der oberirdische Seismograph ist die Nachfrage der Verdauung. Auf die Winde der Welt wird erst reagiert, wenn die Wellen des Lebens das Schiff schaukeln. Es wird extremer technischer und personeller Aufwand betrieben, damit der Kapitän im Schiffsrumpf Übersicht gewinnt. Alles wird gescannt. Die Informationen sind aus geschehenem, die Qualität ist verfärbt. Inspirationen, Trends werden verspätet aufgegriffen. Dem wandelnden Horizont, wird stolpernd begegnet. Das Nivellement des Lebens ist zufällig und plötzlich.

Die Beine befinden sich im Licht, in der Leichtigkeit des Lebens. Hier finden die Füße keinen Halt, das verunsichert. Materiell ist nichts beweisbar. Geistige Erfahrungen werden verdrängt. Die Haltlosigkeit der Spiritualität macht Angst.

Die Schöpfung des Lebens wird in der kleinsten Materie gesucht. Licht wird in Materie gefangen und verwandelt. Jetzt, das offensichtlichste zuletzt.

Der Organzustand der Republik ist bedenklich. Der physische Zustand der Erde ist ernst. Der energetische, ist katastrophal. Das menschliche Bewusstsein ist auf ein Stück Körper reduziert. Die Politik, schwappt im Dunkel des Ozeans, zwischen den Winden der verschiedenen Interessengruppen. Umso stärker eine Lobby pustet, umso intensiver das Ausweichmanöver.

- Die Medizin versucht auf dem Sumpf der Wirkung ein Haus der Gesundheit aufzubauen.
- Die Pharmaindustrie spielt Heilige Kuh.
- Die Energiewirtschaft saugt durch den Hausanschluss die Macht aus den Menschen.
- Die Medienwelt betäubt die Sehnsucht nach der Seele, mit bunten Bildern.
- Die Werbung verspricht Ihnen das käufliche Glück.
- Die Versicherungsbranche lässt sich das fehlende Lebensvertrauen bezahlen.
- Die Kirche verspricht Licht im Dunkeln. Ein Stück Papier ist zur Lebensreligion erkoren worden und wird geheiligt.
- Der Mensch zum Verbraucher degradiert.
- Schulden sind die Fallstricke der materiellen (Ersatz)Befriedigung.
- Die Banken und Kathedralen der Börse sind zum Wallfahrtsort geworden.
- Die spirituelle Entwurzelung, verführt zu jedem heilsbringenden „Strohalm“.

Die Volksgesundheit ist angeschlagen. Der Druck der Erde bereitet Kopfschmerzen. Die Dunkelheit macht Depressiv. Die permanente Konzentration zur Reaktion, kostet Kraft und macht träge. Die fehlende Übersicht erhöht den Blutdruck. Blinde Hyperaktivität erzeugt Herzrasen. Der Krebs des Misstrauens und der Isolation vernichtet die Lebensgrundlage und breitet sich aus. Das jammern der (Seele)Erde wird übertönt. Die Perspektivlosigkeit erschafft Lebensangst. Der Wandel im Dunkel verursacht Panik. Die in der Erde versenkten Altlasten verfolgen uns auf Schritt und Tritt. Verfolgungswahn geht um. Der Feind ist überall. In der fremden Religion. Im Ausländer. Im Nachbarn. Im Bett.

Die geschichtlichen Chancen, sich neu mit Weitblick und Verantwortung auszurichten 1918, 1949, 1990, wurden bisher vertan. Die Zeiten der Flucht ins Dunkel, sind vorbei. Das Leben verlangt Ausgleich, Präsenz und Aktion.

### **Wende.**

Dazu muss der Kopf aus der Erde ins Licht des Bewusstseins. Den Ist-Zustand erfassen und annehmen. Tief durchatmen. Übersicht gewinnen. Neu orientieren. Auf geerdeten Füßen die Horizonte erkennen, im Licht der Schöpfung voranschreiten. Zurück in die Zukunft. Stuttgart 21 ist eine deutsche Chance.

Text: Jakob Riplinger

Teil 2 lesen Sie in der INTUITION online Dezember 2013



## Gestärkte Abwehr und natürliche Hilfe bei Grippe, Erkältung und Co.

Aromatherapie ist seit Anbeginn der (Menschen-) Zeit eine natürliche Heilmethode. Über das Einatmen gelangen Informationen als elektrochemische Signale in das Gehirn, wo sie Einfluss auf unsere Emotionen, das vegetative Nervensystem, die Hormonproduktion und das Immunsystem nehmen.

**Zitrone** (Citrus limon): Zitronen geben einen starken, sauberen, reinigenden Zitrusduft ab, der erquickend ist und das Gemüt erheitet. Das Öl besteht zu 68 Prozent aus sehr antioxidativ wirksamen d-Limonenen.

Es ist

- Antiviral
- Antiseptisch
- Fiebersenkend
- Aktiviert die weißen Blutkörperchen

und ist somit hilfreich bei Erkältungserkrankungen.

Vorsicht: Zitrusöle sollten nicht auf die Haut aufgetragen werden, wenn sie innerhalb von 48 Stunden direktem Sonnenlicht bzw. ultravioletter Strahlung ausgesetzt wird.

**Pfefferminze** (Mentha piperita): Pfefferminze hat ein starkes, reines, frisches und minziges Aroma und gilt als eines der ältesten und meistgeschätzten Kräuter. Es wirkt speziell auf Leber und Atmungsorgane.

Pfefferminze reguliert die Körpertemperatur und wirkt kühlend auf der Haut.

**Achten Sie immer auf die höchste Qualität bei Ihren Ölen.**

Text: Irina Modersitzki, inspiriert von youngliving.com



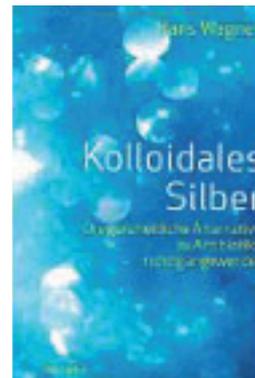
## Kolloidales Silber: Die ganzheitliche Alternative zu Antibiotika richtig angewendet

Hinsichtlich der abnehmenden Wirksamkeit und der zahlreichen Nebenwirkungen von Antibiotika ist es nicht verwunderlich, dass die traditionelle Behandlung mit kolloidalem Silber eine wahre Renaissance erlebt. Seit dem 18. Jahrhundert wurde mit Silber angereichertes Wasser zur Abwehr gegen Viren, Bakterien und Pilzen erfolgreich angewendet. Heute kann man sich einfach zuhause mit einem Silbergenerator und destilliertem Wasser das natürliche Antibiotikum herstellen.

Kolloidales Silber wirkt wie ein Breitband-Antibiotikum und kann gegen zahlreiche Erkrankungen wie z. B. Allergien, Pilz-Infekte und Erkältungen eingesetzt werden, und das alles geradezu ohne Nebenwirkungen!

Dieses Buch bietet in kompakter und übersichtlicher Form alle notwendigen Informationen zu Wirkungsweise, Anwendungsgebiet und Dosierung. Es gibt Empfehlungen wie man kolloidales Silber am besten bezieht oder herstellt.

**Kolloidales Silber:** Die ganzheitliche Alternative zu Antibiotika richtig angewendet von Hans Wagner • Verlag Irisiana • ISBN-13: 978-3424151848 • 8,99 €



## Aus dem Leben einer Coach: „Zeit für mich“ Coaching-Gruppe für Frauen in Wandelzeiten

- Wie Sorge ich für mich in wechselhaften Zeiten?
- Wie entwickle und erreiche ich wesentliche Ziele?
- Was stärkt mich in Umbruchsituationen?
- Wie gestalte ich mein Leben so, dass es zu mir passt?
- Was macht mein Leben leichter?

Lass Deinen Lebensweg begleiten, indem Du Abende des Innehaltens und Auftankens erlebst. Sammle bis in den Sommer hinein Nährendes und Hilfreiches, das Dich auf Deinem weiteren Weg unterstützt. Gestalte mit kreativen Methoden spielerisch nächste Schritte. Betrachte Deine Lebensthemen in einer Atmosphäre der Wertschätzung und Achtsamkeit.

Mit Coaching-Methoden, inneren Reisen, Symbolarbeit, Kreativitätstechniken, Jahreskreis- und Übergangsritualen gestalte ich als erfahrene Coach und Seminarleiterin für Dich reichhaltige, inspirierende, tiefgehende und immer auch fröhliche Abende. Du erkennst Deine Themen, findest einen kreativen und lebensbejahenden Umgang damit, besinnst Dich in diesen bewegten Zeiten immer wieder auf Dich und kommst bei Dir an.

**Noch freie Plätze!**

**Termine:** Dienstags,  
26.11.2013 (Einführungs- und Schnupperper-  
min), 03.12., 17.12., 07.01.2014, 21.01., 04.02., 18.02.,  
18.03., 01.04., 15.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07. und  
26.08.2014

**Kosten:** 50 € monatlich von Dezember bis Juli  
oder einmalig 399 €

Ich unterstütze Sie gerne. IHRetWEGen!



**Nina Stiewink**

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

[info@ihretwegen.de](mailto:info@ihretwegen.de) • [www.ihretwegen.de](http://www.ihretwegen.de)

Mein Blog: [www.ihretwegen-coaching-blog.de](http://www.ihretwegen-coaching-blog.de)

## Bioweine von Riegel: yes, ve gan!

**„Vegan“ ist aktuelles Thema, das auch vor Wein nicht halt macht. Bei Bioweinspezialist Riegel in Orsingen mehren sich die Anfragen nach veganen Weinen und die Bitten um fachliche Information.**

Im natürlichen Prozess von der Traubenernte über die Vergärung bis hin zur Abfüllung ist Wein grundsätzlich vegan. Beim Ausbau der Weine – auch beim Biowein – können allerdings Hilfsmittel eingesetzt werden, die teilweise tierischen Ursprungs sind. Dabei binden z.B. Gelatine, Eiweiß oder auch Hausenblase unerwünschte Fest- oder Trubstoffe, die zu Geschmacksfehlern oder Trübungen führen könnten, sinken mit ihnen ab und werden anschließend rückstandslos aus dem Wein entfernt. Da es Alternativen, wie beispielsweise Bentonit (ein Tonmineral), Kieselsol oder Agar-Agar (ein Polysaccharid) für den gleichen Zweck gibt, greifen viele Winzer ohnehin auf diese zu.

Riegel fragt im Rahmen der strengen betriebsinternen Qualitätsrichtlinien die Lieferanten standardmäßig nach dem Einsatz tierischer Erzeugnisse ab und kann bei 670 Weinen, also mehr als der Hälfte des Sortiments, deren Einsatz ausschließen. Diese Weine sind im Produktkatalog entsprechend gekennzeichnet, außerdem können Interessenten eine Auflistung unter der Rubrik „vegan“ auf der Homepage der Bioweinspezialisten einsehen.

Zertifiziert durch die „vegan society“

Seit Anfang des Jahres werden darüberhinaus Weine von Riegel durch die „vegan society“ zertifiziert. Da es in Deutschland bislang an einer einheitlichen Vegan-Regelung mangelt, werden bei der Vergabe des Logos die Vorgaben des britischen „Ministeriums für Gesundheit und Verbraucherinteressen“ zugrunde gelegt. Die ersten Weine sind bereits auf dem Markt, bis Ende des Jahres werden rund 50 Weine und Schaumweine aus unterschiedlichen Ländern und in unterschiedlichen Preiskategorien das Logo der vegan society tragen.

Text: [www.humannews.de](http://www.humannews.de)



### Sierra Leone: Für Palmöl-Protest in den Knast



(Foto: Felicity Thompson/IRIN) Text Reinhard Behrend - Rettet den Regenwald e. V.

In Afrika wehren sich die Menschen gegen den Anbau von Palmöl für den Export nach Europa. In Sierra Leone legt die belgisch-luxemburgische Socfin-Gruppe auf 65 Quadratkilometern Land Ölpalmplantagen an, weitere 50 Quadratkilometer sollen demnächst hinzukommen.

Die Einwohner werden dafür gewaltsam vertrieben und die Natur wird zerstört. Wer sich gegen die Landnahme wehrt, wird von der Firma angezeigt und ins Gefängnis geworfen. Die Plantagenbetreiber verklagen auch Organisationen, Journalisten und Medienanstalten, die über den Landraub und die Menschenrechtsverletzungen berichten.

Hauptanteilseigner von Socfin ist die französische Bolloré-Gruppe. Deren Gründer, der Magnat Vincent Bolloré, steckt zusammen mit dem Socfin-Firmenchef, Hubert Fabri, hinter den Anzeigen gegen die Menschen. Das berichten 12 Organisationen in einer gemeinsamen Erklärung.

Die Aktivisten in Sierra Leone bitten, an die Bolloré-Gruppe und die Justizbehörden des westafrikanischen Landes zu schreiben. Bitte unterzeichnen Sie die Petition:

<https://www.regenwald.org/aktion/930>

### DIE WÜRDE DES MENSCHEN IST UNANTASTBAR! Brandbrief eines entschiedenen Bürgers



**Ralph Boes** strebt an, das in jeder Weise grundgesetzwidrige Sanktionssystem in Hartz IV über eine Verfassungsbeschwerde in Karlsruhe zu stoppen. Hierzu hat er begonnen, den dafür notwendigen Präzedenzfall zu schaffen, indem er sich selbst offen in die Schusslinie aller Sanktionen stellt.

Ein offener Brief an den Bundespräsidenten, die Bundeskanzlerin, die Bundesministerin für Arbeit und Soziales und an die für ihn zuständigen Obrigkeiten in den Arbeitsämtern, der das Spannungsfeld herstellt, ist auf den Weg gebracht und hat schon zu vielen überraschenden Konsequenzen in der Auseinandersetzung geführt.

<http://www.buergerinitiative-grundeinkommen.de/brandbrief/BUKA1.htm>

<http://wir-sind-boes.abstimmen-mit-der-maus.de/>

### Warum das Geld knapp wird - Vortrag von und mit Bernhard Wenzel



Um das heutige Geldsystem zu verstehen, ist es sinnvoll, einen kurzen Blick auf die Entstehungsgeschichte zu werfen. Wann etwas als Geld bezeichnet wird, deniert sich in der Regel über die Funktionen, die das Geld erfüllt. Die wichtigste Funktion von Geld ist die Funktion als allgemein anerkanntes Tauschmittel. In verschiedenen Kulturen wurden verschiedene Waren als Geld benutzt, so zum Beispiel Salz, Perlen, Muscheln oder Edelmetalle. Wie es weiter gehen könnte mit dem Geld erfahren Sie am

30. November 2013 - 17:30 h, Kulturladen St. Georg - Alexanderstraße 16

### KreativStation Kleine Bahnstraße - Tag der Offenen Tür 16. & 17.11.2013

Im Haus der Ideen und Inspirationen „KreativStation Kleine Bahnstraße“ arbeiten auf zwei Etagen Fotografen, Designer, Künstler, Komponisten, Texter, Grafiker und Inneneinrichter.

Aus Anlass der Eröffnung lädt die Büro- und Ateliergemeinschaft an zwei Tagen ein, die Räumlichkeiten zu besichtigen. Die Ausstellung zeigt „work-in-progress“ der dort arbeitenden: Bilder, Fotos, Illustrationen, Entwürfe, Animationen und 3D-Druckverfahren. .

Samstag, 16. November 16 – 23 h, Sonntag, 17. November 12 – 16 h

S-Bahn Station: Diebsteich, Parkmöglichkeiten: Parkplätze auf der Straße

Tage der offenen Tür  
KreativStation  
Kleine Bahnstraße 6

## Callisto oder Die Kunst des Rasenmähens?

Bei keinem Buchtipps dieser Ausgabe passt der Schwerpunkt „Licht und Schatten“ besser als für diesen Buchtipps.

Der Verlag schreibt:

Callisto, Kansas, liegt im Herzen Amerikas. Und dieses Herz ist eine Mördergrube. Durch Callisto sollte man durchfahren, ohne sich umzusehen, aber der arme Odell Deefus hat eine Panne. Sehr schnell geht es nicht mehr um einen Motorschaden, sondern um den Schaden an Leib und Seele. Die bissigste und tragikomischste Satire aus Amerika seit CATCH 22.

Odell Deefus ist nicht der Hellste, aber als er sich in seinem altersschwachen Auto auf den Weg zum nächsten Rekrutierungsbüro macht, will er nur das Beste: seinem Land in Uniform dienen. Er kommt nicht weit, denn sein Wagen gibt in dem Kaff Callisto den Geist auf. Der Mann, der ihm hilft und in sein Haus aufnimmt, ist Odell zwar nicht geheuer, aber er glaubt grundsätzlich an das Gute im Menschen – obwohl er im Garten ein frisch ausgehobenes Grab entdeckt, die Leiche einer alten Lady im Kühlschrank findet, ein Fernsehprediger seine Seele retten will, die Heimatschutzbehörde ihn auf dem Handy anruft, ein Auto vor dem Haus explodiert. Denn Odell will ja nur das Beste. Und schließlich ist dies Amerika. Aber genau das ist sein Problem:

- Wenn du nur das Beste willst, und dabei das Schlimmste herauskommt
- Wenn du eine ehrliche Haut bist, und sie dir deshalb über die Ohren gezogen wird
- Wenn du für die Freiheit kämpfen willst, und dein Land dir die Freiheit nimmt
- ..... Dann bist du in CALLISTO.

**Ein grundsympathischer Held, eine unwiderstehliche Story, mitreißend erzählt.**

**Callisto oder Die Kunst des Rasenmähens** • Roman von Torsten Krol

• Verlag: Heyne Verlag • ISBN-13: 978-3453406230  
Gebundene Ausgabe 18 € auch als Taschenbuch erhältlich

**Geschichte der Menschheit** • Yuval Noah Harari

Verlag: Deutsche Verlags-Anstalt • ISBN-13: 978-3421045959 • 24,99 €



## Lass los und werde glücklich

Kalender mit Visualisierungen, Affirmationen und Ritualen liefern im Alltag eine hilfreiche Stütze, um positive Veränderungen zu initiieren und wirklich umzusetzen. Dabei ist es nützlich, den Zeitpunkt des Startschusses frei wählen zu können. Das ermöglicht der farbenfrohe und liebevoll gestaltete Aufstellungskalender zum Thema „Loslassen“. Nicht den Kalender-Daten, sondern einer Struktur von sechs Schritten folgt der/die NutzerIn um mehr Lebensfreude und Selbstbestimmung in das eigene Leben zu holen: „Wahrnehmen und Bemerkern“ dient der Bestandsaufnahme. „Sich einlassen und Ressourcen aktivieren“ führt in die eigenen Loslass-Themen ein und stellt Ressourcen für einen guten Umgang damit zur Verfügung. Schritt drei unterstützt darin, „die Gefühlswelt in Einklang zu bringen“ – und beschäftigt sich mit den Schatten, den ungeliebten unangepassten Gefühlen. „Die innere Befreiung“ unterstützt die Öffnung für das Neue und den Wagemut. „Die Glücksmetamorphose“ führt in die Umsetzung des Neuen hinein und mit dem sechsten Schritt kommen Sie „im Zauber der Lebensfreude“ an. Da diese Schritte in 52 Wochen gegangen werden, gesellt sich etwas hinzu, das selten geworden ist: Zeit! Sie haben je eine Woche Zeit, sich mit einem Ritual, einer Visualisierung, einem Test oder konkret mit der Suche nach dem eigenen Glückssymbol zu beschäftigen. Und währenddessen erinnert eines der wunderschönen harmonischen Fotos samt Affirmationstext daran, worum es in dieser Woche geht. Wir nähern uns mit Weihnachten der Zeit des Schenkens. Dies ist ein schönes Geschenk für Sie selbst – und für andere Menschen, von denen Sie sicher wissen, dass sie Anregungen für eigene Entwicklungsprozesse schätzen.

**Lass los und werde glücklich.** 52 Impulse für ein freies und unbelastetes Leben • Dörthe Huth • Verlag südwest ISBN 978-3-517-08951-5 • 14,99 €  
Rezension: Nina Stiewik



## Immerwährender Jahreskreis-Kalender

Dieser liebevoll gestaltete immerwährende Jahreskreis-Kalender beinhaltet zwei Facetten: Zum einen ermöglicht er Ihnen, widerkehrende Feier-, Todes- und andere Tage mit besonderer Bedeutung einzutragen und im Blick zu behalten. Zum anderen gibt die bekannte schamanische und spirituelle Heilerin hilfreiche Einblicke und Übungen für die Jahreskreisfeste, die konkret umsetzbar sind und den Blick für die Energien der Jahreszeiten schärfen. Mit dem Kalender will Jeanne Rulard die Menschen auch mit den Glücksmomenten verbinden. Das unterstützt sie auch, indem sie anregende Fragen zum Thema Glück stellt: „Was magst du (heute) an dir?“ „Welche Begegnung am heutigen Tag hat dir gutgetan und Auftrieb gegeben?“ Welche Türen zum Glück haben sich dir heute geöffnet?“

Jeanne Rulard informiert auch über astrologische Zeichen: die allgemeinen Sternzeichen, indianische Zeichen und chinesische Tierkreiszeichen. Was bei diesem Kalender hilfreich wäre: Seitenreiter, die schnell mal zur Bedeutung des aktuellen Wochentages führen,



# Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

zur Geburtstagsmeditation oder anderen Teilen des Buches. Tipp: Mit „post-it“-Stickern lässt sich das schnell selbst herstellen. Hilfreich dagegen: Das Seitenbändchen, die farblich abgestimmten Monatsseiten, die kleinen Rituale zum Monat. Die zahlreichen Bilder und die schöne Gestaltung machen den immerwährenden Kalender nicht nur zu einem außergewöhnlichen praktischen Begleiter, sondern auch zu einem kleinen Schatzkästchen.

**Immerwährender Jahreskreiskalender. Ein spiritueller Lebensbegleiter** • Jeanne Rulard • Schirner Verlag  
ISBN 978-3-8434-0873-8 • 14,95 €

Rezension: Nina Stiewink

## Buch-Kalender 2014 von Paulo Coelho

Seit sieben Jahren immer beliebter und in 19 Ländern sehr erfolgreich: Paulo Coelhos Buch-Kalender, durchgehend farbig illustriert von Catalina Estrada. Ein Lebensbegleiter mit Auszügen aus der Gedankenwelt eines der meistgelesenen Autoren der Welt

**Buch-Kalender 2014 von Paulo Coelho**

Verlag: Diogenes • ISBN-13: 978-3257510522

16,90 €



## Der Ayurveda-Kalender 2014 Taschenkalender

Ayurveda ist eine stille Medizin für eine laute Zeit. Stress, Lärm, permanente Erreichbarkeit fordern ihren Tribut – man ist oft angespannt und unausgeglichen. In diesem Taschenkalender begleiten den Leser die Prinzipien des Ayurveda durch das ganze Jahr mit vielen Tipps und Inspirationen für mehr Gesundheit und Gelassenheit.

**Der Ayurveda-Kalender 2014** Taschenkalender von Ulrich Bauhofer von Südwest Verlag • ISBN-13: 978-3517088877

8,99 €



## Auf der Couch: Wahre Geschichten aus der Psychotherapie

Die Psychoanalyse als eines der größten Abenteuer, die das Leben zu bieten hat

Eifersucht, Trauer, Schuld, Liebe und Leidenschaft. Leben und Tod. Die Psychoanalyse ist ein gefährlicher Weg mit ungewissem Ausgang. Man dringt zu Dingen vor, die tief verborgen im Inneren der Seele liegen - und letztlich weiß man nie, was man dort finden wird. Davon erzählt Gabriel Rolón in seinen acht Geschichten aus der Psychotherapie. Unorthodox, weise und immer als Freund seiner Patienten zeigt der argentinische Psychoanalytiker, dass die Psychoanalyse eines der größten Abenteuer ist, die das Leben zu bieten hat - wenn man sich nur darauf einlässt ...

**Auf der Couch:** Wahre Geschichten aus der Psychotherapie • von Gabriel Rolón und Peter Kultzen von btb Verlag • ISBN-13: 978-3442753895 • 18,99 €



## Ayurveda für jeden Tag - Kalender 2014: Taschenkalender

Ayurveda, das ist Balsam und sanfte Kraft für Körper und Seele. Der Kalender vermittelt Tipps und Termine für die individuelle häusliche Anwendung der traditionellen indischen Heilmethode. Mit zahlreichen Hinweisen und Anleitungen für Ernährung, Massagen, Kuren und Meditationen.

Ayurveda für jeden Tag - Kalender 2014: Taschenkalender von Nina Andres von Ludwig bei Heyne • ISBN-13: 978-3453237506 • 9,99 €



## Wie viel Mensch braucht ein Hund: Tierisch menschliche Geschichten

Ergreifend und fesselnd erzählt die Hundeflüsterin Maike Maja Nowak von ihren faszinierenden Begegnungen mit Hunden und ihren Menschen: von dem alten Ehepaar, das einen Straßenhund rettet und sich ärgert, dass der erfahrene Leithund sich ihnen und ihrem Leben verweigert, von der jungen Frau, die über ihren Hund ihre tiefsten Ängste überwindet und von der Polizistin, die darum kämpft, dass ihr Hund an seiner Sucht nicht zu Grunde geht. Humorvoll wird es bei einem riesigen Mastiff und seinem duftenden Geheimnis und bei einem West Highland Terrier, der ein unglaubliches Hobby verfolgt.

Mit ihrem außergewöhnlichen Einfühlungsvermögen zeichnet Maike Maja Nowak tierisch menschliche Beziehungsstrukturen nach und stellt sich und ihren Lesern die Frage: Wie viel Mensch braucht ein Hund wirklich? Und wie viel Mensch verträgt er?

**Wie viel Mensch braucht ein Hund:** Tierisch menschliche Geschichten von Maike Maja Nowak • Verlag: Mosaik • ISBN-13: 978-3442392209 • 17,99 €



# Bella ... Intuition auf vier Pfoten

## Licht und Schatten

In der dunkel Jahreszeit seht ihr uns nicht ... zack haben wir diese albernden Blinkhalsbänder um den Hals.

Wisst ihr Menschlinge eigentlich, was ihr uns damit antut? Wie sehr das in den Augen beißt? Nee, natürlich nicht, mal wieder keine Ahnung!

Tja, ich sage es ja nicht ohne Stolz (sondern eher mit vor Stolz geblähter Brust) wir Hunde können hervorragend im Dunkeln sehen. Ist ja logisch ... wie hätten unsere Vorfahren auch Jagen sollen, wenn sie blind wie die Menschlinge durch die Nacht tapsen?

Hunde haben auf ihrer Netzhaut wesentlich mehr Stäbchen als der Mensch. Die Stäbchen sind fürs Hell-Dunkel- und Bewegungssehen verantwortlich.

Zusätzlich besitzen viele Tiere eine reflektierende Membran (Tapetum Lucidum) hinter der Netzhaut, die das einfallende Licht noch weiter verstärkt und auch bei geringem Restlicht gutes Sehen ermöglicht (grünes leuchten der Tieraugen bei Lichteinfall).

OK, bei völliger Dunkelheit sieht Hund allerdings auch nichts mehr. Aber wann ist es schön völlig Dunkel in der Großstadt?

Erhellende Grüße Eure Bella

