

D 3,00 €



Manchmal braucht es Mut, neue Wege zu gehen und Dinge ganz anders zu machen.

The Cow says: "Hey, My migraine is gone." Sometimes it takes courage to break new ground and to do it a different way.

Themenausgabe/
Topical edition I/2016

Thema/ topic:

**„Mut/
Courage“**

MENS SANA MAGAZIN

Von Mitgliedern für
Mitglieder und
Freunde von
Mens Sana e.V. -
gemeinnütziger
Verein

Autoren in dieser Ausgabe
Authors in this edition

In Spirit:

Rev. Dr. Ralph Darwin Jordan:

Aktuell: OSTERPROGRAMM 2016

Leitartikel:

Rev. Isolde Schlösser

1. Vorsitzende

Grußwort:

Rev. Eva Weidinger, HP (Psych.)

Dipl. - Sozialarbeiterin

2. Vorsitzende

Margrit Elser-Haft

Dokumentarfilmerin

Rev. Sigrid Höhler

Ehrenvorsitzende

Rev. Christine Lemmen

Psychotherapeutin

Sabine Röhrs, HP

Erik Grösche, HP (Psych.)

Elke Tegel, HP

Rev. Gerlinde Hoffmann

Roswitha Bönninghausen, Dipl. -

Sozialarbeiterin, Heilpädagogin

Jörg Schuber, HP (Psych.), Dipl. -

Sozialpädagoge

Mut zur Wahrheit im Angesicht von Gegenwind



Reverend

Ralph Darwin Jordan

* 05.10.1938 † 25.04.2004

Unser geliebter Lehrer, unsere Inspiration und so Vieles mehr
Oct 5, 1938 - Apr 25, 2004
Our beloved teacher, our Inspiration and so much more

Der folgende Text ist eine transkribierte Sequenz von einem Seminar mit Ralph Jordan um Ostern 1990. Hier beantwortet er die Frage einer Teilnehmerin/ eines Teilnehmers in Bezug auf ihre / seine Erfahrung während der Seance am Vorabend. Wie üblich wurden die Teilnehmer/innen zuvor davon unterrichtet, dass eine Seancen eine der heiligsten Erfahrungen ist, und dass Geistenergie das Medium als Instrument nutzt, um seine Gegenwart be-

kannt zu geben und Botschaften zu überbringen, welche die Sicht der Teilnehmer erweitern: Botschaften Universaler Weisheiten, tieferer Einsicht und Ermutigung, auch persönlicher Art. Wir erfuhren auch, wie geistige Wesenheiten Suchern, die in der Entwicklung ihrer Forschung nicht weiter kamen, Lösungen aufzeigten. Indem sie diese anwandten, gelang ihr Vorhaben.

Wir erfuhren auch die Phänomene der Trompetenerhebung, Manifestation und Materialisation. Sie sind in den Geschichten der Propheten und Weisen durch die Zeitalter Heiliger Schriften überliefert, auch im alten und neuen Testament, der Apostelgeschichte und geschehen auch heute. Sie zeugen von Leben in der Wahrheit. Einer von denen, die sich zu diesem Grad selbst gemeistert haben, ist Ralph D. Jordan. Er ist ein Lehrer, der uns mit uns selbst konfrontierte, uns unsere Scheuklappen nahm, unsere Ausreden, auch anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben. Er zeigte uns unsere Selbstmanipulationen und Selbstlügen in seiner Stärke, seinem Mut, seiner Liebe. Und er rüstete uns mit den Werkzeugen, den Methoden aus, die uns helfen, uns selbst zu ändern. Nicht nur in uns selbst, sondern auch in der Welt, in der wir leben: in der Welt, die genau vor uns ist.

Frage: „Was ist der Grund für Zweifel in einer Seance?“

Antwort: „In einer Seance erfährt man in größerer Klarheit die Schwingungsebenen der Aufgestiegenen Meister um sich, weil sie eine physische Form be-

Rev. Ralph D. Jordan

Courage to live truth in the face of adversities

The following text is a transcribed sequence from a seminar around Easter 1990. Ralph Jordan answers a sitter's question in regards to his experience and doubts the day after the seance had taken place. There were about twenty participants in this seance. As usual they were instructed that a seance is one of the most holy experiences, and that Spirit, being neutral energy, having neither form nor gender, uses the medium as an instrument to make its presence known, and to give messages in order to broaden the view of the sitters: messages of universal wisdom, messages of deeper insight and encouragement, practical, universal and personal, touching all areas of life. We experienced for instance Spirit giving technical instructions to seekers working with the development of new technical equipment, and when applied, they were successful.

We also experienced the phenomena of trumpet levitation, manifestation and materialization. All of these phenomena happened to and by the prophets and wise men of old. They are passed down through the ages in Holy Scriptures, the Old Testament, the New Testament, Acts ...and still happen today. They are the results of the living truth. One of those who mastered himself to this degree is Ralph D. Jordan. He is a teacher who confronted us with ourselves and took away our blinders: our excuses, or blaming others, our self-manipulations and self-lies. He had the strength, the courage, and the love to do so, and to con-front us with ourselves, to get to know ourselves and to equip us with the tools, and methods, so we can make a change, not just within ourselves, but also in the world we live in: the world just in front of us.

Question: “What is the reason for doubts in a seance?”

Answer: “In the seance one experiences the vibratory levels of the energies of the Ascended Ones all around and about you in greater clarity, because they are using a physical form by which they can densify themselves and speak to you in a language that you can comprehend. Because you see, in Spirit there is no language. There is only energy. Just as in Spirit there is no body. A body is assimilated and personalities are assimilated for a purpose of communication. And there is no sex in Spirit, never has been, never will be. O.K. - So, as a result, when you open the door to that kind of an experience, and you have the privilege of joining with those who are of similar purpose and intent, it is your responsibility to get as much from this moment as

nutzen, durch die sie sich selbst verdichten und zu euch in einer Sprache sprechen können, die ihr versteht. Denn seht, im Geist gibt es keine Sprache. Es gibt nur Energie, genauso wie es im Geist keinen Körper gibt. Ein Körper ist assimiliert, und Persönlichkeiten sind zum Zweck der Kommunikation assimiliert. Und bei Geist gibt es kein Geschlecht, hat es nie gegeben, wird es niemals geben. O.K. Als Ergebnis also: Wenn ihr die Tür zu dieser Art der Erfahrung öffnet und ihr das Privileg habt, jenen mit gleichem Ziel und gleicher Absicht zu folgen, dann ist es eure Verantwortung, so viel wie möglich von diesem Moment zu bekommen und euch auf diesen Moment einzulassen und zu vertrauen, dass das höhere Geistbewusstsein genau weiß, was ihr zu diesem Zeitpunkt braucht. Und es wird euch in den Geisteszustand der Balance (des Gleichgewichts) zurückbringen, den ihr ihm erlaubt.

Euer Zweifel kommt von eurer eigenen Selbstbeurteilung. Denn, was du einfach getan hast ist, du hast dir gesagt: "Ich kann dafür noch nicht bereit sein. Ich bin nicht sicher, ob ich mich dem ergeben will. Ich bin nicht sicher, ob ich Ägypten verlassen will, meine Bequemlichkeiten sind mir zu wichtig, und meine Persönlichkeitsidentität ist alles, woran ich mich halten kann, weil ich nicht glaube, dass ich irgendetwas wert bin. Hilft dir das, Darling?"

Frage: „Also ist alles, was in einer Seance geschieht in Ordnung?“

Antwort: „Sicherlich. Es gibt nur eine Präzisierung. Wenn Du es (eine Seance gehen) für deine Persönlichkeit tust, wird Geist sich von allen Seiten auf dich stürzen. Glaube mir. Sie lieben bedingungslos. Sie lieben nicht mit Bedingungen wie du. Tatsächlich frage ich mich manchmal ob jemals eine/einer von euch wirklich Liebe fühlte, da ihr das Wort Liebe so viel gebraucht - oder ob ihr wirklich einfach Befriedigung für eure Grundbedürfnisse gefühlt habt. Aber Liebe kennt keine Etiketten. Sie ist einfach eine Energie, nicht wahr? Und das ist bewiesen. Wenn ihr sie also fühlt, wie könnt ihr sie dann überhaupt definieren?

Wahrheit Nummer Eins: Honey, du bist nicht allein: 90% der Welt weiß weder wie zu lieben, noch will sie wirklich ihre Aufgabe akzeptieren. Aber ihr Moses (ihr Gewissen) ruft sie immer wieder zu ihrer Aufgabe zurück. Und gleichgültig, was immer sie sich antun, es wendet sich ins Positive, wenn sie die Lektion daraus lernen. Und da Gott unendliche Zeit hat, macht er sich nicht furchtbar viel Sorgen um unsere Verneinungen seiner Existenz. Wir sind nur enorm aus der Balance, dem Gleichgewicht, geraten, und unsere Intensivierung mit dem höheren Bewusstsein zu arbeiten, ist jetzt so viel höher als vor zehn, vor zwanzig, als vor dreißig Jahren, als meine Kollegen und ich die Ergebnisse als normal hinnehmen mussten, dass, wenn wir Vorträge in öffentlichen Räumen hielten, von den Au-

you possibly can, and let yourself go into that moment, and trust that higher mind consciousness knows exactly what you need at this moment, and that they will bring you back into whatever states of balance that you will permit them to.

Your doubt comes from your own self-judgment, because what you simply did was, you said: I must not be ready for this. I am not sure I want to surrender to this. I am not sure I want to leave Egypt - my creature comforts are too important to me, and my personality identity is all I've got to hold on to, because I don't think I am worth anything. Does that help you?"

Question: „So whatever happens in a seance is o.k.?"

Answer: „It most certainly is. There is only one definer: if you do it for personality Spirit will jump all over you. Believe me. Remember, they love unconditionally. They don't love conditionally as you do. In fact, sometimes I wonder, as much as you use the word love, if anyone of you really have felt it, or if you have just felt gratification of your basic needs. But love knows no labels. It is just an energy, isn't it? And that has been proven. So, if you feel it, how can you possibly define it?

Truth nr. one: you are not alone: 90 % of the world neither knows how to love, nor do they really want to accept their mission. But their Moses keeps calling them back to their mission, and no matter what they do to themselves, it becomes positive when they learn the lessons from it. And since God has infinite time, he is not terribly concerned about our denials of existence. It is only that we have gotten tremendously out of balance and our intensity of working with our higher mind consciousness is much greater now than it was ten years ago., than it was twenty years ago, than it was thirty years ago, while my colleagues and myself used to have to accept being arrested by the authorities and put into jail over night - and sometimes pay huge fees- for the willingness to express our spiritual enlightenment when we performed lectures in public buildings.

It is only thirty years ago that we spent nights in jail and we had to be selective just as in the early times of Christianity. We had to be selective, as to who we allowed to know that we were going to be teaching the teachings of the Ascended Ones, of the Essence. Imagine this, only thirty years ago, - only thirty years ago! - And we had to hide in the basements of people's homes. And we had to put guards outside of the front door- entrances, so that if the neighbors heard them singing songs of praise to God, they wouldn't call the police and inform them -and we would all have been arrested, we who

toritäten verhaftet und über Nacht ins Gefängnis geworfen wurden - oder/und sie uns hohe Strafen für unsere Bereitschaft, unsere spirituelle Erleuchtung zum Ausdruck zu bringen, bezahlen ließen. Es ist nur dreißig Jahre her, seitdem wir Nächte im Gefängnis verbrachten, und wir selektiv sein mussten - wie in der frühen Christenheit - mussten wir im Hinblick darauf selektiv sein, wem wir erlauben würden zu wissen, dass wir die Lehren der Aufgestiegenen lehren würden, der Essener. Stellt euch das vor. Das ist nur dreißig Jahre her, nur dreißig Jahre. Und wir mussten uns in den Kellern verstecken, und wir mussten an den Haupteingängen Wächter aufstellen, damit die Nachbarn, wenn sie hörten wie Loblieder Gottes gesungen wurden, nicht die Polizei informierten und wir eingesperrt wurden, wir, die die Praktiker waren. Das ist nur dreißig Jahre her.

Heute gibt es so viele Menschen, die die Konzeption der Metaphysik anwenden. Es gibt so viele Menschen, die Balance, Gleichgewicht oder Erleuchtung in die Welt bringen bzw. Menschen, die versuchen, dies zu tun. Aber sie müssen wenigstens nicht mehr jenes strikte Verfahren durchmachen, für ihre Absichten und Zwecke rigoros ins Gefängnis geworfen zu werden. Sie müssen nur die Disharmonie ihrer Familien auf sich nehmen, die denken, dass sie ein bisschen verrückt seien. Kein Wunder, dass ihr alle flüchten wollt. Ich beschuldige euch nicht. Ich möchte es auch manchmal. Aber ich kann nicht. Und ihr könnt auch nicht. Ihr braucht mich nicht als Lehrer zu akzeptieren. Dazu bin ich nicht da. Aber ihr müsst euch selbst akzeptieren. Und ihr werdet verwirrt und denkt, ich wollte euch wie Christus als meine Nachfolger. Unwahr. Ich möchte dass ihr euch kennt. Ich möchte, dass ihr euch selbst seid. Und ich möchte, dass ihr alles seid, wozu ihr fähig seid. Und wenn euch meine Worte beistehen, wenn die Energie, die ich ausgieße, euch beisteht, dann habe ich meine Aufgabe erfüllt. Ein(en) Schüler (zu haben,) bedeutet für mich nur (,) Verantwortung (zu haben). Denn dann muss ich ihn lieben. Dann muss ich ihn schützen, sogar vor sich selbst, genauso wie Mutterschaft eine Verantwortung ist; bis euer Kind alt genug ist und euren Schutz nicht mehr braucht oder wünscht.

Das Phänomen, das gestern Abend in eurer Mitte stattfand, soll ich Dir den Grund sagen, warum du es verneinst? Möchtest du wirklich den Grund wissen? Bist Du bereit, ihn zu wissen? --- Deine eigene Selbstbeurteilung. Du kannst nicht glauben, dass Petrus, der Fels, kommen und in deiner Schwingung anwesend sein würde. Du glaubst nicht, dass du es wert bist, die Energie von Johannes dem Geliebten zu fühlen. Du glaubst nicht, dass du es wert bist, die Schwingung von Mutter Maria zu erfahren. Also glaubst du manipulativ (manipulierend) und kontrollierend. Daher kommt die Basis deines Unglaubens, von deiner Selbstbeurteilung. Du glaubst nicht, dass ein Lehrer von meinem Status dich lieben könnte, weil du dich selbst nicht liebst. Du gibst dir selbst nach. Du glaubst

were the practitioners. - It is only thirty years ago - and look what has happened in those thirty years.

There are so many people today who are practicing the concept of metaphysics. There are so many people who are bringing things into balance - or attempting to bring into balance - or are attempting to bring enlightenment into the world. But at least they don't have to go through the rigors of being arrested and thrown into jail for their purpose. They only have to put up the disharmony from their families, who think they are a little nuts. No wonder that you all want to escape. I don't blame you. I do too sometimes. But I can't. And neither can you. You don't have to accept me as a teacher. That's not what I am here for. But you have to accept yourself. And you get confused. You believe like Christ I want you as my follower(s). Untrue. I want you to be everything you are capable of being. And if my words assist you, - if the energy I pour out to you assists you, - than I have fulfilled my purpose. A student only means responsibility to me, because then I must love them. Then I must protect them, even from themselves, just as motherhood is a responsibility until your child becomes of age and no longer needs, desires, or wants your protection.

The phenomena that was presented in the midst of your beings last night, the reason why you deny it? Shall I tell you the basis of it? You really want to know the basis? Are you ready to know it? - Your own self-judgment. You can't believe that Peter the Rock would come and densify to make his presence known in your vibration. You can't believe that you are worthy of feeling the energy of John the Beloved. And you can't believe you are worthy of experiencing the vibrations of Mother Mary. So you believe...in a manipulative and controlling way. That's where the basis of your doubt comes from. It comes from your self-judgment. You don't believe a teacher of my status would love you. You can't. You don't love yourself, you indulge yourself. You don't believe a teacher of Mukananda's status can love you. You don't believe a teacher of Yogananda's status can love you. You don't believe that a teacher as the Christ would come and give his life for you. "

Ralph Jordan was born in Chicago and educated in traditional religion and metaphysical philosophies. Rev. Jordan was an internationally-renowned teacher, lecturer, clairvoyant counselor, minister and physical phenomena medium for more than 40 years. He founded many spiritual organizations on the U.S. mainland, in Hawaii and in Europe, which continue to provide spiritual enlightenment and guidance for individuals searching for greater self-understanding and self-realization.

nicht, ein Lehrer von Muktanandas Status könne dich lieben. Du glaubst nicht, ein Lehrer von Yoganandas Status könne dich lieben. Du glaubst nicht, dass ein Lehrer wie Christus kommen und sein Leben für Dich opfern würde.“

Ralph Jordan wurde in Chicago geboren und in traditioneller Religion sowie den metaphysischen Philosophien ausgebildet. Rev. Jordan war mehr als 40 Jahre lang ein international renommierter Lehrer, Vortragsredner, helllichtiger Berater, Geistlicher und Medium für physische Phänomene. Er gründete viele spirituelle Organisationen auf dem Festland der USA und auf Hawaii sowie in Europa. Diese Organisationen bieten nach wie vor allen, die nach größerem Selbstverstehen und größerer Selbstverwirklichung suchen, spirituelle Aufklärung und Anleitung an.



Jörg Schuber
Herausgeber/ Editor

Liebe Leserin, lieber Leser,
bei Lichte betrachtet war Planet Erde ja noch nie etwas für Feiglinge. Die Bandbreite der Herausforderungen, die dieser „Kindergarten“, wie Ralph Jordan es oft nannte, bereit hält, reicht vom Kampf ums nackte Überleben bis hin zu hoch komplexen Aufgabenstellungen im technischen, kulturellen und geistigen Bereich. Ohne Mut hätte es in all diesen Bereichen keinen Fortschritt gegeben. Und dennoch geht es für den ganz überwiegenden Teil der Menschheit immer noch ums nackte Überleben. Von der Forderung „Himmel für Alle!“ in meiner Kolumne am Ende dieser Ausgabe scheinen wir meilenweit entfernt zu sein. Man braucht ja schon Mut, die Abendnachrichten einzuschalten. Wir scheinen das Paradies nicht denken zu können und rätseln nach 2000 Jahren immer noch darüber, was Jesus gemeint haben könnte, als er uns aufforderte, die Vögel unter dem Himmel anzusehen: „... sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr denn sie?“ (Matthäus 6, 26)

Viele Denker sind der Auffassung, dass die Grundstruktur dieses Planeten Erde immer dual sein wird, Himmel und Hölle gleichzeitig und dass man Glück haben muss, in einen Gegend hineingeboren zu werden, in der die Chancen, mehr Himmel als Hölle abzubekommen, etwas größer sind als anderswo. Andere sagen, auch dies hätte Ursachen und wir würden uns das aussuchen aufgrund früherer Taten

Alle Bücher und Schriften von Ralph Jordan können bei Mens Sana e.V. erworben werden und liegen auch an allen Programmorten und bei allen Veranstaltungen unseres Osterprogramms - siehe Programm in diesem Heft - für Sie/Euch bereit.

Zitat des Monats:

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

Anais Nin

Quote of the months:

"We see things not as they are, we see them as we are."

Anais Nin

Dear Reader,

In the cold light of day you can see that the planet earth has never been a place for cowards. The range of challenges which this 'Kindergarten' as Ralph Jordan often called it, holds in store for us goes from the mere fight for survival to highly complex tasks in technical, cultural and spiritual fields. Without courage there would never have been any progress in all of these fields. Nevertheless for the majority of people on this earth life is still just a fight for survival. We seem to be miles away from my demand in my column at the end of this issue for "heaven for everyone". It takes courage just to turn the evening news on. We don't seem to be able to imagine what Paradise is and are still wondering what Jesus meant when he told us to look at the birds in the sky: "...they do not sow, they do not reap nor gather into barns, yet your heavenly father feedeth them. Are ye not much better than they?"

Many thinkers argue that the basic structure of this planet earth will always be dual, both heaven and hell, and that you have to be lucky to be born in an area where there is more heaven than hell. Others say that this has causes too and that we choose our present situations based on deeds that we did or didn't do in the past.

In our philosophy, which is universal, we don't believe so much in fate. We believe that every person has the possibility to improve his or her situation. "Say that to the child in Africa who is dying of hunger!" I hear the skeptics say. To these critics I say: "The more people, who have the opportunity to do so, take responsibility for themselves and the world around them, the sooner

Editorial

und Unterlassungen.

Wir in unserer Philosophie, die universal ist, neigen nicht so sehr zum Fatalismus und zur Schicksalsgläubigkeit. Wir glauben, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, seine Situation zu verbessern. „Sagen Sie das mal dem Kind in Afrika, das an Hunger stirbt!“ höre ich Skeptiker daraufhin sagen. Diesen Kritikern sage ich aber: „Je mehr Menschen, die die Möglichkeit dazu problemlos haben, Verantwortung übernehmen und die Welt um sich herum zu einem besseren Platz machen, desto eher wird es keine Kinder mehr geben, die an Hunger sterben, bevor sie produktive Mitglieder der Gesellschaft werden können.“ Je mehr Menschen sich auf die Einheit aller Menschen und nicht auf das Trennende konzentrieren, desto näher kommen wir dem „Himmel für alle“.

In dieser Ausgabe finden wir daher Berichte von und über Menschen, die sich mutig auf einen solchen Weg gemacht haben. Nein, in diesen Berichten geht es nicht wirklich um physischen Hunger. Es geht um anderen Mangel: Zuwenig Selbsterkenntnis, zu wenig Selbst- oder Gottvertrauen; und so waren diese Menschen hungrig nach mehr, begaben sich auf die Suche, fanden Inspiration und Motivation und den Mut, etwas zu ändern. So wurden sie schließlich reicher und hatten etwas zu teilen. Und plötzlich wachten sie eines Morgens auf und sangen mit Louis Armstrong: „What a wonderful world!“

Und an diesem Punkt kommen wir auf einem imaginären Fragebogen für Skeptiker zur Frage: „Was glauben Sie, hat das glücklich sein eines weiteren Menschen mit der Gesamtsituation der Welt gemacht? A: Es hat zur Verbesserung beigetragen, B: Es hat keinen Unterschied gemacht oder C: Es hat die Situation verschlechtert.“

Ich entscheide mich für „A“, denn ich erlebe jeden Tag, dass glückliche und engagierte Menschen einen Unterschied machen und Dinge entscheidend und zum Besseren hin verändern.

Nun, vielleicht können wir uns über alle Philosophien und Religionen hinweg auf Erich Kästner einigen: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Von Herzen
Jörg Schubert

Der religiöse Witz:

„Warum gehen Ameisen nicht in die Kirche?“
Antwort: „Weil sie in Sekten sind!“

the time will come when there are no starving children and they will become productive members of society.” The more people concentrate on that which unites us all rather than that which divides us, the nearer we will get to “heaven for everyone”.

In this issue you will find reports by and about people who have set out on this courageous path. No, these reports aren't about real physical hunger. They are more about another kind of a lack: not enough self-realization, not enough trust in oneself or God and so these people were hungry for more and set off on a search, found the inspiration, the motivation and the courage to change something. They became richer and in the end had something to share. And suddenly they woke up one morning and sang the words of Louis Armstrong: "What a wonderful world!"

We have now come to the imaginary questionnaire for skeptics with the question: "What do you think another person's happiness has done for the situation of the world?" A: It has helped to improve it, B: It hasn't made any difference or C: It has made the situation worse."

I would choose 'A' because every day I see how happy and dedicated people make a difference and improve things considerably.

Now perhaps, disregarding all the philosophies and religions, we can agree with Erich Kästner: "There isn't any good unless you do it!"

Have fun reading this issue!

Yours

Jörg Schubert



The religious joke:

“Why do ants not go to church?”
Answer: “Because they are in sects!”



Rev. Eva Weidinger

2. Vorsitzende Mens Sana e.V./
vice-president Mens Sana NPO

Liebe Leser/innen,

es ist mir eine Freude, mich mit ein paar Gedanken an Sie zu wenden. Ich freue mich, dass Jörg Schuber die Idee hatte, wieder ein Mens Sana Magazin herauszugeben und auch über die interessanten Artikel, die bereits geschrieben wurden und bestimmt in Zukunft noch geschrieben werden. Möge die Zeitschrift Inspiration für alle sein,

die sie lesen und ich wünsche mir, dass sie alle jene erreicht, die Inspiration für ihr Leben suchen.

Wir sind im vergangenen November durch eine intensive Zeit im Seminar mit Nicholas Raimondo gegangen, der in Ralph Jordans Fußstapfen getreten ist und seine Arbeit in so liebevoller Weise fortführt. Dafür möchte ich ihm danken. Es ist für mich immer eine Zeit, in der alle die lieb gewordenen Freunde und Bekannten wieder zusammenkommen. Immer wieder kommen neue Gesichter dazu. Alle diese Menschen werden auf diesem Weg zusammengeführt, teilen miteinander Ideen, Erfahrungen, Gemeinschaft, aber auch die alltäglichen Notwendigkeiten - staubsaugen, Geschirr spülen und so weiter. Es ist auch eine Zeit zum Auftanken, wo ich mich wieder daran erinnere, über meinen Tellerrand des Alltäglichen hinauszuschauen, und neu inspiriert werde, mein eigenes Leben anschließend etwas konstruktiver anzugehen.

Das Thema, das durch die Veranstaltungen führte, war „Liebe“. Ich finde, es ist eine gute Sache, sich die Zeit zu nehmen, um über das Thema „Liebe“ einmal ein Wochenende lang mit anderen Menschen nachzudenken. Wo stehen wir und was ist unsere Haltung, wenn es darum geht, Nächstenliebe zu praktizieren? - Nicht nur unseren Lieben gegenüber, sondern gerade auch dann, wenn es schwierig wird. Eine wichtige Frage, besonders in Zeiten der Turbulenzen und Feindseligkeiten, wie wir sie heute erleben. Vielleicht kann das Mens Sana Magazin dazu beitragen, diese Gemeinschaft über unsere geographischen Entfernungen hinaus zu pflegen.

Das Thema dieser Ausgabe ist „Mut“. Ich wünsche allen Lesern und Leserinnen viel Spaß und Inspiration beim Lesen dieser Ausgabe, den Mut neues auszuprobieren und den Mut, Herausforderungen zu meistern. Denn, so sagte wohl einst Konfuzius: „Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel“.

Eure und Ihre Eva Weidinger

Dear reader,

It is my pleasure to share a few thoughts with you. I am happy that Jörg Schuber had the idea to publish Mens Sana Magazine again and also about all the interesting articles that have already been written and certainly will be written in the future. May the magazine be an inspiration for all who read it, and may it reach those who seek inspiration in their lives.

Last November we went through an intensive time with Nicholas Raimondo and the seminar he held. He stepped into Ralph Jordan's footsteps and is continuing Ralph Jordan's work in a very loving way. I want to thank him for this. For me this is always a time when all the dear friends and acquaintances come together again. From time to time new faces join us. All these people come together in this way, share their ideas, experiences, community, but also everyday chores - vacuuming, washing dishes and so on. It is also a time for rejuvenation when I remind myself again to look over the rim of our own little tea cup filled with daily routine, to be inspired anew and as a result to make my own life a bit more constructive.

The subject matter that led us through the seminar was "love". I think it is a good thing to take the time to reflect on that topic of love together with other people for a weekend. Where am I standing, what is my attitude when it comes to practicing love of my neighbor? Not only for our beloved ones, but also and especially when it becomes difficult. It is an important question, especially in times of turbulences as we are experiencing them right now. Maybe Mens Sana Magazine can contribute towards cultivating this community beyond geographic distances.

The topic of this edition is "courage". I wish all readers joy in reading it and in gaining inspiration. I wish you the courage to check out new ways and the courage to master challenges. For, as Confucius said: "Human beings do not stumble over mountains, but over molehills."

Yours

Eva Weidinger

Grüßwort/
Greeting

Gute Nachricht: Teile unseres Bildungsangebotes können unter bestimmten Bedingungen vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Europäischen Union gefördert werden. Auskunft bei Roswitha Bönninghausen.

Osterprogramm 2016

Die Welt
braucht Frieden

mens sana



Heute, gerade heute schreit die Welt nach Frieden. Angst macht sich Raum, Unsicherheit rüttelt an sicher geglaubten Festen. Zivilcourage, Eintreten für Menschenwürde. Ebenbürtigkeit ist gefragt. Es geht um Sein oder Nichtsein. Wir sind diesem Spannungsfeld ausgesetzt. Es ist einfacher sein Leben niederzulegen, als für das Ideal der Humanität zu leben. Sein Leben niederlegen kann heißen Nichtsein, gefangen in Apathie, Lethargie, Eigenschaften, Gewohnheiten nicht zu sein, was wir sein sollten, und nicht zu werden, was wir sein wollen. In unserem Innersten kennen wir den Unterschied genau. Das Göttliche in uns ist untrüglich. Wahrhaftig.

Neulich stieß ich auf ein Wort, das mich im Innersten traf. Sein Klang, sein Rhythmus fingen an, meinen Körper zu bewegen, Kraft zu geben, denn ich war flügelahm. Seit dem spreche ich es und lasse es durch mich fließen, durch „meine alten Schläuche“, wenn ich dabei bin mein Leben niederzulegen. Jedes Mal bringt mich das Wort in Frieden. Vom Nichtsein zum Sein.

Ja, wir und die Welt brauchen Frieden. Das Wort?

Täl'-i-thä cū'-mī

Täl'-i-thä cū'-mī „steh' auf“, „erstehe auf“, „erhebe Dich“. Jesus sagt das zu dem Mädchen, dessen Vater mit dem Schmerz zu ihm kam „meine Tochter ist tot!“ Jesus folgte in sein Haus, und als er hinein kam, fragte er „Warum weint ihr? Das Mädchen ist nicht tot, sondern schläft“ nahm es bei der Hand und sprach zu ihr „Täl'-i-thä cū'-mī“. Das Mädchen stand auf, geheilt.

Es geht um Wandlungs- und Friedensprozesse in uns. Sie geben Kraft aufzustehen und Frieden zu wirken. Frieden im Selbst zeugt Frieden in der Welt. Dazu wollen wir beitragen.

Möge der, den Christen Unser Vater nennen, den Buddhisten Buddha nennen, Juden Jehova, Muslime Allah, Hindus Brahma nennen, möge dieses höchste Wesen, diese universale geistige Kraft, die wir in unserer Sprachlosigkeit Gott nennen, die in aller Schöpfung, in allen Religionen lebt und webt, die in jeden Menschen wohnt, uns führen in unserem Denken, uns zu Liebe und Frieden in uns und der Welt lenken.

Sie sind herzlich willkommen - wir freuen uns auf Sie!
Für das

mens sana team

Isolde Schlösser und Nicholas Raimondo

Nicholas Raimondo will seit seiner Kindheit wissen was heilsam ist, das Geschehen zwischen Himmel und Erde ist verstehen. Als Nicholas Architektur studierte ging das Baugeschäft seiner Eltern in die Brüche. Er gab sein Studium auf, trat in die Firma ein, sorgte für Eltern und Geschwister. So wurde die Firma ein erfolgreiches Familienunternehmen. Heute ist er international erfolg-reicher Lebensberater, seine Akasha-Lesungen zeigen Zusammenhänge früherer Leben mit heutigen Lebenssituationen.

Seminarhaus Leutkirch · Weipoldshofen 15 · 88299 Leutkirch



24. bis 29. März

Nicholas Raimondo aus Hawaii,

liebevoll, hellichtig, hellhörig, gibt konstruktiven Rat und hat vielen Menschen in USA und Europa dadurch geholfen: in Beruf, Gesundheit, Liebe, Ehe, Familie Das bestätigen Erfahrungsberichte.

Die Welt
braucht Frieden

Heute, gerade heute schreit die Welt nach Frieden.

Angst macht sich Raum. Unsicherheit rüttelt an sicher geglaubten Festen. Es geht um Menschenrechte, Menschenwürde. Um Sein oder Nichtsein. Und um Ebenbürtigkeit. Nach dem Ebenbilde Gottes sind wir geschaffen. Leben wir das? Es geht um was wir nicht sein wollen, und was wir sein wollen. Und in diesem Spannungsfeld wirklich zum Guten ändern wollen und können.

Donnerstag, 24. März, 20 Uhr

Heilmeditation für den Weltfrieden

Karfreitag, 25. März, 20 Uhr, Vortrag

Sein oder Nicht Sein. Vom Nicht Sein zum Sein

Samstag 26. März, 10 - 18 Uhr, Seminar

Fortsetzung Ostermontag 28. März, 10 - 13 Uhr

Sein oder Nicht Sein. Vom Nicht Sein zum Sein

Wie machten das die Jünger von Jesus? Oder Buddha? Andere Vorbilder? Was können wir von ihnen lernen? Wie umsetzen und wahrnehmen?

Do. 24., Fr. 25., Mo. 28., Di. 29., Mi. 30. März 2016

Beratungen nach Vereinbarung. Nicholas Raimondo

Und zum Kennenlernen:

Kurzberatungen Brigitte Meine Hagmann: Psychokinesiologie, Heilsitzungen Nora Mian: Kahi Loa Massage nach D. Serge King.

Wir bitten um Anmeldung

Unsere Satzungsziele: Förderung der Gesundheit (WHO), Humanität, Kultur, Interreligiöse Ökumene

Mens Sana e.V.

E-Mail: info@mens-sana-e-v.de · www.mens-sana.de

I.Schlösser: 01 76 / 967 502 87 · R. Bönninghausen: 06 324 / 97 16 041

Leutkirch (23.3. bis 29.3.): 0 75 61 / 91 30 70 · Fax 91 30 71

Heilen lernen Wege der Heilung

Heilen lernen - Wege der Heilung

Zweijährige Grundausbildung, zusätzliches drittes Jahr.

Beginn: Freitag 22. April bis Sonntag 24. April 2016

Zwei Jahre 13 Wochenend-Seminare, Drei Jahre 19 Wochenend-Seminare

Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Erkennen der eigenen Heilkraft, Lernen der Grundprinzipien geistigen Heilens, Praktische Übungen zur Selbstheilung und zum Weitergeben von Heilenergie.

Das Grundverständnis von Heilung beruht auf dem Wissen, der Erkenntnis und der Erfahrung von der geistig-seelischen Ganzheit eines jeden Menschen und seinem Urbedürfnis, darin erkannt, gesehen, wahrgenommen und geliebt zu werden. Die Aufgabe des Heilers ist dem Heilung-Suchenden Wege zu dieser Ganzheit zu zeigen, sie erkennbar und erfahrbar zu machen. Um die Heilkraft zu stärken bedarf es der ständigen Arbeit mit sich selbst. In einem anschließenden dritten Jahr besteht die Möglichkeit zur Vertiefung des Umgangs mit dem inneren Heiler.

Meditieren lernen

Drei Wochenenden

Beginn: 21. Mai 2016

In der Meditation verbinden wir die kleine Freude der Seele mit der unendlichen Freude des Geistes. Man sollte Meditation nicht mit gewöhnlicher Konzentration verwechseln. Meditation entwirrt nicht aus der eigenen Kultur- und Lebenswelt. Meditation führt, korrekt und regelmäßig praktiziert, zu Stressbewältigung, gestärkter Gesundheit, der Kraft in der Welt zu leben und nicht von ihr verschlungen zu werden. Sie ist jahrtausende alte, empirische Wissenschaft. *„Gott ist in uns, nur selten sind wir zuhause.“* Meister Eckart

Spirituelle Sterbebegleitung

Vier Wochenenden

Beginn: 30. April 2016

„Das Letzte wird ein Bild sein, kein Wort. Vor den Bildern schweigen die Worte.“ Christa Wolf

Angehörige betreuen, Sterbende begleiten sind Dienste der Liebe. Sie führen an unsere Grenzen und erweitern sie. Sie machen das Leben reicher.

Astrologische Psychologie

Fünf Tagesseminare

Unsere Beziehung zu unserer kosmischen Herkunft wieder herstellen. Gibt uns die Möglichkeit, sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen, als auch in unserer Beziehung zum Kosmos Klarheit zu erschaffen, indem wir unsere Aufgabe dieser Inkarnation erkennen.

Fußreflexzonen-Harmonisierung

Drei Wochenendseminare

Beginn: 6. Mai 2016

Die Füße sind der Spiegel von Körper Geist und Seele. Fußreflexzonen-Harmonisierung trägt dazu bei, den Körper zu entspannen und Selbstheilungskräfte zu stärken.

Besuchen Sie unsere Website www.mens-sana-e.V.de für ausführliche Informationen oder rufen Sie uns an.

Mut - Courage - Courage



Rev. Isolde Schloesser
Erste Vorsitzende Mens Sana
e.V. President of Mens Sana NPO

Dieser Tage hatte ich den Mut „aufzuräumen“. Meine Hände, Augen und Gemüt gingen durch Stapel gesammelter Artikel und Zeitschriften und beschlossen schweren Herzens, doch wichtige Artikel weg zu werfen. Zuvor blätterte ich sie noch einmal durch, blieb hängen, las die eine und andere Geschichte wieder, schaute Fotos, die mich beeindruckten, wieder an. Ein

letztes Mal, bevor sie in die Tonne wanderten - zur Vernichtung - die Reportagen. Berichte geschrieben über Menschen und ihre Lebenssituationen in geografisch fernen Gebieten: in Afrika, Asien, Australien, Indien. Ergreifend. Erschütternd, die Not. Und ich habe sie weggeworfen, ihren Blick, ihre Sprache, ihr Leben. So fühlte ich mich.

Und was ist? Die Bilder, die Augen, die Szenen, sind vor meinem Auge, tauchen immer wieder unweigerlich auf. Durch den letzten Blick, das letzte Lesen, habe ich sie verinnerlicht. „Das Letzte wird ein Bild sein, kein Wort. Vor den Bildern schweigen die Worte.“ (Christa Wolf). Da schweigen die Worte, ... die Worte, die sich tief im Innersten vergraben haben und unaussprechbar geworden sind oder unaussprechlich zu sein scheinen, weil sie zu viel Verletzung, Schmerz, unauslöschliche Bilder, Geräusche, Gefühle bergen. Ihnen zu begegnen, sie zuzulassen, sie gar in Bilder und Worte zu fassen, zu erlauben, ihnen Raum im Tageslicht zu geben, braucht Mut, das Angstmachende, das auftauchen mag, nicht wieder in die „ewige Verdammnis“ zu verjagen, sondern den Mut zu: „Ja, ich schau dir ins Angesicht, mit all Deinen furchtbaren Bildern, Gerüchen, deiner Stummheit, deinem Geschrei. Und ich fliehe nicht. Ich will Ruhe finden. Frieden. Dir die Macht über mich nehmen. Und ich will leben. Meine Stärken stärken. Meine Schwächen schwächen. Meine Verzerrungen entzerren. Sie heilen, die wie Lava brennende, die versteinerte, die vereiste Welt in mir, ich will sie auftauen, heilende Wasser über sie fließen lassen“. Das dauert manchmal fast das ganze Leben.

Bei Kranken, bei Sterbenden, bei Überlebenden des Holocaust, der Nazizeit, bei Geflohenen habe ich im-

Rev. Isolde Schloesser Mut - Courage - Courage

In the last few days I had the courage to tidy up. My hands, eyes and mind went through piles of articles in magazines and I decided, with a heavy heart, to throw them away. Before I did so, I turned the pages once more, read the odd story, and looked again at the photographs which impressed me, for the last time before they went into the trash can to be destroyed: the reports written about man and his life situations in geographically far and distant regions: in Africa, Asia, Australia and India: moving. Shocking trouble. And I did throw them away, their look, their language, their life. That's how I felt.

And what happens? Their pictures, their eyes, their scenes appear in front of my eyes. I can't do anything about it. By looking at them for the last time, by reading about them for the last time I internalized them. „The last word will be a picture, not a word. Pictures say it all.“ (Christa Wolf). The words remain silent. Those words which buried themselves within the innermost depth and became inexpressible or seem to be inexpressible, because they bear too much injury, pain, inextinguishable pictures, sounds and feelings. To encounter them, to let them into your heart, or even to compose them into pictures or words, even to bring them out into the daylight takes courage. It takes courage not to chase the frightening scenes which might appear back into „eternal damnation“, but it takes the courage to say: „Yes. Yes I am looking into your face with all your terrible pictures, smells, your dumbness, your screams. And I'm not trying to escape. I will find tranquility. Peace. I will. Take away your power over me. And I will live. I will strengthen my strength, weaken my weakness and distort my distortion. I will heal it, this world within me, burning like lava, hardened into stone, turned to ice. I will thaw it, have healing waters run over it. Sometimes it takes nearly a whole life time to do so.

I experience time and again the aftermath of shocks, humiliation, disregard, war, flight buried and yet living in the deepest regions of their being: with sick ones, dying ones, survivors of the holocaust, the Nazi regime, and with refugees. With dying ones in my hospice work, with survivors of the holocaust while they are desperately struggling to find words to free themselves from their pictures and dumbness. With victims of the Nazi regime when, while they are dying, their tongue gives air to their last words and releases their pain. I am thinking of the old mayor. He was dismissed in 1933, the reason: he refused to hoist the banner and was

mer wieder die Folgen von Schrecken, Demütigung, Missachtung, von Krieg, Flucht, im Innersten des einzelnen Menschen erlebt. Bei Sterbenden im Verlauf der Begleitung, Überlebenden des Holocaust im mühsamen Ringen nach Worten, die sich aus den Bildern und der Verstumtheit lösen. Bei Naziopfern, wenn sich im Sterben die Zunge löste und die letzten Worte dem Schmerz Luft machten. Ich denke an den alten Herrn Bürgermeister, 1933 des Amtes enthoben, weil er die Fahne nicht hisste, wurde er in die Psychiatrie gesteckt, „nicht so sehr drücken, nicht so sehr spritzen“ stöhnte er sein zerstörtes Leben aus. Ich denke an den Sanitäter in Amsterdam. Er versorgte im 2. Weltkrieg auch Feinde, deutsche Soldaten. Er wurde geächtet, sein Pass eingezogen, zum lebenslang Staatenlosen erniedrigt.

Bei der Arbeit in Archiven von Berlin, Leipzig, München, Zürich, Amsterdam, Los Angeles, New York für die Geschichte des deutschsprachigen Querido Verlages von Fritz Helmut Landshoff lernte ich innere und äußere existentielle Not ganz anders kennen. Ich durfte in den Archiven der damaligen DDR Briefe von Hand für sein Buch abschreiben.

Die Verzweiflung und Herzensnot der Briefeschreibern zerrissen mich. Die Not, wie kann es gelingen, von hier nach dort, auch über europäische Grenzen hinaus zu fliehen, wenn der Fremdenpass - ein hohes Gut, wenn man ihn Gott sei Dank erhielt - jedoch nur drei Monate oder ein halbes Jahr gültig war? Was, wie danach? Wie und wovon sollte man leben? Und die Sorge um die Zurückgebliebenen? Eltern, Geschwister, Freunde oder Andere, irgendwohin Verstreute? Wie Kontakt halten? Wen kann man wo, wie, um was bitten? Hat es überhaupt Sinn? Wäre es nicht besser, sich umzubringen? Ohne Sprache in fremden Ländern? Ohne Vaterland und Muttersprache? Wer soll denn die Bücher lesen, wie soll man durchkommen, wenn man die Sprache des fremden Landes weder sprechen noch schreiben kann? Wie lange hat man dort, wo man gerade hingeraten ist, überhaupt Zuflucht? Wird man im Versteck hinter der Wand entdeckt? Wenn ja, dann bin ich schuld an Verhaftung und Unheil der Menschen, die es wagen und mir Zuflucht geben - Ich heulte oft Rotz und Wasser beim Lesen und Abschreiben dieser um die Welt kreisenden Briefe. Ihre Worte gruben sich in mich ein. Jedes gesprochene und geschriebene Wort erschafft einen Spiegel der Welt, seines Wortschöpfers. Ausgesprochen und geschrieben ist es wie ein Monument. Es vermittelt zwischen uns Menschen. Die Sprache gibt uns Ausdruck in Wort und Schrift, in Bild und Blick, in Geste und Ton. Sprache ist heilig. Sie gibt uns Würde und Individualität. Jeder hat Recht auf seine Sprache(n).

Immer geht es um den einzelnen Menschen, das Individuum, gleichgültig woher und aus welcher Kultur. Nach dem 2. Weltkrieg kamen rund 13 Millionen aus den Ostgebieten. Sie mussten fliehen, wurden vertrieben, in Lagern untergebracht, bei Familien einquar-

sent to a psychiatric clinic. Groaning „...Don't press so hard, don't inject so hard...“, he was breathing out his destroyed life. I am thinking of the male nurse in Amsterdam. During the Second World War he also took care of enemies, German soldiers. He was outlawed, his passport was confiscated and he became humiliated, his citizenship was taken away from him for the rest of his life.

I got to know outer and inner need in a very different way working in the literary archives of Berlin, Leipzig, Munich, Zürich, Amsterdam, Los Angeles and New York for the publication „Keizer's Gracht 333 (The History of Querido Publishing House, Amsterdam, compartment for German literature during the Nazi regime)“ by the famous exile publisher Fritz Helmut Landshoff. I was allowed to copy letters by hand that were in the archives of the former German Democratic Republic, the communist part of Germany after World War II.

I was torn apart by the despair and heart-rending need of the writers of those letters. The need, “how can I make it from here to there, even escape across European borders, when the passport for foreigners, - if one was lucky enough to get one of these precious commodities at all, is only valid for three or six months? -What will happen after this? How and where and by which means will we be able to live? ” And the concern about those who had stayed at home? Parents, siblings, friends and others, scattered everywhere? How to keep in touch? To whom could they turn when they needed something? Does it make sense at all? Wouldn't it be better to kill oneself? Without being able to speak the language in foreign countries? Without their father land and mother tongue? Who would read the books? How would one survive in the foreign country without speaking or writing its language? How long would one have refuge in the place one happened to have made it to? Would they be discovered in the hiding place behind the wall? If so, they were to blame for the arrest and the misery caused to those who had dared to give them refuge.

While reading and copying those letters circling around the world, I balled my eyes out. Their words carved themselves into me. Each spoken and written word creates a mirror of the creator of the word. When articulated and written down it is like a monument. It mediates between human beings. Language gives us expression in word and writing, in look and image, in gesture and tone. Language is holy. It gives us dignity and individuality. Each and every one of us has the right to his language(s).

It is always about the individual, regardless of culture and origin. After World War II about 13 million people came from the eastern territories to the west. They had to flee, were banished, put into

tiert, und auch das Land hier war zerstört. Sie hatten es schwer: Ungarndeutsche, Ostpreußen, Siebenbürger, Sachsen, ... Sie hatten Furchtbares erlebt. Sie kamen mit nichts außer dem, was sie auf der Haut hatten. Oft wurden sie abgelehnt. Heute in der dritten Generation spielt das keine Rolle mehr. Integriert. Endlich. Die Flüchtlinge von damals hatten anders gefärbte Dialekte, Zungenschläge. Aber sie hatten ihre Sprache. Sie konnten sich rühren. Ich erinnere mich gut daran, wie Manche sich als Alteisen- und Lumpensammler durchschlugen, an die für sie aufgestellten Baracken, wo der Wind durch jede Ritze drang, die Enge, die Dunkelheit, an die „alten“ armen Leute, für die wir samstags Brot austrugen. Sie waren zu schwach, amputiert. Wir durften hinein, wurden warm empfangen. Wir hörten zu. Sie klagten nicht. Sie waren nur froh, dass sie es geschafft hatten und noch Schlimmerem entronnen waren. Und wir lernten von ihnen. Und da sind die Bilder der kriegsverküppelten Heimkehrer. Die einen litten vor sich hin, andere erschreckten ihre Familien mit plötzlichen Anfällen, andere schafften es wieder, andere sofften sich zu Tode, andere bauten wieder auf. Die Spätfolgen reichen bis ins Heute. Ich erfahre sie mit Klienten bei Kind und Kindeskindern.

Es geht immer um den einzelnen Menschen. Deshalb erschrecke ich, wenn ich Worte höre wie „der Flüchtlingsstrom“ Sie nehmen dem Einzelnen sein Gesicht, seine Würde. Das Wort klingt für mich, als ob der „Flüchtlingsstrom“ eine Naturkatastrophe sei, wir ihm ausgeliefert seien. Aber wir sind nicht ausgeliefert. Wir können von dem „Fremden“ lernen. Ihn annehmen, seine innere Sprache verstehen lernen. Wir können ihm helfen, Sprache und Ausdrucksweisen in einem neuen Land zu finden. Er braucht neuen Boden. Bis er ihn gewonnen hat, werden viele Tränen der Trauer aus eiternden Wunden und Quellen des Schmerzes fließen. Sie brauchen heilende Wasser, heilende Wasserströme. Unsere Begegnung mit ihnen können diese heilsamen Wasserströme sein. Sie können in die Wunden ihrer Schmerzen fließen und helfen, Frieden zu finden. Lasst uns nicht ängstlich, feig oder gar feindselig sein weil Unbekanntes zu uns kommt. „Feigheit verbrennt die Flamme des Muts“, „Was sie nicht wissen, befeinden die Menschen“ und „Deine eigenen Fehler sind es, die du an anderen rügst. Merk sie dir, damit du nicht noch länger dich selbst betrügst.“ - Das sind arabische Verse. Im Fremden begegnet uns der Fremde in uns. Lasst uns die heilenden Wasserströme sein. Lasst uns den Mut haben, sie auszugießen. Und - lasst uns nicht Reinkarnation, Karma und Dharma vergessen. Mit den Menschen, die zu uns kommen, haben wir demnach etwas in die Balance zu bringen. Sie sind Lerngeschenke. Sie machen uns reicher.

Also: Nur Mut! Avec Courage! With Courage!

camps and were given accommodation in the homes of families living there. The west of Germany was also destroyed. It was difficult for the Germans from Hungary, East Prussia, Siebenbürgen and Saxony... They had experienced dreadful things. They came with nothing but the clothes they had on their backs. Often they were rejected. Today, in the third generation that's history. Integrated. Finally. The refugees of that time spoke various dialects. But they had their language. They could keep themselves busy. I remember some of them making a living collecting old rags and iron, I remember the barrack constructions that were built for them, cramped and dark with the wind blowing through every crack and I remember the 'old' poor people we brought bread to on Saturdays. They were weak and amputated. They allowed us in. They received us warmly. They did not complain. They were only happy to have escaped worse evil. And we learned from them. And then there are the images of the crippled ones coming home from the war. Some of them suffered silently, others shocked their families by sudden attacks, others made it, and others drank themselves to death and others started to rebuild their lives again. The aftermath is still present today. I experience it with clients, children, and children`s children.

It's always about the individual human being. That's why I get a shock when I hear words like „stream of refugees“. They take away the individual person`s face, its dignity. The word sounds as though we are victims of a natural catastrophe. But we are not. We can learn from „the foreigner“, accept him and learn to understand language within him. We can help him to find language and ways of expressing himself in his new country. He needs new ground. Many tears of sadness will be shed from festering wounds and sources of pain before he has gained it. They need healing waters, streams of healing waters. Our encounters with them can be those streams of healing waters. They can flow into their painful wounds. Help them to find peace. Let us not be frightened, cowardly or hostile because we are faced with the unknown. „Cowardice burns the flame of courage“, „men are enemies of what they do not know“ and „It is your own mistakes you censure in another person. Keep them in your mind so you do not keep lying to yourself“. These are Arabian verses. In the foreigner we meet the foreigner in ourselves. Let us be streams of healing waters. Let us have the courage to pour them out. And let us not forget reincarnation, karma and dharma, according to which we have to bring something into balance with the people coming to us. They are gifts to learn from. They make us richer.

So: Nur Mut! Avec Courage! With Courage!

„Ich habe den Krieg verhindern wollen.“ - so bekannte Georg Elser nach seinem Attentat auf Adolf Hitler am 8. November 1939



Georg Elser - Ein mutiger Mann und ein deutscher Held. 1939 hätte er um ein Haar Adolf Hitler beseitigt und vielleicht den 2. Weltkrieg verhindert. Margrit Elser - Haft berichtet aus seinem Leben:

Der schwäbische Schreiner Georg Elser gilt heute unter Historikern unbestritten als einer der konsequentesten Gegner der Nazi-Diktatur. Der mutige Widerstand Elsers gegen das Nazi-Regime wurde in der Bundesrepublik jedoch jahrzehntelang beharrlich verleugnet, obwohl es ihm - lange vor Graf Stauffenberg - fast gelungen wäre, Hitler und sein Regime zu beseitigen.

Unwahrheiten und Legenden verhinderten den Blick auf den Mann, der bereits nach dem Münchener Abkommen 1938 erkannte, dass die Politik Hitlers unabdingbar auf einen Krieg hinauslief. Diesen Krieg wollte er durch seine mutige Tat unbedingt verhindern.

Am 4. Januar 1903 wird Georg Elser als ältester Sohn eines Wagners und Landwirts geboren, wächst in Königsbronn auf der Ostalb auf und entwickelt schon sehr früh ein unbändiges Freiheits- und Unabhängigkeitsgefühl. Das sieht er durch die Nationalsozialisten zunehmend eingeschränkt. Konsequenterweise verweigert er den „Hitlergruß“. Durch den deutschen Überfall auf Polen und den Ausbruch des Zweiten

„I wanted to prevent the war“ - confessed Georg Elser after his attempted assassination on Adolf Hitler on November 8th 1939

Photo on left side: Georg Elser - A courageous man and a German hero. In 1939 he very nearly managed to eliminate Adolf Hitler and perhaps to prevent WW2. Margrit Elser-Haft reports from his life:

Nowadays the Swabian carpenter Georg Elser is undoubtedly recognized among historians as one of the most consequent adversaries of the Nazi-dictatorship. Yet for decades his courageous resistance against the Nazi-Regime was persistently denied in the Federal Republic of Germany - even though he nearly succeeded in destroying Hitler and his regime, long before Stauffenberg.

Untruthfulness and legends prevented people from seeing the man who recognized as early as 1938, after the signing of the Munich Agreement that Hitler's politics were going to result in a war. He really wanted to prevent this war with his courageous deed.

He is born on January 4th 1903 as the eldest son of a wainwright and farmer, grows up in the village of Königsbronn in the Swabian East-Alp and develops a very strong feeling for freedom and independence at a very early age which he feels is becoming more and more restricted by the national-socialists. Consequently he denies the „Hitler salute/ Nazi salute“. Being a pacifist he has deep concerns which are verified by the sudden German attack on Poland and the outbreak of World War II. This leads him to make his lonely decision.

On November 8th, 1938, Georg Elser travels to Munich: It is the yearly commemoration of the Hitler revolt in 1923. It takes place in the „Bürgerbräukeller“ (cellar of the citizens brew), and there on that very day, Georg Elser decides to take next year's commemoration day, November 8th 1939 for his attempt to take Hitler's life. For months he prepares very precisely his attack, moves to Munich in summer 1938 and spends many weeks preparing the explosive charge in a booby trap in the „Bürgerbräukeller“. Hitler leaves with his entourage just a few minutes earlier than the years before - just a few minutes before the scheduled detonation - and they escape the assassination.

At almost the same time Georg Elser happens to be controlled and taken on his way to Switzerland in Constance. He has suspicious items in his luggage, also a plan of the „Bürgerbräukeller“, and he is taken by the „Gestapo“ (secret police) to Munich, questioned and tortured for days. He confesses his

Weltkriegs sieht er als Pazifist seine tiefe Sorge bestätigt und fasst seinen einsamen Entschluss.

Am 8. November 1938 reist Georg Elser nach München zur jährlichen Gedenkveranstaltung des Hitlerputsches von 1923 im Bürgerbräukeller, und entschließt sich, dort im darauffolgenden Jahr sein Attentat auf Hitler durchzuführen. Monatelang bereitet er akribisch seinen Anschlag vor, zieht dann im Sommer 1939 nach München, um in wochenlanger Arbeit die Sprengladung im Bürgerbräukeller zu präparieren. Aber unerwartet, nur wenige Minuten vor der Explosion, verlässt Hitler am 8. November 1939 mit seinem Gefolge vorzeitig den Saal und entgeht knapp dem Anschlag.

Fast zeitgleich wird Georg Elser in Konstanz zufällig von Zollbeamten kontrolliert und festgenommen, als er über die Schweizer Grenze will. Wegen verdächtiger Gegenstände in seinen Taschen, unter anderem eine Karte vom Bürgerbräukeller, wird er von der Gestapo nach München gebracht, tagelang verhört und gefoltert. Er gesteht seine Tat - und sagt aus, dass sich nur durch die Beseitigung Hitlers und seinen Leuten der Krieg verhindern oder schnell beenden lassen könne für Frieden in Europa.

Am 9. April 1945 wird Georg Elser im KZ Dachau ermordet, sein Leichnam verbrannt, seine Asche anonym verstreut. Seine Familie erfährt auch nach Kriegsende nichts über sein Schicksal - erst 1950 wird er offiziell für tot erklärt. Zutiefst verletzt kämpft seine Mutter Maria in der Nachkriegszeit um die Ehre ihres Sohnes und gegen abstruse Legenden, die selbst bedeutende Historiker über ihn verbreiteten.

Aber auch in Königsbronn und bei allen, die den Namen Elser tragen, wird über den „Fall“ Georg Elser sehr lange Zeit geschwiegen, denn alle waren traumatisiert. Nach dem Attentat fiel die Gestapo in den Ort ein, verhängte Sippenhaft und errichtete ein Schreckensregiment. So wird auch der Vater und der Onkel meines Mannes an die Ostfront strafversetzt. Der Onkel wird vermisst, sein Vater kam spät aus russischer Kriegsgefangenschaft. Noch lange wird Königsbronn als „Attentatshausen“ verhöhnt - so legte sich Schweigen über Georg Elser.

Mit diesem Schweigen wächst mein Mann in den Nachkriegsjahren auf - still sein, sich ducken - vor allem aber bei der „Obrigkeit“ nicht auffallen. Mein Mann studiert später Verwaltungswissenschaften und ist zutiefst schockiert, als er - Mitte der Siebziger Jahre - bei der mündlichen Prüfung für den gehobenen Staatsdienst von den Herren der Prüfungskommission allen Ernstes gefragt wird: „Nun Herr Elser - sie wollen also als treuer Diener in den Staatsdienst? Wir fragen Sie deshalb, würden Sie eigentlich zu denselben Mitteln greifen wie Ihr Großonkel, um eine Regierung zu beseitigen, die Ihnen nicht passt?“ Mein Mann rang um Fassung und antwortete: „Ich bin ein von Grund auf überzeugter Pazifist und lehne jegliche Gewalt ab.“

deed - and says that only by removing Hitler and his entourage, the war could be stopped, prevented and there could be peace be in Europe.

On April 9th 1945, Georg Elser is executed in Dachau, his corpse burnt, - his ashes anonymously dispersed. Even after the war his family learns nothing about his destiny - it's not until 1950 that he is officially declared dead. Deeply hurt his mother Mary fights in post war Germany for the honor of her son and against strange rumors, which were even spread by accepted and known historians.

In Königsbronn silence reigns with regard to 'the case' for all those with the name 'Elser' as they all suffered from the trauma. After Georg Elser's attack the Gestapo invaded the village, inflicted confinement for the whole kinship and installed a regime of horror. So, as a punishment, my husband's father and uncle were sent to the East-Front. The uncle went missing, his father returns late from Russian captivity. For a long time Königsbronn is mocked as „assassination village“ - and silence was spread over Georg Elser.



Margrit Elser-Haft

Dokumentarfilmerin und
Fotografin/ Documentary
filmmaker and photographer

In this silence of the post war years my husband grows up: being silent, bringing himself down and not annoying the „authorities“. Later my husband studies administrative sciences and he is deeply shocked when he - in the mid-seventies - during his oral examination to become an advanced state officer was asked by some of the gentlemen: „Now Mr. Elser, you want to be a loyal servant of the state? The reason for this question: would you use the same means as your great uncle did in order to get rid of the government if you didn't like it?“

My husband struggled to maintain his composure and answered: „From the bottom of my heart I am against any kind of violence“.

The fact that innocent people were killed November 8th 1939 and the question of the legacy to murder a tyrant bothered my husband until his death.

Dass damals am 8. November 1939 unschuldige Menschen verletzt und getötet wurden, und die Frage des legitimen Tyrannenmordes hat meinen Mann bis zu seinem Tod beschäftigt.

Das krasse Gegenteil widerfährt uns 1994, als mein Mann und ich von Mitgliedern eines türkisch-islamischen Kulturvereins zum Tee eingeladen werden, um dann in einer sehr bedrohlichen Atmosphäre mit der Frage angegriffen zu werden, warum „dieser Elser“ den Hitler überhaupt hatte töten wollen - wo der doch sowieso viel zu wenige Juden habe umbringen können. Das machte uns deutlich, dass es in jeder Kultur Extremisten gibt. Als wir diesen Vorfall damals öffentlich machten, hat uns niemand geglaubt, und ich habe mir auch jetzt reiflich überlegt, ob ich diesen Vorfall überhaupt niederschreiben soll - und da ist es doch wieder - dieses Abwägen des (Ver)Schweigens ...

Erst spät in den Siebzigerjahren beginnt ein Umdenken über Georg Elser. Daran hat der Historiker Lothar Gruchmann wesentlichen Anteil, der 1964 im Bundesarchiv durch Zufall Georg Elzers Gestapo-Verhörprotokolle entdeckt und veröffentlicht. Sie sind bis heute der wichtigste Zugang zu Elzers Denken und Handeln. In den Achtzigerjahren gründen sich der Georg-Elser-Arbeitskreis Heidenheim, sowie die Georg Elser Gedenkstätte Königsbronn. Sie versteht sich als aktive Forschungs- und Erinnerungsstätte. Nicht zuletzt haben die Historiker Peter Steinbach und Johannes Tuchel, wissenschaftliche Leiter der Gedenkstätte Deutscher Widerstand in Berlin, wesentlichen Anteil daran, dass Georg Elser den ihm gebührenden Platz in der Geschichte des Widerstands gefunden hat.

Die politisch-moralische Motivation des Freidenkers Georg Elser - seine Zivilcourage, zeigen uns, wie wichtig es ist, sich im täglichen Leben - in kleinen oder großen Entscheidungen - für Menschenwürde, Frieden, Freiheit und soziale Gerechtigkeit stark zu machen und zu engagieren.

Quellen Bild und Text sowie weitere ausführliche Informationen:

www.georg-elser.de
www.georg-elser-arbeitskreis.de
www.gdw-berlin.de
www.courage-elser.de
www.elser-derfilm.de

Kommentar des Herausgebers

Ein heikler Artikel für ein spirituelles, unpolitisches Magazin? Ich finde nicht! Doch zunächst einmal möchte ich unserer lieben Freundin Margrit Elser-Haft für ihren Mut danken, die Geschichte des Großonkels ihres verstorbenen Mannes aufzuschreiben. Es hat sie viel Überwindung gekostet. Ich musste regelrecht

We experienced the complete opposite in 1994, when my husband and I were invited for tea by a Turkish Islamic cultural organisation where, in a very threatening atmosphere, we were attacked by the question why this „Elser“ had attempted to kill Hitler at all, as Hitler by far couldn't kill enough Jews. This made it very clear to us that there are extremists in every culture. When we made this incident public nobody believed us. And even now I have been thinking very carefully whether I should write down this occurrence at all - and there it is again - this careful consideration of concealment...

It wasn't until the late seventies that people began to think differently about Georg Elser. By chance the historian, Lothar Guchman, discovered in the archives of the Federal Republic the protocols of the Gestapo - Hearings of Georg Elser and made them public. Until today they are the most important access to Elser's way of thinking and acting. In the eighties the Georg-Elser-Circle in Heidenheim was founded as well as the Georg Elser Memorial in Königsbronn, as an active place for recollection and research. The historians Peter Steinbach and Johannes Huchel, scientific directors of the memorial of German resistance in Berlin contributed greatly to Georg Elser finding his due place in the history of the resistance.

Political and moral motivation, as well as the civil courage of the free thinker Georg Elser, show us how important it is in everyday life, to engage oneself, no matter if in minor or big decisions for the dignity of men, peace, freedom, liberty and social justice.

Sources of images and text, and more detailed information:

www.georg-elser.de
www.georg-elser-arbeitskreis.de
www.gdw-berlin.de
www.courage-elser.de
www.elser-derfilm.de

The Editor's Comment

Is this a delicate article for a spiritual, non-political magazine? I don't think so! But first of all I would like to thank our dear friend Margrit Elser-Haft for her courage in writing down this story of her late husband's great uncle. It wasn't easy for her. I had to insist that her name and photo would of course appear next to her article. Many thanks also to Isolde Schlösser who played a vital role in the writing of the article.

But back to my question as to whether it is correct to print this article in MENS SANA MAGAZIN:

darauf bestehen, dass ihr Artikel selbstverständlich auch mit ihrem Namen und Foto versehen wird. Großer Dank geht damit auch an Isolde Schlösser, die eine entscheidende Rolle in der Entstehung des Artikels gespielt hat.

Doch zurück zu der Frage, warum dieser Artikel im MENS SANA MAGAZIN richtig ist:

Ich möchte zum Nachdenken darüber anregen, was Sie/Du in dieser Epoche deutscher Geschichte getan hätten/hättest. War das, was Georg Elser getan hat, für Ihr/Euer Empfinden im Einklang mit einem spirituellen Bewusstsein oder nicht? Aus meiner Sicht befinden sich auch solche Angelegenheiten wie Tyrannenmord und Todesstrafe für psychopathische Mörder nicht außerhalb des Einflussbereichs der Geistigen Welt. Wenn eine Person mutig und offen genug ist, die Stimme ihres Höheren Selbst in ihrem Herzen wahrzunehmen und zu erkennen, dass es für eine andere Person besser ist, in der geistigen als in der physischen Welt zu sein, weil damit der zahllose Tod von Menschen verhindert wird, die vor ihrer Zeit abberufen würden, dann ist diese Einschätzung möglicherweise sogar im Gleichgewicht. Mein Empfinden sowie der Blick in die Augen von Georg Elser sagen mir, dass Georg Elser vielleicht eine solche Person war. Doch vielleicht hatte er den allerletzten Zweifel in seinem Herzen nicht konfrontiert, und so waren die „dunklen Mächte“ stärker und haben obsiegt. Menschen wie Adolf Hitler verfügen oft über eine erstaunlich gute Intuition.

Gedanken dieser Art sind natürlich ein schmaler Grat, Terroristen aller Couleur bringen genau solche Argumente zur Rechtfertigung ihrer „Befreiungstaten“ vor. Und auch von den Befürwortern der Todesstrafe hören wir ähnliches. Eine Lösung liegt wohl nur in der Antwort auf die Frage, ob der Richter, der die Todesstrafe verhängt oder der Mann, der den Tyrannen beseitigen will, reinen Herzens und offenen Geistes sind oder ob sie verblendet, verwirrt und verführt sind. Sind sie „göttliche Instrumente“ oder heillos in die Verwirrung ihrer irdischen Persönlichkeiten verstrickt?

Heute wissen wir, dass Georg Elser „das Richtige“ getan hat und er wäre ein großer Volksheld, wenn Hitler nur 15 Minuten länger im Bürgerbräukeller geblieben wäre. Heute wissen wir auch, dass die „Unschuldigen“, die am 08.11.1939 tatsächlich ihr Leben ließen, bis auf eine Aushilfskellnerin alle SA- oder NSDAP-Mitglieder waren, nicht alle hochrangig, aber doch in irgendeiner Form Mitglieder der „Bewegung“. Die Frage ist nur: Wie hätten wir das alles 1939 eingeschätzt? Und genau an der Antwort auf diese Frage werden Georg Elser's Größe und Mut deutlich.

Jörg Schuber

I would like to encourage you to ask yourself what you would have done at this time in German history. Was what Georg Elser did in keeping with spiritual awareness, or not? In my opinion issues such as the murder of a tyrant or the death sentence for psychopathic murderers are not outside the zone of influence in the spirit world. If a person is courageous and open-minded enough to recognize his or her higher self in their heart and to realize that it is better for another person to be in the spirit world rather than the physical world, as this prevents the premature deaths of countless people, then this assessment could be in balance. Both my own feeling and the look in the eyes of Georg Elser tell me that he could have been such a person. But maybe he hadn't faced the very last pangs of doubt in his heart, allowing the "dark forces" to win. People like Adolf Hitler often have a surprisingly good intuition.

With thoughts like these we are treading a fine line, terrorists from all political orientations use these arguments to defend their 'acts of liberation'. We hear similar arguments from those who are pro the death penalty. A solution can only be found in the question as to whether the judge who imposes the death sentence or the man who wants to get rid of the tyrant has a pure heart and an open mind or whether they are blinded, confused and misled. Are they 'divine instruments' or are they hopelessly ensnared in the confusion of their earthly personalities?

Today we know that Georg Elser did the 'right thing' and he would have been an even bigger folk hero if Hitler had only stayed 15 minutes longer in the 'Bürgerbräukeller'. We also know today that the 'innocent' people who lost their lives on 08.11.1939 were all, apart from the waitress, SA or NSDAP members, not all of them from high ranks, but in some way members of the 'movement'. The question is: how would we have assessed it all in 1939? It is the answer to this question that reveals George Elser's magnitude and courage.

Jörg Schuber



„Bürgerbräukeller“ nach dem Anschlag
,Bürgerbräukeller 'after the attack

Entscheidung fürs Leben: Nur Mut!



Rev. Sigrid Höhler

Lehrerin für Metaphysik/
Teacher of metaphysics
Ehrenvorsitzende Mens Sana
e.V./ *Honorary Chairperson*
of Mens Sana NPO

Nach einer Woche habe ich es wieder versucht von dieser Welt zu verschwinden und mich so verschluckt, dass ich blau wurde, mein Bruder zur Hebamme lief: „Unser Kindchen stirbt“. Die Hebamme lief eiligen Schrittes herbei, versohlte mir den Hintern und ich brachte die Milch wieder heraus.

So war der zweite Versuch auch missglückt. Vielleicht habe ich da zum ersten Mal allen Mut zusammengekommen und entschieden zu leben?!?

Als viertes Kind in der Familie braucht man schon Mut sich nicht unterkriegen zu lassen.

Kriegs- und Lehrjahre

Dann kam die Einschulung. Es war Krieg. Auch wenn wir im Dorf nicht viel davon mitbekommen haben, ich hatte Angst und brauchte Mut, alleine in die Schule zu gehen oder einzukaufen..... Auch das ging vorüber. Die Berufswahl war einfach. Man lernte wo man gerade eine Lehrstelle bekommen konnte (wenn man Glück hatte). Ich hatte Glück. So ging ich mutig ins kaufmännische Fach. Es hat mir viel geholfen im Leben. Mit 25 war ich mutig genug zu heiraten und vier Kinder zu haben.

Ent-Scheidung und Neuanfang

Nach 30 Jahren hatte ich Mut zur Scheidung, um meinem spirituellen Weg zu gehen. Mut, dem Ruf des Herzens zu folgen, meinem Spirituellen Lehrer zu vertrauen. Das wiederum war eine echte Herausforderung und erforderte Mut zur Selbsterkenntnis,

Nachdem wir Intuition und Motivation bearbeitet haben, ist es erforderlich, allen Mut zusammenzunehmen und auszuführen, was wir erfahren haben. So habe ich mir Gedanken gemacht, wofür ich in meinem Leben Mut brauchte. Fangen wir bei meiner Geburt an:

Kein Entkommen!

Ich wollte wahrscheinlich nicht auf diese Welt, denn ich hatte die Nabelschnur zweimal um den Hals, aber die Hebamme hatte Mut, mich so oft zu drehen, dass ich atmen konnte.

Rev. Sigrid Höhler

Decision for life: Take courage!

After we have worked with intuition and motivation, it is now necessary to take all the courage you can find in yourself and express it in your life. I have thought about situations where I had to use all my courage. Let's start with the moment when I was born:

No escape!

I guess I didn't want to come into this world, because I had the umbilical cord wrapped around my neck twice. But the midwife had enough courage to turn me around as many times as it took to finally get me breathing.

After a week on earth, I tried to escape again. While drinking my milk I got some of it into the wrong pipe and my face turned blue. My brother ran to the midwife crying: "Our baby is dying!" She came running and smacked my behind till the milk came out.

And so the second attempt had also failed. Maybe that was the first time that I plucked up all my courage and decided to live.

As the fourth child in a family it takes courage to "never say die"!

Years of the war and years of apprenticeship

It was 1942 in world war II and I started school. Even though we didn't notice that much of the war in our small village, I had a lot of fears and I really needed courage to go to school or to the market all by myself. Well, that also went by. As a next step my choice of occupation was easy. One started with the apprenticeship that was available (if you were lucky). I was lucky. So I courageously began my commercial education: I found a job in an office. What I learned there helped me a lot in my life, for example when it came to organizing something etc. Then, at 25, I had the courage to get married and raise four kids.

New decisions, new beginnings

30 years later I had the courage to get divorced, so that I could follow my spiritual pathway. Courage, to follow the longing of my heart, to trust my spiritual teacher. And that in itself was a real challenge: It required courage for self-recognition, self-reflection, and courage to see my own behavior patterns, to accept them and to say: "Yes, that is me!" And then I had to find the courage to change those behavior patterns. That encouraged me to become self-employed and to start a publishing

Selbstbetrachtung, Mut eigene Verhaltensmuster zu sehen und zu akzeptieren, zu sagen: „Ja das bin ich!“ und dann den Mut zu haben, diese Verhaltensmuster zu verändern. Das gab mir Mut, mich selbstständig zu machen, und ohne jegliche Erfahrung einen Verlag zu gründen. Mut, 25 Jahre lang einen Verein zu leiten, auch wenn viele es besser zu tun wussten, aber den Mut nicht dazu hatten. Mut, all die vielen guten Ratschläge geduldig anzuhören ohne aus der Haut zu fahren. Dann wurde es Zeit allen Mut aufzubringen den Verein in kompetente Hände zu geben. Mut, dem Älterwerden gelassen ins Auge zu sehen und dann nochmal Mut, um unerwartete neue Aufgaben zu meistern.

Mut alleine genügt nicht

Nun, wenn ich das kurz zusammenfasse: Mut alleine genügt nicht. All das ist nur zu schaffen, wenn man Mut mit Gottvertrauen mischt und versucht, all das Gelernte anzuwenden.

Gottvertrauen ist keine angeborene Sache. Die wenigsten Menschen bringen es mit ins Leben und müssen es erarbeiten. All das, was ich von meinem Lehrer Ralph lernte, hat mir geholfen mein Gottvertrauen zu stärken und anzuwenden. Er sagte oft: „Was ich tun kann, kannst du auch tun.“ Er war mein Beispiel für gelebtes Gottvertrauen.

Ich kann nur sagen: Ja, man braucht Mut, um zu leben und zu erkennen, dass wir Gottes Kinder sind. Wir haben die göttlichen Gene unserer himmlischen Eltern, und bei Gott ist keine Ding unmöglich, ER hat immer MUT.

house without any experience in it or knowledge about it. It also took courage to lead an organization for 25 years, even though many people knew “how to do it better” but did not have the courage to do it themselves. I had the courage to listen to all the “good advice” without hitting the ceiling. Then came the time to take the courage and put the organization in capable hands. After that it took courage to face up to the facts of aging with serenity and composure and then again it took courage to master unexpected new tasks, finding that the Lord had something else for me up his sleeve.

Courage alone is not enough

Well, to give a résumé: Courage alone is not enough. We can only master all those issues by bringing together our courage with our TRUST IN GOD and by starting to apply what we have learned. I think, only a few of us are born with TRUST IN GOD. Most people have to learn that. Everything I learned from my teacher Ralph helped me to strengthen and to apply my TRUST IN GOD. Ralph often said: “What I can do, you can do!” He was my example for TRUST IN GOD in action.

I can only say: Yes, one needs courage to live and recognize that we are God's children. We have the genes of our heavenly parents, and with GOD all things are possible, HE has always courage.



Das Buch des Lebens

The book of life

*I've lived a life, a life that's full,
I've traveled each and every highway...*



Mut in der Bibel



Rev. Christine Lemmen
Autorin („Ein Ruf von weit her“)
Psychotherapeutin
Author („A Calling From Afar“)
Psychotherapist

Bei der Frage nach der Aufforderung zum „Mut“ in der Bibel fällt mir eines meiner Lieblings-evangelien ein, das mir in vielen Situationen meines Lebens geholfen hat, Mut zu fassen für einen neuen Schritt auf meinem Weg, vor allem aber beim Übergang in eine neue Lebensphase.

Ich denke, wie der Leser wohl schon gemerkt hat, an die von Matthäus im 14. Kapitel, Vers 22-33 wiedergegebene

Erzählung von Jesu Gang auf dem Wasser.

Die äußere Situation ist schnell erzählt: Jesus hatte die Jünger aufgefordert schon ans andere Ufer zu fahren, da er noch in der Einsamkeit auf einem Berg beten wollte. Die Jünger ruderten nun allein durch die Nacht bei Gegenwind und hin und her geworfen in ihrem Boot.

Plötzlich kam Jesus über das Wasser auf sie zu. Die Jünger erschrecken und fürchteten, es sei ein Gespenst, obwohl Jesus sie ansprach: „Habt Vertrauen, ich bin es...“ Nur Petrus erwiderte: „Wenn du es bist, dann lass' mich zu dir kommen.“ Nach Jesu Aufforderung „Komm“, stieg Petrus aus dem Boot, um zu ihm zu gelangen, beim Blick auf den heftigen Wind und die Wellen bekam er jedoch Angst und begann unterzugehen. Als er aber in höchster Not schrie: „Herr, rette mich!“, streckte Jesus die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: „Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt.“

Wenn wir diese Erzählung rein äußerlich, vielleicht sogar als historisches Ereignis verstehen, können wir denken: Wie schön für Petrus, dass er das erleben durfte.

Vielleicht aber bekommen wir sogar Zweifel und suchen realistische Erklärungen für Jesu Gehen über das Wasser, denken vielleicht an ein Felsenriff unter der Wasseroberfläche.

Wenn wir aber die ganze Erzählung als ein inneres Geschehen begreifen, wenn wir uns mit Petrus identifizieren und die anderen zweifelnden Jünger als

Rev. Christine Lemmen *Courage within the Bible*

Called to think about „courage in the Bible“ one of my favorite passages comes to my mind, one that has helped me in many of my life's situations to reach the point of courage in order to take a new step, mainly in phases of transition in my life.

I am thinking - as the reader may have already guessed - of the passage in Matthew 14, verses 22-33, telling the story of Jesus walking upon the water.

The exterior situation is told quickly: Jesus asked his disciples to get into a ship and to go before him to the other shore, as he wanted to pray by himself on a mountain in solitude. So the disciples rowed through the stormy night and their boat was tossed and turned.

Suddenly Jesus walked towards them across the water. Seeing this, the disciples were shocked and feared it might be a ghost, even though Jesus said to them: „have faith, it is I.“ Only Peter answered: „If it is you, let me come to you“. After Jesus called to Peter: „come“, Peter got out of the boat to walk to Jesus. But when he faced the strong wind and the heavy waves he became afraid and began to sink. Yet, when he became desperate he cried: „Lord, save me!“ Jesus stretched out his arm, took him, and said to him: „Oh, you of little faith, why did you doubt?“

If we understand this story just exteriorly, perhaps even as a historical event, we can think: how nice for Peter that he was allowed to experience this.

Perhaps there are rising doubts in us, and we search for a realistic explanation in regard to Jesus walking across the water, we even might think perhaps there was a rock beneath the surface of the water.

Yet, if we understand the whole story as an inner happening, if we identify ourselves with Peter and the other doubting disciples and see them as parts of our own selves, then the whole story makes great sense, and suddenly it can have a special meaning for our present life and our inner pathway. Like Peter I am sitting in my life's boat with new decisions at hand and my thinking drifts through me like the stormy winds. My subconscious now and then is stirred up, my awareness seems to perceive nothing but dangers around me. I begin to feel afraid.

Perhaps in meditation I can sense intuitively, just like Peter: there is this Jesus, the Christ within my heart, perhaps still totally unclear, but he touches

unsere Ich-Anteile ansehen, dann bekommt das Ganze einen tiefen Sinn und kann auf einmal für unser Leben und für unseren inneren Weg ganz aktuell werden.

Ich sitze ja ähnlich in meinem Lebensboot wie Petrus, mein Denken weht bei neuen bevorstehenden Entscheidungen wie stürmischer Wind durch mich hindurch. Mein Unbewusstes ist dann mitunter wie aufgewühlt, meine Wahrnehmung glaubt rundherum nur Gefahren zu sehen. Mein Fühlen bekommt Angst.

Vielleicht aber kann ich intuitiv in der Meditation wie Petrus ahnen: Da ist dieser Jesus, der Christus, in meinem Herzen, vielleicht noch ganz undeutlich, aber Er berührt mein Herz, spricht in der Stille zu mir: „Komm“, und auf seine liebevolle Aufforderung hin kann ich den neuen Lebensschritt zu Ihm, der in der Tiefe meiner Seele, in meinem Herzen, anwesend ist, wagen. Ich kann das Boot meiner kollektiven Sicherungen und Verhaftungen verlassen. Und ich kann wissen: Selbst wenn ich Angst bekomme, ein wenig nur auf meinem Weg zu sinken, brauche ich nur zu rufen, und Er, der ja in mir anwesend ist, streckt seine Hand aus und zieht mich an sich.

So vermag dieser wunderbare Bibeltext, wenn ich ihn denn ganz in mich hineinnehme, mir Mut zu machen auf meinem Weg zu Dem, der mich ruft: „Komm“.

my heart, speaks in the silence to me: „come“, and following his loving call I can dare to take the new step in my life to him, who is present in the depth of my soul, in my heart. I can leave my boat of my collective securities and attachments. And I can know,; even though I am afraid of sinking a little bit on my pathway, I only have to call him, and he, who is always present within me stretches out his hand to me and draws me to him.

So if I absorb this wonderful bible passage into my inner self totally, it will to give me courage on my way to the one who calls to me: „come.“



MUT ZUM „DARIUM“



Sabine Röhrs
Heilpraktikerin/
alternative practitioner
Unternehmerin/
Entrepreneur

Mitte der Neunziger betrieben wir eine kleine Physiotherapie-Praxis als Dreier-GbR und eigentlich hätte ich satt und zufrieden vor mich hin leben können. Wir waren alle kompetent und ergänzten uns. Doch ich ging meinen eigenen Weg seit Gründung der GbR weiter, inspiriert durch Kurse in alternativen Heilmethoden und - vor allem anderen - durch das Lernen mit Ralph Jordan, den ich 1997 kennenlernen durfte. Zu diesem Zeitpunkt war mir allerdings noch gar nicht bewusst,

dass ich eventuelle Fragen zu beruflichen Veränderungen hätte stellen können. Und doch wirkten die Seminare und Beratungen, die ich bis dahin hatte, irgendwie wie ein Schuss Superbenzin.

Sabine Röhrs Dare to “DARIUM”

In the mid-nineties, we operated in a small physiotherapy practice as a three-person-team and in fact I could have been completely satisfied. We were all competent and supported each other. Nevertheless I decided to go my own way, inspired by courses in alternative medicines and - especially - inspired by Ralph Jordan, who I met in 1997. At that time I didn't know that I could ask Ralph any questions concerning changes in my professional career. However, the seminars and readings seemed like a „shot of premium petrol“.

Courage to dream



I became more and more aware of my potential and therefore I recognized the situation at that time as a limitation for my personal development on all levels. I imagined something bigger, where people could find various offers for their individual way of healing under one roof. I had a vision of three single therapy rooms 12-16 m², an office and one big group

Mut zu Träumen

Ich lernte mein Potential immer mehr kennen und damit wurde mir alte Situation auf allen Ebenen zu eng. Ich stellte mir etwas Größeres vor, in dem Menschen unter einem Dach mehrere Angebote für ihren individuellen Weg der Heilung finden konnten. Ich hatte die Vision von drei 12-16 qm großen Einzeltherapieräumen, einem Büroraum und einem 50-70 qm großen Gruppenraum. Dort sollten sich Therapeuten diese Räume teilen, so eine Art „Room-Sharing“.

Der Traum rückt in greifbare Nähe



Auf meinen Wegen durch Lübeck fuhr ich oft an einer alten, stattlichen Villa vorbei. Sie liegt zentral und trotzdem ruhig im Grünen. Immer intensiver passte diese Villa zu meiner Vision. Doch waren die Mieter so alteingesessen, dass es wohl keine Chance geben würde. Ich blieb aber in meiner Vision. Tatsächlich fragte mich eines Tages

einer der Besitzer dieser Villa, ob ich mich verändern möchte und Interesse an Räumen in dieser Villa hätte!! Ich bejahte froh den angebotenen Besichtigungstermin. Die infrage kommenden Räume entsprachen fast genau meiner Vision, allerdings etwas üppiger mit einem Raum mehr und einem großzügigem Eingangs- und Wartebereich. Aber man soll ja groß denken. Also, nur Mut. Während der Besichtigung bekam ich eine gesamte Hausführung mit die Geschichte des Hauses. Die gute alte Villa ist 1905 als preußisches Offizierskasino mit einem riesigen Ballsaal erbaut worden, der heute aber in der Form nicht mehr existiert. Meiner Anmerkung, dass für eine Praxisnutzung einige bauliche Veränderungen vorgenommen werden müssten, begegneten die Vermieter mit Bereitschaft. Der Kostenplan des Architekten war umfangreich, wodurch sich der Mietpreis etwas, aber in einem moderaten und fairen Bereich. Die Bauzeit betrug schließlich drei Monate.

Zitterpartie mit „Happy End“

Vor den Baumaßnahmen stand der Mietvertrag über 220 qm, den ich mutig, tapfer und mit Herzklopfen unterschrieb. Das Interesse sechs Therapeutinnen zum Mitmachen an diesem Projekt ließ mein Herz ruhiger schlagen. Doch nach-einander sagten fünf Frauen aus den verschiedensten Grün-den wieder ab. Aber die Baumaßnahmen liefen schon auf Hochtouren. Meine

room of 50-70 m² where therapists would share these spaces like a kind of "room-sharing".

The dream is now within reach

Passing through Lübeck I often saw an old and impressing villa. It is centrally located and next to a park. This villa matched my vision perfectly. But the tenants

had been in the villa for so long that there would probably be no chance for me, but I remained in my vision.



One day I was asked by one of the owners of this villa if I would be interested in renting rooms in this villa!! Happily I said yes and confirmed the viewing appointment. The rooms corresponded almost exactly to my vision with a big plus of one more room and a generous entrance and waiting area. However, you should think big! So, just be courageous. During the visit I learned about the history of this villa. The good old villa was built in 1905 as a Prussian officers' club with a huge ballroom, which no longer exists today. The owners were receptive to my requests for some structural changes in order to use the rooms as a therapeutic practice. Because of the extensive cost plan of the architect, the rent was put up a bit but was still in a moderate and reasonable range for me. The re-building took 3 months.

Anzeige

FELDENKRAIS

MANUELLE
THERAPIE

OSTEOPATHIE

ATEMTHERAPIE

TRAUMATHERAPIE

TRAD.CHIN.MEDIZIN

TAI CHI YOGA

DARIUM
THERAPIEZENTRUM



PHYSIOTHERAPIE

KG - ZNS WBA

MANUELLE
LYMPHDRAINAGE

BIODYNAMISCHE
MASSAGE

QI GONG

CRANIOSACRAL
THERAPIE

Hüxtertorallee 2 B • 23564 Lübeck
Tel. 0451 - 70 20 100 • darium.de

Nail-biter with happy end

Before starting the constructional measures it was time to sign the rental agreement for the 220 square meters. I did that courageously, bravely and with a pounding heart. I calmed down because six therapists were interested in joining this project.



Zuversicht und mein Vertrauen waren in höchstem Maße gefragt. Außerdem gestaltete sich Ausstieg aus der anderen Gemein-

schaft viel schwieriger und teurer als gedacht. Trotzdem wusste ich irgendwo tief in mir, dass mein Weg richtig war. Also ging ich weiter mutig voran und sah den wirtschaftlichen Ängsten ins Gesicht. Endlich konnte ich einziehen. Der Beginn war auch noch eine Hürde, weil ich aufgrund der Umstände erstmal allein wirtschaften musste. Da mir aber ALLE meine Patienten gefolgt sind, hatte ich eine gute Auslastung. Nach fünf Monaten kam eine Kollegin hinzu und nach weiteren drei Monaten konnten wir noch eine Mitarbeiterin einstellen. Und so langsam füllte sich das DARIUM - so nannten wir das Zentrum zur Eröffnung im Jahr 1999 - mit immer mehr Therapeutinnen und verschiedenen Therapieangeboten.



Fast ein Selbstläufer

Ich habe übrigens nur zweimal in 16 Jahren eine Suchanzeige aufgegeben - alle anderen Mitarbeiterinnen und Mieterinnen haben von allein zu uns gefunden.

Einführung Craniosacrale

Anzeige

Balance SA 16.4./SO 17.4.2016 in Lübeck: Die Craniosacrale Methode ist eine sanfte achtsame Körperorientierte Behandlungsform. Es werden leicht verständlich Grundlagen zu Theorie und Praxis vermittelt, zum Kennenlernen, zum Wohlfühlen, als Start in die Fortbildung Craniosacrale Balance.

Info: Sabine Röhrs 0451-7020100
roehrs@darium.de, www.darium.de

Inzwischen sind wir sechzehn „DARIUM-Teilerinnen“ mit einem umfangreichen Angebot. Wir sind ein wundervolles Team in einer friedlichen und heilenden Atmosphäre. Ich bin froh und dankbar über diese

Entwicklung, die mir Raum zu meinem eigenen Wachstum gibt. Gleichzeitig erfordern die Veränderungen im Gesundheitswesen - die oft mit Umsatzverlusten einhergehen - sowie Fluktuationen im Team immer wieder Mut, Zuversicht und Vertrauen.

Unfortunately five of these therapists rejected for different reasons. But the construction activities were already running at full speed. My confidence and my trust were required on a high level. In addition, leaving the old company turned out to be more difficult and expensive than expected. Still, I knew somewhere deep inside me that my way was right. So I went on ahead courageously and faced the economic fears. Finally I could move into the new rooms. The hurdle in the beginning was, that because of the circumstances I had to start my business all by myself. But as ALL my patients followed me, I had a full day and a good utilization. After five months a new colleague moved in and after another three months I was able to engage one more co-worker. And so the DARIUM - this name was announced during the opening in 1999 - slowly filled with more and more therapists and various therapy options.

Nearly a sure-fire success

By the way, only twice in 16 years did I have to advertise for new co-workers - all the other employees and tenants have found their way to us by themselves. Meanwhile, there are sixteen „DARIUM participants“ with a comprehensive program. We are a wonderful team in a peaceful and healing atmosphere. I am happy and grateful for this development that gives me a bit of elbow-room for my own growth. Simultaneously the changes in health care - which often come along with a loss of profit - as well as fluctuations in the team require courage, confidence and trust time and again.



Lebens-Mut durch Lebens-Sinn



Erik Grösche

Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie/
Non-medical practitioner of psychotherapy
Hypnosetherapeut/
Hypnotherapist

erfordert ein Entscheiden. Viele meiner Klienten kommen an genau diesem Punkt in meine Praxis: sie sind blockiert und können nicht entscheiden. Aber der Zustand des Nicht-Entscheidens und Aussitzens ist auch eine Entscheidung - nämlich die Entscheidung, dass sich nichts bewegt - und das hat auf lange Sicht die höchsten Folgekosten und die schlimmsten Konsequenzen. Es fehlt der Mut, sich zu Gunsten einer Möglichkeit zu entscheiden und damit das Loslassen (scheiden von) der anderen Möglichkeit. Dies steckt schon im Wort „Ent-Scheiden“. Sei es sich für einen bestimmten Lebensweg zu entscheiden oder wie in einem Beispiel aus der Kindheit, dem Sprung vom Fünfmerturm im Schwimmbad: Auf der einen Seite der Drang es zu tun - immerhin sind die Freunde auch schon gesprungen, auf der anderen Seite die Angst es könnte etwas passieren (Verletzung, Schmerzen, Versagen).

Letztlich ist es immer die Angst zu scheitern, zu versagen, oder gar zu sterben, welche eine Entscheidung blockiert ... und dann baucht es den Mut.

Was ist Mut?

Mut ist ein innerer Zustand, der uns die Kraft verleiht, trotz Gefahr die Entscheidung zu treffen und etwas stark Unangenehmes oder Gefährliches zu tun. Dies gilt jedoch nicht für affektgesteuerte Taten, wo in einer plötzlichen Notsituation, wie z.B. einem Unfall, spontan ohne nachzudenken genau das Richtige getan wird. Sondern es geht um Situationen, in denen genug Zeit zum Nachdenken ist und alle Eventualitäten und

Als ich anfang, mir über das Thema Mut Gedanken zu machen, kam mir die Frage:

Wozu brauchen wir Mut?

Angenommen, wir müssen nur selten etwas entscheiden, alles läuft im Fluss, und die Entscheidungen fallen leicht ... dann brauchen wir keinen Mut!

Leider ist das Leben nicht so einfach. Ambivalenzen und Zwickmühlen - das hin- und hergerissen sein zwischen zwei oder mehr Optionen -

Erik Groesche

Courage for life through meaning of life

When I started to think about courage, I came to the question:

Why do we need courage?

Suppose we rarely need to decide something, everything is in progress, in a state of flux, and decisions come naturally to us ... then we do not need courage!

Unfortunately, life is not so simple. Ambivalences, predicaments and dilemmas - being torn between two or more options - that all requires making decisions. In my holistic health practice many of my clients come to see me when they reach a point like this in their life: they are blocked and cannot decide. But the state of non-decision-making and “kicking the can down the road” is also a decision - namely the decision that nothing changes - and in the long run you pay a much higher price for this and it has the worst consequences. There is a lack of courage to decide in favor of an option, thus letting go (divorce from) of the other possibility. The German Word for “decide” is “Ent-Scheiden” and it contains “Scheiden”, which means “divide/divorce/depart“, the English word “decision” contains “cision” which sounds similar to “scissor” in the sense of “to cut (yourself) off from something”. Be it to opt for a certain road in life or - as in an example from childhood - the jump from the 5 m diving board at the public swimming baths: On the one hand the urge to do it - after all, our friends have jumped before us - on the other hand the fear something could happen to us (injury, pain and failure).

Ultimately, it is always the fear of failure, the being afraid of falling short or even of dying, which blocks a decision ... and then it takes courage.

What is courage?

Courage is an inner state that gives us the strength to make a decision in spite of danger and to do something that is strongly unpleasant or dangerous. However, this does not apply to emotional acts where in a sudden emergency, such as an accident, exactly the right thing is done, spontaneously without thinking. Rather it is about situations where there is enough time to think and where all eventualities and possibilities can be played through mentally in advance. In those situations either direct physical danger is a threat (e.g. injury, mortal danger) or an indirect risk, which may result from failure: exposing oneself to ridicule, social decline and poverty.

Möglichkeiten im Vorfeld geistig durchgespielt werden können. Dabei kann eine direkte körperliche Gefahr drohen (z.B. Verletzung, Lebensgefahr), wie auch eine indirekte Möglichkeit, welche sich aus einem Scheitern ergeben kann: sich lächerlich machen, sozialer Abstieg, Armut etc.

Zusammenfassend kann man also sagen: wir benötigen Mut, um unsere Bedürfnisse und Überzeugungen zu leben - trotz Widerstände, Ängste und Gefahren.

Der Mut-Schalter: Sinn!

Klingt verrückt: Wir können Mut ein- und ausschalten. Jeder kann das. Jeder macht das. Ganz unbewusst. Der Mut-Schalter heißt „Sinn“. Haben wir einen Sinn gefunden, dann verwandelt sich Hoffnung in Gewissheit und Mut ist ganz automatisch vorhanden. Ein Handeln ohne Sinn, also Sinn-Losigkeit, kann keinen Mut hervorbringen. Dann stecken wir zwischen den Optionen fest und können uns nicht entscheiden. Ohne Sinn können wir nicht von ganzem Herzen „Ja“ sagen zu einer Option, und die andere Option gehen lassen. Ohne Sinn würden wir ewig der losgelassenen Option nachtrauern. „Hätte ich nur damals Und wäre ich nur ...“. Erst wenn ich weiß, für was ich diese Option „geopfert“ habe, kann ich dies akzeptieren. Wenn ich ein Ergebnis zu 100% will, dann bin ich bereit, etwas dafür zu opfern: sei es nun Lebenszeit, Geld, Arbeitskraft oder das Ertragen widriger Bedingungen.

Sinn und Un-Sinn

Ein Leben ohne Sinn kann nicht gelingen. Wie dieser Sinn aussieht, ist jedem Menschen selbst überlassen, er ist immer individuell und nach den eigenen ethischen Vorstellungen geformt. Es können humanistische, religiöse oder spirituelle Werte sein, welche Sinn stiften, aber auch durch eigene Beobachtungen oder familiäre Herkunft kann ein Sinn entstehen. Sinn ist nicht an eine spezielle Weltanschauung gebunden; der Sinn des einen Menschen kann den Werten eines anderen Menschen sogar vollständig widersprechen, der Andere empfindet es als „Un-Sinn“.

Mit dem richtigen Sinn können wir Berge versetzen. Der notwendige Mut, auch schwere Strapazen zu überstehen, stellt sich dann wie von selbst ein.

Viele meiner Klienten spüren z.B., dass sie in der Sicherheit, in der sie sich befinden, nicht wachsen können. Sie leiden: sei es der sichere (aber langweilige) Arbeitsplatz oder eine sichere (aber nicht glückliche) Partnerschaft. Sie stecken fest, weil sie nur die Entscheidung für oder gegen diese Sicherheit sehen. Hier kann eine Sinnsuche ganz neue Perspektiven eröffnen. Ja, vielleicht kommt am Ende tatsächlich heraus, dass ein Leben in dieser Situation keinen Sinn macht und dass etwas anderes gesucht

In summary we can say: we need courage to live our needs and beliefs - in spite of resistances, fears and dangers.

The "courage switch": Meaning!

Sounds crazy: We can activate and deactivate courage. Everyone can do that. Everybody does. Quite unconsciously. The "courage switch" is called "Meaning" (in terms of purpose). As soon as we have found a meaning, a purpose, hope turns into certainty and courage comes automatically. An action without a purpose creates senselessness and cannot bring about courage. Then we're stuck between the options and we cannot decide. Without meaning we cannot wholeheartedly say 'yes' to an option and let go of the other option. Without meaning we would forever mourn the abandoned option. "If only I had back then... And if only I would be...". It is only when I know what I have "sacrificed" this option for that I can accept it and stop regretting things. If I want a one hundred percent result I am willing to sacrifice something for it: be it time, money and manpower or tolerating adverse conditions.

Sense and Non-Sense

A life without meaning, without sense cannot succeed.

What this meaning is all about, is up to each individual to decide, this is always an individual issue and shaped by each person's own ethics. It may be humanistic, religious or spiritual values, which give meaning to something, but this sense of purpose can also arise out of one's own observations or family background. Meaning is not bound to any particular ideology; one human being's sense of purpose can be completely different to that of another human being with each perceiving the other's ideology as "nonsense".

With the right meaning, we can move mountains. The necessary courage to withstand even heavy exertions then springs up by itself.

Many of my clients feel for example that they cannot grow in the kind of security they live in. They suffer in their safe (but boring) job or their secure (but not happy) partnership. They are stuck because they can only see the decision for or against this security. At this point, a search for meaning can open up entirely new perspectives. Yes, maybe in the end they actually find out that living in this situation does not make sense and that something else must be sought. Once this inner certainty has matured, courage will also be present. Oftentimes, however, a totally different meaning of life reveals itself and brings a new way of looking

werden muss. Und dann ist auch der Mut dazu da, sobald diese Gewissheit gereift ist.

Oftmals aber zeigt sich ein ganz anderer Lebens-sinn, der eine neue Sichtweise auf die Situation bringt und diese dadurch entschärft. Sei es vielleicht dass ich meinen Partner/meine Partnerin als „Sparrings-partner“ begreife, der/die mir hilft zu wachsen. Plötzlich können die ganzen Auseinandersetzungen und Streitereien Sinn machen - sie zeigen mir, dass ich noch einiges dazulernen kann, und automatisch verbessert sich die Beziehung, denn der Mut, mich weiter einzubringen, ist wieder da.

Somit plädiere ich dafür, jedes Projekt, jede Entscheidung, die ansteht, nach dem Sinn zu hinterfragen. Welchen Sinn sehe ich darin, dies so weiter zu machen? Welchen Sinn macht es, mich hiervon zu lösen und etwas Neues in mein Leben zu lassen?

Ist dieser Sinn gefunden, brauchen wir uns um den Rest keine Sorgen zu machen. Die Entscheidung wird dann leicht fallen und die Richtige sein. Und der benötigte Mut ist vorhanden.

Diesen Sinn zu finden, dafür wünsche ich Ihnen viel Mut!

Ihr Erik Grösche, Taunusstein
www.horizontweiterer.de



at the situation and thereby alleviates it. Maybe I understand my partner much more as a "sparring partner" who helps me to grow. Suddenly all the disputes and quarrels may make sense - they show me that I can still learn a lot; and automatically the relationship improves because the courage is back to keep on applying oneself.

Thus, I advocate, that we look for the meaning and purpose in all our projects and decisions that are pending. Does it make sense to continue in the same way? Or would it make sense to disconnect from this and to let something new into my life?

Once meaning is found we do not need to worry about the rest. Then making the decision is easy and it will be the right one. And the necessary courage will be available.

I wish you a lot of courage to find your sense of purpose in life!

Your
Erik Grösche, Taunusstein,
Germany
www.horizontweiterer.de

Meditate upon it! ☺

Unkonventionelle Wege gehen



Elke Tegel
Heilpraktikerin/
alternative practitioner
Seminarleiterin/
seminar facilitator

Nach der Diagnose Krebs fragen sich viele Betroffene, wie es weitergehen soll. Vertraue ich der konventionellen Medizin oder gehe ich alternative Wege? Habe ich den Mut zu diesen neuen Schritten?

13 Interviews mit Krebspatienten

Die Frage, wie viel Mut man benötigt, um einen alternativen Heilungsweg zu beschreiben, haben 13 Personen mit Krebsdiagnose beantwortet, die Gäste in einem alternativen Schulungs- und Gesundheitszentrum waren, dem sogenannten "3E-Zentrum" in der Nähe von Stuttgart.

Elke Tegel

Go unconventional ways

After receiving the diagnose cancer, many people wonder how to proceed. Do I trust the conventional medicine or do I go alternative ways? Do I have the courage for these new steps?

13 interviews with cancer patients

I found out how much courage it takes to choose an alternative method of healing while talking to 13 cancer patients at the 3E-Center, an alternative educational health center near Stuttgart. For the past ten years the 3E-Center center has been teaching ways for a system/life change to people who have been diagnosed with cancer. This includes a change of diet, detoxification measures and the training of mental and spiritual insights.

For more than 8 years I have worked as a holistic practitioner at the "3e center". When I began working at the 3E-Center, the word cancer was very negative to me and I had avoided anything to do with cancer since my mother had died of the disease 20 years ago. The vacancy notice described a job in

Seit zehn Jahren vermittelt dieses Schulungszentrum Menschen, die an Krebs erkrankt sind, Wege zu einer Lebensumstellung. Dies beinhaltet eine Umstellung der Ernährung, Entgiftungsmaßnahmen und die Schulung von mentalen und spirituellen Einsichten.

Seit über acht Jahren arbeite ich als Heilpraktikerin im "3E-Zentrum". Zu dieser Arbeitsstelle kam ich wie „die Jungfrau zum Kinde“, denn um das Thema Krebs hatte ich einen Bogen gemacht, seit meine Mutter vor ca. 20 Jahren daran verstorben war. Die Stellenausschreibung beschrieb eine Stelle in einer Firma für Mentaltraining (eine Firma, die damals den Sitz in demselben Gebäude hatte). Diese Stelle wurde anderweitig vergeben und mir wurde die offene Stelle in dem alternativen Krebsberatungszentrum (was es zu diesem Zeitpunkt war) angeboten.

Nach anfänglichem kurzem Zögern - denn ich wollte zu diesem Zeitpunkt, wie gesagt, mit „Krebs“ wirklich nichts zu tun haben - nahm ich die angebotene Stelle an. Ich dachte mir, dass ich hier wohl eine Aufgabe zu erledigen hätte, wenn die Geistige Welt sich so viel Mühe gemacht hatte, diese Umwege zu kreieren.

Umgang mit Widerständen

Natürlich gibt es viele Menschen und Institutionen, die für alternative Wege im Gesundheitswesen wenig bis gar nichts übrig haben und uns als „Scharlatane und Geldabzocker“ betiteln. Tatsächlich konnten wir im "3E-Zentrum" beobachten, dass von unseren „Gästen“ 5 % sofort nach der Diagnose zu uns kommen, 15 % nach einer kleinen schulmedizinischen Behandlung und 80 % nachdem sie schulmedizinisch austherapiert sind. Gerade die letzte Gruppe profitiert von der mentalen Aufarbeitung ihres Lebens und das lässt sie um ein Vielfaches ruhiger und in Frieden leben.

Leider wird genau dieser Punkt von vielen Familienmitgliedern und Akteuren im Gesundheitswesen nicht anerkannt: „Die Person stirbt doch sowieso - warum noch so viel tun?“ Die betroffenen Menschen wissen (weil es ihnen gesagt wurde) oder spüren diese Haltung. Sich dagegen zu wehren und trotzdem einen eigenen, alternativen Weg zu gehen, kostet ungemein viel Kraft und Mut.

Wer fühlt sich mutig, wer nicht?

Somit fühlen sich nicht nur jene Gäste mutig, die diesen alternativen Weg gehen, sondern auch diejenigen, die nie eine konventionelle Therapie durchlaufen haben und in einem palliativen Zustand sind. Palliativ bedeutet, dass jegliche Therapie aus Sicht der geschulten Medizin nicht zu einer Heilung führt und der jetzige Gesundheitszustand so lange wie möglich gehalten werden sollte.

Zu sich selbst zu stehen, sich gegen die Meinung der Familie für einen eigenen Weg entscheiden und

a company for Mental Training (a company in the same building at that time). This job was allocated to another person and there was a free job in the alternative cancer counselling center which was offered to me.

After an initial brief hesitation - because at this time I wanted nothing to do with "cancer" - I accepted the offer of employment. I thought to myself, if the spirit world takes so much trouble to create these detours, then I have to do the job.

Dealing with resistance

As you can imagine, there are many people and institutions who have little or nothing positive to say about alternative treatment in healthcare and they call us charlatans. We have experienced at the 3E center: 5% of our guests come immediately after diagnosis, 15% after a short conventional medical treatment and 80% with the statement of untreatable and the recommendation of a palliative therapy. This last group benefits most from the mental processing of their life and this gives them freedom and peace.

Unfortunately, this point is not recognized by many family members and stakeholders in the healthcare: „The person will die anyway - why make a great fuss?“ The people affected can feel this attitude. It takes a lot of strength and power to follow their own hearts and feelings and go against the wishes of their families and the medical community.

Who feels courageous, who does not?

Not only have the guests felt courageous, who have so far chosen the alternative way - also the guests who are in a palliative stage. The word "palliative" means that any treatment from the perspective of trained medical person does not lead to healing and the current state of health should be kept as long as possible.

To be true to themselves, to choose their own way against the opinion of the family and at last to take responsibility for their own lives - this takes a lot of courage. Several guests told me, that they had never been so courageous in their lives, because they had assumed responsibility for themselves for the first time in their life. It begins with the decision to eat a different diet from the rest of the family.

These statements have shocked me, because it shows how hard it is to decide and to take their own lives into their own hands. Every single human being is obliged to take care of themselves. This also means doing things which do them good. However, there is also a downside with taking on the

letztendlich die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen, das sind die Gründe für das Empfinden, mutig zu sein. Mehrere Gäste erklärten mir, dass sie noch nie in ihrem Leben so mutig waren, eben weil sie zum ersten Mal Verantwortung für sich übernehmen. Das beginnt schon bei der Entscheidung, sich anders als gewohnt oder als der Rest der Familie zu ernähren.

Diese Aussagen haben mich betroffen gemacht, da sie zeigen, wie schwer es ist, Entscheidungen zu treffen und das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Jeder einzelne Mensch ist verpflichtet, für sich zu sorgen. Dazu gehört auch, sich Gutes tun. Allerdings hat das mit der Verantwortung auch eine Kehrseite: jetzt gibt es keine Schuldigen mehr für die eigenen Probleme.

Etwa die Hälfte der befragten Gäste hält sich nicht für mutig. Die Gründe sind unterschiedlich: die Angst vor den Nebenwirkungen, die schlechten Statistiken schulmedizinischer Therapien und Ärzte, die keine weiteren Therapien anbieten bzw. die ausbleibenden Erfolge der Therapien, welche in der Vergangenheit angeboten wurden.

Die Aussage „austherapiert“ ist oft der Trigger/ Auslöser, das Leben selbst in die Hand zu nehmen: „Jetzt kann mir niemand mehr helfen, jetzt nehme ich es selbst in die Hand“. Trotz, Wut, Trauer und viele Emotionen mehr schwingen oft bei diesen Aussagen mit.

In der realistischen Analyse - und nicht im Mut - liegt häufig der Grund für die Entscheidung, einen alternativen Behandlungsweg zu gehen - vor allem für jene Menschen, die aus ärztlicher Sicht „austherapiert“ sind.

Die Angst vor den Nebenwirkungen

Hauptgrund, warum Menschen sofort und ohne jegliche schulmedizinische Behandlung einem alternativen Weg der Krebs-Behandlung zustimmen, ist die Angst. Viele haben nahe Verwandte durch konventionelle Krebsbehandlung verloren und die Nebenwirkungen an den geliebten Menschen miterlebt. Nun ist man selbst betroffen und erkundigt sich genau. Hinterfragt Aussagen, die von medizinisch geschultem Personal gemacht werden. Man ist ein mündiger Patient und dies ist der Grund, warum man oft auch ein unbeliebter Patient ist. Die riesige Angst vor Chemotherapie, Bestrahlung und vor allem vor der Stigmatisierung lässt das Gefühl von „mutig sein“ in weite Ferne rücken. Vielmehr seien - gemäß einiger Aussagen in den 13 Interviews - die Menschen, welche sich einer konventionellen Therapie unterziehen, viel mutiger. Oder hilfloser, da sie sich nicht informiert haben und nicht bereit sind, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Gesunder Egoismus und innere Sicherheit

Die Arbeit mit diesen besonderen Menschen hat auch

responsibility: now there is no one to blame for their own decision.

About half of the surveyed guests do not consider themselves courageous. The reasons are: the fear of the side effects, the bad statistics of conventional medicine and doctors offering no further therapy or the lack of success.

The statement "untreatable" is often the trigger, to take their life into their own hands: "Now no one can help me, I'll take it into my own hands" Defiance, anger, sadness and many more emotions are often in resonance with these statements.

A realistic analysis - and not courage - is often the reason for the decision to choose the alternative treatment - especially for those people who are considered "untreatable" by the medical staff.

The fear of the side effects

The main reason why people agree to choose an alternative form of cancer treatment and do without any conventional medical treatment, is fear. Many have lost close relatives after conventional cancer treatment and have experienced the side effects their loved ones suffered. Now they have cancer themselves and get as much information as possible. Statements by medically trained personnel are scrutinized exactly. One is an empowered patient and this is the reason why one is often an unpopular patient. The huge fear of chemotherapy, radiation and especially the fear of the stigma pushes the feeling of courage into the distance. According to some statements of the 13 interviewees - the people who are undergoing conventional therapy, are much bolder. Or even more helpless, as they have not been informed and are not willing to take responsibility for their own lives.

Healthy self-centeredness and inner safety

The work with these special people has also changed me. I have made the decision to live my life more intensely. This means taking time for the people who are really important to me and for my hobbies. It means to finally do things I would have procrastinated in the past and to adhere to my mistakes and not to try to please everybody. And it finally means to go my own way of life with a healthy self-centeredness and a lot of self-love.

To conclude with the words of a young lady, who was diagnosed with cancer seven years ago and has undergone only alternative treatment: "You only need courage if you are not sure within yourself - if you feel sure, then you go your own way".

mich verändert. Ich habe die Entscheidung getroffen, mein Leben intensiver zu leben. Dazu gehört, mir Zeit zu nehmen für die Menschen, die mir wirklich etwas bedeuten und für meine Hobbies. Dinge zu unternehmen, die ich früher auf die lange Bank geschoben hätte. Zu meinen Fehlern zu stehen und es nicht allen Recht machen zu wollen. Mit einem gesunden Egoismus und viel Selbstliebe den eigenen Lebensweg zu gehen.

Um mit den Worten einer jungen Dame abzuschließen, die seit sieben Jahren die Diagnose Krebs hat und bislang einen ausschließlich alternativen Behandlungsweg beschritten hat: "Mut braucht man nur, wenn man sich innerlich nicht sicher ist. Ist man sich innerlich sicher, dann geht man seinen Weg."

Mut haben



Rev. Gerlinde Hoffmann

Heilerin/ Healer
Yoga-Lehrerin/ Yoga teacher

gen zu bestehen - erhalten kann. Dieses innige Band zu seinem Schöpfer wird ihm mehr Freiheit für die Erforschung des wahren Lebens geben. Er kennt seinen Wert und auch seinen Weg.

In drei aufeinanderfolgenden Jahren durfte ich Ralph Jordan und seine Begleitpersonen in unserem Haus empfangen. Dies war immer mit Seminaren, Beratungen und Seancen verbunden. Es war nicht einfach für mich, den Menschen um mich herum zu sagen, dass ich eine andere Denkweise, eine andere Philosophie vertrete. Ich musste dazu schon meinen ganzen Mut zusammennehmen und brauchte auch Willenskraft, schließlich wollte ich meinen Gästen ja einen angenehmen Aufenthalt ermöglichen. Mut brauchte ich auch, um die Presse einzuschalten, was wiederum notwendig war, um im größeren Umfang Teilnehmer für die geplanten Seminare zu gewinnen. Dabei merkte ich: Die kleine Welt um mich herum hatte andere Ziele und Pläne als ich.

Mut zu haben und ihn auch bewusst zu leben ist etwas sehr Großartiges. Denn der Mut gibt uns die Möglichkeit, über uns hinauszuwachsen, die Enge und all die destruktiven, kleinen Gewohnheiten hinter uns zu lassen. Der wirklich Mutige wird immer wissen, was ihn im Innersten antreibt, wo er seine Kraft - wenn es sein muss, z.B auch um Prüfungen



„Nimm Dein Herz in beide Hände
und geh' Deinen Weg“

Rev. Gerlinde Hoffmann

Being courageous

Being courageous and being aware of this courage in your life is a wonderful thing. Courage offers us the chance to expand and develop, to leave behind us all our destructive little habits. The really courageous person will always know of the driving force within him and where he can get the strength, for example to pass an exam, when he needs it. This deep connection to his creator will give him more freedom to explore true life. He knows his value and his path in life.

For three years in a row I had the pleasure of receiving Ralph Jordan and his assistants in our house. This always involved seminars, readings and séances. It wasn't easy for me to tell those around me that I thought differently, had a different philosophy to them. I had to pluck up all my courage and use all my willpower to do it. After all, I wanted to make my guests' stay as pleasant as possible. I also needed courage to involve the press which was of course necessary in order to get more participants for the seminars we had planned. It became clear to me that the small world around me had quite different plans and goals than I had.

An almost unbelievable prophecy...

It was autumn 1988. We, Ralph's students, were sitting in a séance which Ralph was holding for us. Spirit asked us: "Can you believe that the wall between East- and West-Germany, which has been standing since 1961, will fall and that the German people will be reunited?" This idea was hardly conceivable for us. Almost every one of us said "no" as the political situation really was confusing and had reached a deadlock. Spirit laughed and said, "You'll see. You will be reunited. We in the Spirit world have already started working on it." I think we all took a deep breath as it was a powerful

Eine fast unglaubliche Prophezeiung...

Es war im Herbst 1988. Wir, die Schüler von Ralph, saßen in einer Seance, die Ralph damals für uns hielt. Spirit fragte uns "ob wir daran glauben können, dass die seit 1961 bestehenden Grenzen zur DDR fallen werden und wir als Volk wieder vereint sind". Dieser Gedanke war für uns kaum vorstellbar. Nahezu alle sagten damals ganz ungläubig „Nein“, denn die politische Lage war wirklich sehr verworren und verfahren. Spirit lachte und meinte: "Ihr werdet schon sehen, dass Ihr wieder vereint werdet. Wir in der geistigen Welt arbeiten bereits daran." Ich glaube, wir alle atmeten tief durch, denn es war eine gewaltige Botschaft, die verarbeitet werden musste. Doch dann kam große Hoffnung und Freude auf.



...wird wahr!

Es war wieder Herbst, nur ein Jahr später, genau der 09. November 1989. Ralph hielt in Hof, im Central Hotel an der Freiheitshalle, sein Seminar. Da ich den Ablauf organisiert hatte, wollte ich zeitiger im Hotel sein. Während ich mein Auto auf den noch leeren Parkplatz abstellte und ausstieg, fuhr ein Trabbi auf den Parkplatz. Eine junge Frau stieg aus, kam auf mich zu gerannt, umarmte mich voller Freude und berichtete mir, dass die Grenze an bestimmten Stellen gefallen wäre und sie ein Schlupfloch gefunden habe, um so voller Mut den Weg in den Westen zu wagen. Sie sprach so schnell und überstürzt, dass ich erst gar nicht wusste, was sie meinte. Denn schon Tage vorher fehlte mir die Zeit, um Nachrichten zu hören. Somit war ich politisch nicht auf dem Laufenden. Ich freute mich mit dieser netten, jungen Frau über dieses länderübergreifende Ereignis und vor allem, dass sie so-gleich den Mut hatte, eine der ersten Personen zu sein, die den Schritt in den Westen wagte.

Zunächst nahm das Seminar seinen gewohnten Ablauf. Der Raum, in dem wir arbeiteten, hatte zur Straße hin ausgerichtete, große Fenster. Voller Erstaunen konnten unser Lehrer und wir beobachten, wie die Menschenströme aus der DDR an uns vorbei zogen, um sich an einem bestimmten Ort zu treffen. Wie ich erst später erfuhr, bekamen die DDR-Bürger pro Kopf 100,- DM ausbezahlt. So waren schnell in der ganzen Stadt keine Südfrüchte mehr zu bekommen. Ralph war von

message that had to be 'digested' and nevertheless there was great hope and joy among us.

...comes true!

One year later in autumn, on 9 November 1989, Ralph was giving his seminar in the Central Hotel in the 'Freiheitshalle' ('Hall Of Freedom') in Hof. As I



'Trabant' breaking through Berlin Wall

was organizing everything, I wanted to be at the hotel earlier than the others. While I was parking my car in the empty car park, a 'Trabbi' ('Trabant', brand name of the small East German standard car) drove into the car park. A young woman got out, ran up to me, put her arms around me, full of joy and told me that the border was open in certain places and that she had found a gap where she, very courageously, risked the journey to the west. She spoke so fast that at first I didn't know what she was talking about. I hadn't had the time to listen to the news in the previous days so I hadn't heard about the political changes in our country. I rejoiced with this young woman over the news of these two countries and above all that she was brave enough to be one of the first people to venture to the west.

The seminar began as normal. The room where we were working had large windows looking out onto the road. Amazed, we watched - together with our teacher - throngs of people from East Germany passing by to meet at a certain place. Later I heard that each East German citizen was given 100 West German Marks. There was soon no tropical fruit left in the town. Ralph was so impressed with these events and the large number of people that he told people wherever he went about them. With a wink and a smile he added that all the tropical fruit, especially the bananas, had been collected from the hotel rooms to share with these people.

For me it was a great feeling to realize that our peaceful thoughts and prayers on our journeys to this degrading wall - that had separated the two German sister nations - and all the other petitionary prayers that we had sent to our creator

diesem Ereignis und diesen vielen, vielen Menschen so beeindruckt, dass er von diesem Geschehen überall erzählte, wo immer er auch in der Welt hinkam. Mit einem verschmitzten Lächeln setzte er dann noch hinzu, dass alle Südfrüchte, besonders die Bananen, aus den Hotelzimmern zusammen getragen wurden, um auch diese zu verteilen.

Für mich war es ein großartiges Gefühl zu erkennen, dass unsere friedvollen Gedanken und Gebete bei den Fahrten zur menschenunwürdigen Mauer, die unsere beiden Brüdervölker teilte, und jedes weitere Bittgebet, das wir unserem Schöpfer entgegenschickten, um diese Grenzen wieder zu Fall zu bringen, unter anderem auch ein Stück weit mit zu dem heutigen Ergebnis beigetragen haben.

Mut - Neue Wege gehen



**Roswitha
Bönninghausen**

Familientherapeutin/ *family therapist*
Meditationsgruppenleiterin/
meditation group leader

Mit 18 Jahren lernte ich meine sogenannten „Vize-Eltern“ kennen, zu denen ich im wahrsten Sinne des Wortes geführt wurde. Das Ende meiner ersten großen Liebe war wie ein Weltuntergang gewesen und erwies sich gleichzeitig als ein großes Geschenk für meine weitere Zukunft und mein Leben. An diesem Punkt lernte ich, über den Horizont des Dorfes, in dem ich aufgewachsen war, zur Schule gegangen war und danach in einem kaufmännischen Beruf tätig gewesen war, hinauszusehen. Ich erkannte, dass es andere Dinge gab und lernte im wahrsten Sinne des Wortes, „über den Tellerrand hinauszusehen“. Diese „Vize-Eltern“ hatten vier Kinder und ich durfte sehen und erfahren, wie sie mit ihren Kindern umgingen. Sie waren überhaupt anders als ich es kannte, auch im religiösen Leben.

Was sagt mir das Wort "Mut", was bedeutet es für mich? Bei der Vorstellung dieses Wortes fielen mir Situationen ein, in denen Mut gefordert war. Aber war der wichtigste Moment wirklich der, in welchem mein Mut gefordert war? Im Nachhinein weiß ich nur, dass jener Moment mein Leben absolut veränderte, in dem ich die wichtigste Entscheidung meines Lebens traf, nämlich die, meinen ersten Beruf zu verlassen.

Ein erster Blick über den Tellerrand

to tear down this wall, had - among other factors - contributed to the results we have today.



The "United States Of Germany"

Roswitha Bönninghausen

Courage - choosing new paths

What does the word "courage" tell me, what meaning does it carry for me? When thinking of this word, situations come to my mind, which demanded courage. But was the most important moment really the one, in which my courage was required? Looking back I can only say that the most important decision I ever made in my life was also the moment which changed everything completely - I decided to leave my first profession.

A first glimpse over the rim of the tea cup

When I was 18, I got to know my so-called "vice-parents", to whom I had been guided, truly guided. The end of my first great love had seemed like the end of the world and at the same time it proved to be a great gift for my future and my whole life. At this point I learned to look beyond the horizon of my village, in which I had grown up, spent my school years and later started to work in a business. I realized that there were other things, and I learned to look "beyond the end of my nose", in a very true and tangible way. These "vice-parents" had four children and I had the opportunity to see and to experience how they treated their children. In all possible ways, they were different from what I had experienced before, also in their religious life.

Doubts about the chosen path

Professionally, I had already come quite far for my young age and I was earning very well for the standards of those times. Nevertheless, there was somehow no sense of satisfaction in this profession. Through my "vice-father" I got to know some juvenile delinquents in my free time who were doing time in the youth prison. Among them there were also murderers. My "vice-father" took me along to his work and I observed and listened to him speaking

Zweifel am eingeschlagenen Weg

Im beruflichen Bereich hatte ich für mein junges Alter schon Einiges erreicht und verdiente für die damalige Zeit sehr gut. Trotzdem war in mir irgendwie kein Gefühl der Zufriedenheit mit diesem Beruf. In meiner Freizeit lernte ich durch meinen "Vize-Vater" jugendliche Straftäter kennen, die im sogenannten „Jugendknast“ saßen. Unter ihnen waren auch Mörder. Mein "Vize-Vater" nahm mich zu seiner Arbeit mit und ich sah und hörte, wie er mit den Männern sprach, wie er sie ernst nahm, respektvoll mit ihnen umging. Schließlich gab er mir die Akte eines Doppelmörders zu lesen. Ich begann mich zu fragen, ob ich meine berufliche Tätigkeit weiter würde ausüben wollen. Es kamen immer mehr Zweifel auf, und der Wunsch verstärkte sich zunehmend, mit Menschen tätig zu sein.

Mein Körper reagierte auf die innere Spannung und Auseinandersetzung mit einer Hauterkrankung. Der Wunsch in mir, mit Menschen zu arbeiten, wurde schließlich so stark, dass ich meine berufliche Tätigkeit mitsamt der sehr guten Bezahlung und den Aufstiegsmöglichkeiten aufgab. Die finanzielle Sicherheit für mein Studium der Sozialarbeit stand im wahrsten Sinne des Wortes in den Sternen geschrieben. Trotzdem war in mir eine Gewissheit, dass ich es schaffe. Schließlich bekam ich die Zusage meiner „Vize-Eltern“, dass sie mein Studium bezahlen wollten, falls es keine anderweitige finanziellen Förderungen gäbe. Der Tag meiner Kündigung war für meine Familie und das Dorf eine Katastrophe. Jeder wollte besser wissen, was für mich gut sei und wie sie mit mir verfahren würden, wenn sie meine Eltern wären. Es war ein regelrechtes Spießrutenlaufen.

Vom Dorf- ins Studentenleben - Hinterm Horizont geht's weiter!

Ich war entschlossen zu gehen - und ich ging! Dieser Schritt war ein Schritt ins Ungewisse aber auch ein Schritt, von dem ich innerlich wusste, ihn gehen zu müssen. Eine Motivation war damals auch: „Ich zeige es Euch allen und werde nicht zurückkehren ins Dorf“

Von meinem Dorf- und Berufsleben in ein Studentenleben - mit allen Höhen und Tiefen - zu wechseln, war immer wieder ein Motor, um weiter zu gehen. Ein Antrieb, mehr zu lernen, zu hinterfragen, Zusammenhänge zu erkennen, verstehen zu lernen. Meine Herausforderungen bestanden - und bestehen bis zum heutigen Tag - z.B. aus meinen antrainierten Vorurteilen und Beurteilungen wie "Bessersein als Andere" usw. Ich erinnerte mich dann auch wieder daran, dass ich als Kind den Berufswunsch hatte, mit Kindern zu arbeiten.

to these young men, noticed how he took them seriously, and dealt with them respectfully. Finally, he gave me the file of a double murderer, to read I started to ask myself whether I should continue to carry out my profession. I had more and more doubts and the desire to work with people kept growing.

My body reacted to this internal tension and conflict with a skin infection. My desire to work with people finally grew so strong, that I quit my profession including its very good pay and career perspectives. The financial security for my studies in social work was literally written in the stars. Yet, inside myself there was a certainty that I would make it. In the end I received my "vice- parents", commitment to pay for my studies, in case there would not be any other sources of funding. The day I resigned from my job was a catastrophe for my family and for the village. Everybody thought they knew better what was good for me and how they would deal with me if they were my parents. It was like running the gauntlet.

From village life to student life - Beyond the horizon, there will be a new song!

I was determined to go - and I did go! This step into uncertainty was also a step that I knew deep down inside, I had to take. And one motivation at that time was also: "I will show it to all of you, and I won't return to the village".



Changing from my village and work life to student life - with all its high and low points - was again and again a motor to move on. A driving force to learn more, to question, to see, to recognize, and learn to understand contexts. My challenges consisted - and consist until this very day - in my acquired prejudices and judgements such as "being better than others" etc. And I then recalled, that as a child I had had the desire to find a profession in which I could work with children.



Die alles entscheidende Begegnung

Und auf diesem NEUEN WEG durfte ich dann Ralph Jordan kennenlernen, dessen bedingungslose Liebe mich in Staunen versetzte, mich überrollte und mich fragen ließ: "Gibt es so etwas wie bedingungslose Liebe und dass diese auch Angst macht? Ist es wirklich so, oder sind damit Erwartungen an mich verknüpft?" Heute weiß und fühle ich, dass es tatsächlich seine bedingungslose Liebe war, die mich liebte.

In mir war immer ein Gedanke an Ralph. Dieser Gedanke berührte mich und ich erinnerte mich in Begegnungen und Situationen. So konnte ich meine „Nebenwege“, meine „Umwege“ verlassen und zu dem zurück zu kehren, was mich im Tiefsten meiner Seele berührt hatte und immer wieder berührt. Danke Ralph, für die Erfahrung der bedingungslosen Liebe, die es ermöglicht, zurück zu finden auf den Weg, egal von welchem Nebenweg man wieder zurückfindet. Heute weiß ich, dass er mich an die Hand nahm und wieder den Weg zurückführte. Dankbarkeit erfüllt mein Herz und immer noch ist es so, dass ich neue Dinge lerne und lernen möchte, mich meinen Schatten stelle, auch wenn es manchmal „ätzend“ ist.

Aber jede Situation, jeder Schritt führt mich weiter auf mein Ziel zu: in meine Mitte, zu Gott, in meine Balance. Mein großer Dank gehen an Ralph, "Desert Flower", meinen "Joy Guide" und meine geistigen Helfer. Auch dies ist mir wichtig mitzuteilen: die Unterstützung und Hilfe von Isolde. Sie hat dazu beigetragen, mit der Hilfe des Malens meinen Beton aufzubrechen und den tiefen Sinn jedes von mir gemalten Bildes aufzuschließen. Welch eine Erkenntnis!

The all decisive encounter

On this NEW PATH I had the opportunity to meet Ralph Jordan. His unconditional love left me astonished, it overwhelmed me and made me ask: "Is there such a thing as unconditional love, and can it also provoke fear? Is it really like this, or does it imply expectations towards me?" Today I know and I feel that it really was his unconditional love that loved me.

Inside me there was always a thought of Ralph. This thought touched me and I recalled him in encounters and situations. This way, I could leave my "side-roads" and "deviations" and return to what had touched me in the depth of my soul, and keeps touching me. Thank you, Ralph, for the experience of unconditional love, which makes it possible to find back to one's path, no matter from which side-way one returns to it. Gratitude fills my heart, and still today I am learning new things and have the desire to learn them, and I am facing my shadows, even if at times it "sucks".

But each situation, each step leads me closer to my goal: into my center, to God, into my balance. My great thanks go to Ralph, to "Desert Flower", my "joy guide", and my spirit guides. Also this I want to share: the support and help I received from Isolde. She has contributed to break my concrete walls through the instrument of painting, and to open the access to the deep signification of each one of the paintings I did. Which recognition!



Mutige Menschen



Frances Clemens

Heilpraktikerin für Psychotherapie/
Non-medical practitioner of psychotherapy

Englischlehrerin/
English teacher

Sie wollten miteinander reden, von ihren persönlichen Erfahrungen erzählen und - auch wie bei einem richtigen Gipfeltreffen - eine Entscheidung treffen. Ziel des Gipfeltreffens: den mutigsten Menschen in dieser Gruppe zu finden. Kein einfaches Unterfangen - jeder von diesen Menschen hatte im letzten Jahr Mut bewiesen.

Die Vorsitzende stand auf, um ein paar Grußworte an alle zu richten. „Liebe Leute, nun sind wir hier versammelt, um den mutigsten von uns zu finden und auszuzeichnen. Ich spüre die wunderbare Energie in diesem Raum, die daher rührt, dass ihr alle im letzten Jahr so mutig gewesen seid. Sie ist so positiv und inspirierend und ich bin gespannt auf eure Berichte! Ich übergebe das Wort an Matthias. Er wird uns von seiner Erfahrung erzählen“.

Matthias, ein 11-jähriger, blonder, verschmitzter Junge stand auf: „Ich war immer der schlechteste im Schwimmen in meinem Freundeskreis und Springen ging gar nicht. Diesen Sommer aber übte ich täglich und mit der Unterstützung meiner Freunde war ich eines Tages so weit. Ich stand auf dem 5-Meter-Brett. Als ich nach unten ins Wasser schaute, wurde mir ganz schlecht. Ich dachte nur daran, wie ich mich hinterher fühlen würde, schloss meine Augen und sprang. Als ich auf-tauchte, klatschte und brüllte das ganze Schwimmbad. Es war großartig! Mir war, als ob ich nie mehr Angst vor etwas haben müsste. Jedoch am Anfang vom Schuljahr kam ein neuer Junge zu uns in die Klasse. Er war sehr schüchtern und sah irgendwie ein bisschen anders aus - er war seltsam gekleidet und seine Frisur sah komisch aus. Im Pausenhof stand er ganz alleine und sah einsam aus und so ging ich auf ihn zu und nach der Schule gingen wir ein Stück des Heimwegs gemeinsam. Nachdem wir uns getrennt hatten, ging ich weiter. Plötzlich tauchten am Ende der Straße drei große Jungen auf: ‘Was willst du mit

Frances Clemens

Courageous People

It was an unlikely group of people that were getting together on this cold January morning in the year 2016. You could say it was a summit. Just as at a real summit, everything had been carefully prepared beforehand and now these people - 30 of them - were sitting in a cozy room in a castle.

They wanted to talk to each other and share their experiences and - just as in a real summit - reach a decision. The aim of the summit was to find the most courageous person in their group. Not an easy task - every one of these people had in some way shown courage in the last year.

The chairwoman stood up to address the meeting. "Welcome everybody. We are gathered here today to find the most courageous person among us and present him or her with an award. I can feel the wonderful energy in this room, caused by the fact that you were all so courageous last year. It is so positive and inspiring and I'm looking forward to hearing all your stories! I'll pass the word on to Matthias. He's going to tell us about his experiences."

Matthias, an eleven-year-old, blond, mischievous-looking boy stood up. "I was always the worst at swimming in my circle of friends and I couldn't dive at all. But this year I practiced daily and with the help of my friends the day came when I felt that I could do it. I was standing on the 5-metre diving board and when I looked down, I felt quite sick but I just imagined how I would feel afterwards, closed my eyes and jumped. When I came up out of the water the whole swimming pool was clapping and cheering. It was fantastic! I felt as though I would never have to be afraid of anything again. However at the beginning of September a new boy came to our class at school. He was very shy and looked a bit different from the rest of us - his clothes and hair looked a bit strange. At break he stood all alone in the playground and looked lonely, so I went over to him and at the end of the day we walked part of the way home together. After we had gone our separate ways, I continued my walk home. Suddenly at the end of the street three big boys appeared. "What are you doing with that good-for-nothing?" one of them asked aggressively. "Yeah, we can't be doing with weird types like him around. He's a scumbag. Don't let yourself be seen with him again!" For a moment I didn't know what to do. I thought about running away but they were probably faster than me and anyway they were much bigger. Suddenly the answer struck me - I breathed in deeply, centered myself and with a very determined voice said: "I'll go around with whoever I want!" Just as suddenly I felt a burning sensation

dem Taugenichts?' fragte einer ziemlich aggressiv. 'Ja, solche komische Typen können wir bei uns nicht brauchen. Er ist ein Asozialer. Lass dich nicht mehr mit ihm blicken!' Ich wusste im ersten Moment gar nicht, was los war, dachte kurz ans Weglaufen aber die waren bestimmt schneller und sowieso größer als ich. Plötzlich durchfuhr es mich wie ein Blitz - ich atmete tief durch, sammelte mich und sagte mit fester Stimme: 'Ich treffe mich, mit wem ich will!' Genauso plötzlich spürte ich einen brennenden Schmerz an der Wange und ich fing an, etwas zu wanken. 'Es kommt noch schlimmer, wenn du dich mit ihm sehen lässt!', drohte der dritte Junge. Dann zogen sie zufrieden ab und ich stand da und zitterte am ganzen Leib und überlegte. Was tun? Klein begeben bis zum nächsten Mal oder meinen Mann stehen? Als ich heimkam, sah mir meine Mutter sofort an, dass etwas nicht stimmte und bohrte so lange nach, bis ich es ihr erzählte. 'Matthias', sagte sie, 'du darfst dich nicht einschüchtern lassen! Geh morgen in die Schule und treffe dich mit dem Jungen. Ich komme auch, bleibe aber im Hintergrund.' Und so machte ich es. David, der Junge, stand schon auf dem Pausenhof und sah sich um. Als er mich sah, kam er lächelnd auf mich zu. Er war froh, ein freundliches, bekanntes Gesicht zu sehen. Keine Minute später standen zwei von den großen Jungen da. David erschrak zutiefst, aber ich stellte mich dicht neben ihn, um ihm das Gefühl zu geben, er sei nicht allein. Einer der großen Jungen wollte gerade aushohlen, als eine ganze Gruppe von noch größeren Jungen auf uns zukamen. Ich dachte: 'Jetzt ist es ganz aus!'. Ich hielt den Atem an, David auch. Wir erwarteten das Schlimmste...und dann trauten wir unsere Ohren nicht: 'Haut ab, ihr Feiglinge! Und wenn wir euch noch mal in der Nähe von diesen zwei Buben sehen, dann kracht's!' Alles war still, ich traute mich noch nicht zu atmen. Dann, ganz leise, murmelte einer irgendetwas und sie schlichen davon. Umringt von unseren 'Beschützern' betraten wir das Schulgebäude. Heute sind wir sehr gute Freunde." Die Zuhörer klatschten und applaudierten. So jung und so mutig!

Dann stand eine Frau im mittleren Alter auf. Sie strahlte etwas Besonderes aus, da war sich jeder im Raum einig. Der Grund dafür sollte man bald erfahren: „Mein ganzes Leben habe ich immer versucht, meine Fehler - seien sie groß oder klein- zu verbergen, weil ich immer Angst hatte, dass, wenn sie 'es' herausfinden würden, meine Mitmenschen furchtbar zornig auf mich sein würden. Meine Fantasie führte mich in tiefe Abgründe, wo ich am Ende ohne Familie oder Freunde dastehen würde. Andererseits fühlte ich mich auch ziemlich elend, wenn ich versuchte, etwas zu verheimlichen - ich war so feige! Eines Tages passierte mir wieder ein Missgeschick in der Arbeit. Sofort war ich in meinem üblichen Denken: 'Was kann ich tun, damit es keiner merkt?' Und dann hörte ich ein Flüstern in meinem Ohr: 'Stopp, stopp! Was ist passiert? Wie schlimm ist es? Was würdest du denken oder sagen, wenn es jemand anderem passieren

on my cheek and I began to waver. "There's worse to come if you're seen with him again!" the third boy threatened. Then they walked away satisfied and I stood there, my body shaking and wondered what I should do. Should I back down or stand my ground? When I got home my mum noticed straight away that something was wrong and drilled for so long that I eventually told her what had happened. "Matthias," she said "Don't allow yourself to be intimidated by them! Go to school tomorrow and meet up with the boy. I'll come too but I'll stay in the background." And that's what we did. David, the new boy, was standing in the playground and looking around when I arrived at school. When he saw me he came towards me, smiling. He was very glad to see someone he knew. A minute later two of those big boys were there. David was extremely frightened but I stood very close to him, so that he wouldn't feel alone. One of the big boys was just about to strike out when an even bigger group of even bigger boys came towards us. I thought: " Oh no, this is it!" I held my breath, so did David. We were expecting the worst... and then we couldn't believe our ears..."Beat it you cowards! And if we see you near these two young boys again, then there'll be real trouble!" Everything went quiet, I didn't dare to breathe. Then, very quietly, one of the bad boys mumbled something and they skulked off. Surrounded by our 'protectors' we walked into the school building. Today David and I are good friends." The audience applauded loudly. So young and so courageous!

Then a middle-aged woman stood up. Everyone in the room agreed that she exuded something special. They were about to hear why. "All my life I have tried to conceal my mistakes - big and small. I was always afraid that when they found out about them, my fellow-men would be really angry with me. My fantasy led me to a deep abyss where I always ended up with no friends or family. On the other hand I always felt miserable when I tried to cover something up - I was such a coward! One day I made a mistake at work. Immediately I was caught up in my usual way of thinking...what can I do so that no-one will notice? And then I heard a whispering in my ear. "Stop, stop! What has happened? How bad is it? What would you say if it had happened to someone else? I stopped and listened. Who did the voice belong to? Me? An angel? My joyguide? It didn't matter, whoever it was, it was right. I stood upright, took a deep breath and went to my boss and 'confessed'. I waited nervously for his reaction. What would it be? He smiled at me and said: "It's good that you came straight away. We can react immediately and perhaps we can solve the problem more quickly." I hadn't reckoned with this reaction. I felt the problem disappearing and I already felt tones lighter. "What do you suggest, Mrs. Braun?" he asked me." I think I have to take a good look at the

würde?' Ich hielt inne. Wem gehörte die Stimme? Mir selber? Einem Engel? Meinem 'Joyguide'? Egal, sie hatte Recht. Ich stellte mich hin, atmete tief durch, ging zu meinem Chef und 'beichtete'. Gespannt sah ich ihn an. Wie würde er reagieren? Er lächelte mich an und meinte: 'Gut, dass Sie gleich gekommen sind. Wir können sofort reagieren und das Problem vielleicht schneller lösen.' Mit dieser Reaktion hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Ich spürte, wie sich das Problem auflöste und ich mich um Tonnen leichter fühlte. 'Was schlagen Sie vor, Frau Braun?' fragte er mich. 'Ich glaube, ich muss mir die Situation in Ruhe ansehen und dann kann ich einen Vorschlag machen.', antwortete ich. 'Genauso machen Sie das! Es wird wahrscheinlich alles halb so wild sein!' Ich verließ sein Büro wie auf Wolken. Ich hatte ein Problem in der Arbeit, aber ich war überglücklich weil ich mit diesem Problem ein noch viel größeres Problem hatte lösen können. Dieser Fall ermutigte mich, immer gleich etwas zu sagen, wenn etwas schief läuft. Ich stellte fest, dass nicht jeder meine Vorstellung von 'Problem' teilte. Manches war wirklich gar nicht so wild. So stehe ich heute vor euch und fühle mich frei und leicht, nicht weil ich eine Heldentat begangen habe, sondern weil ich meinen ganzen Mut zusammengekommen habe und einen Fehler zugab."

Im ganzen Raum wurde geklatscht und gejubelt und einige andere konnten nachempfinden, wie viel Mut Frau Braun aufgebracht hatte.

So ging es reihum mit den Berichten. Jeder Bericht war für sich allein spannend: angefangen mit dem Mann, der das Risiko eingegangen war und sein Land verlassen hatte, um eine neue Heimat zu finden, bis hin zu dem Homosexuellen, der sich geoutet hatte, oder der Ehefrau, die zugab, in ihrer Ehe sehr unglücklich zu sein, und dem Gottsuchenden, der neue, ungewöhnliche Wege gehen wollte, um seinen göttlichen Kern zu entdecken.

Wer war denn der Mutigste gewesen? Nach vielen Stunden Besprechungen und Überlegungen waren sich alle einig: Mutig sein ist etwas sehr Individuelles, jedoch der junge Matthias sollte dieses Jahr den Preis bekommen. Als jüngster im Raum hatte er doch besonderen Mut bewiesen und war den Menschen beispielhaft gewesen. In einem zweiten Punkt waren sich auch alle einig: wenn jeder Mensch an sich und seinem eigenen mutig sein arbeitet, könnte die Welt ein friedlicherer, glücklicherer Ort werden. Und so wurde beschlossen, weiterhin im täglichen Leben so viel Mut zu beweisen wie möglich.

Wer an diesem Tag von oben auf die Erde heruntergeschaut hat, hat von diesem Raum ein wunderschönes helles Licht ausgehen sehen...

situation first and then I can make a suggestion." I answered. "That's just the way to do it! It probably won't be as bad as you think!" I was walking on clouds when I left his office. I had a problem at work but I was over the moon because this problem had helped me to solve an even bigger problem. This case encouraged me to tell always the truth as soon as something went wrong. I discovered that not everybody shared my idea of a 'problem'. Some things really weren't as bad as I thought. Today I am standing here in front of you and feel light and free, not because I did something heroic, but because I plucked up all my courage and admitted that I had made a mistake."

Everyone in the room clapped and cheered and many people could understand just how much courage Mrs Braun had summoned up.

One after the other everyone reported their experiences. Each report was fascinating, from the man who had taken the risk and left his country to find a new home to the homosexual who had had his coming out and the wife who had admitted that she was unhappy in her marriage to the person searching for God who wanted to follow a new, unusual path to find his divine spark.

Who had been the most courageous? After many hours of discussions and careful consideration everyone agreed: being courageous is something very individual, however this year young Matthias should be given the prize. As the youngest in the room he had shown particular courage and had been a real example to his fellow-men. They all agreed on a second point: if each one of us strived to be as courageous as possible in our own lives, the world could be a more peaceful and happier place and so they decided to continue to demonstrate as much courage as possible in their everyday lives.

If you had looked down on the earth from above on that day, you would have seen a wonderful bright light radiating from this room....





 **Briefe
an die
Redaktion**

Liebe Isolde, welch ein Segen, Ihr seid frei von dunklen Energien!
Lieben Gruss. Otto

Otto Beckmann, Brasilien, per E-Mail

Hallo Jörg, habe die Tage mit Begeisterung das neue Magazin gelesen. Ist wirklich schön geworden!

Da habt ihr ja ganz schön geschuftet. Frances hat mir vor kurzem erzählt, dass sie die Übersetzungen macht und schon war es auch im Briefkasten. Liebe Grüße. Carolin

Carolin Katschenko, Tegernsee, Bayern, per E-Mail

Hallo Jörg, wir gratulieren dir zu Deinem Werk als Herausgeber. Sehr gute Arbeit! Es ist sehr schön geworden. Bunt ist gut, die Welt hat genug dunkle Seiten.

Lass wieder von Dir hören und liebe Grüße von Thomas und mir auch an Elke. Sigrid

Sigrid Höhler, Hawaii, USA, per E-Mail

Lieber Jörg, danke für die erste Ausgabe. Viele Ideen hast du da reingepackt, das sieht lebhaft aus und macht Laune. Liebe Grüße. Anke

Anke Hoppe, Wurmlingen, Baden-Württemberg, per E-Mail

Lieber Jörg! Herzlichen Dank für Deine wunderschöne inspirierende Zeitung, es war eine große Freude für mich sie heute nach der Arbeit im Briefkasten vorzufinden. Sehr gut gelungen! Als ehrenamtliche Redakteurin unserer Gemeindezeitung weiß ich, wie viel Arbeit dahinter steckt. Ganz liebe Grüße auch an Deine Jakobsweg-Pilgerin! Om Shanti. Martina

Martina Böcher-Rau, Elbtal, Hessen, per E-Mail

Lieber Jörg, erstmal ein dickes Danke an Dich für die Inspiration, den Mut, die Energie, die Zeit, ein neues Forum zu gestalten und umzusetzen. Für mich hat ein Forum die Aufgabe zu inspirieren, von der Familie zu



 **Letters
to the
editors**

Dear Isolde, what a blessing, you-all are free from dark energies! Best wishes. Otto

Otto Beckmann, Brasil, via E-Mail

Hello Jörg, I read the new magazine these days with excitement. It has become really nice!

It looks like you-all worked really hard on it. Frances told me not long ago that she is working on the translations and soon after that it was in my letterbox already. Best wishes. Carolin

Carolin Katschenko, Tegernsee, Bavaria, via E-Mail

Hello Jörg, we congratulate you on your doing as an editor. Very good work! It has become very nice. Colorful is good, the world has enough dark sides.

Let us hear from you again and best wishes from Thomas and me, also to Elke. Sigrid

Sigrid Höhler, Hawaii, USA, via E-Mail

Dear Jörg, thank you for the first issue. You've got many ideas packed into it, it looks lively and raises one's spirits. Best regards. Anke

Anke Hoppe, Wurmlingen, Baden-Wuerttemberg (Swabia), via E-Mail

Dear Jörg! Thank you for your wonderful inspiring newspaper, it was a great pleasure for me today to find it after work in the letterbox. Very well done! As a volunteer editor of our community newspaper, I know how much work is behind it. Many greetings, also to your pilgrim on the Camino de Santiago! Om Shanti. Martina

Martina Böcher-Rau, Elbtal, Hesse, via E-Mail

Dear Jörg, at first a big thank you to you for the inspiration, courage, energy and time to put into shape and implement a new forum. I think it's great.

lesen und im Kontakt zu sein. Deshalb habe ich nicht den Anspruch an viele und umfangreiche Beiträge. Liebe Grüße. Sabine

Sabine Röhrs, Lübeck, Schleswig-Holstein, per E-Mail

—
Liebe Isolde, lieber Jörg, ganz herzlichen Dank für Eure Post immer wieder, die Mitgliederbriefe - und ganz besonders auch für die so gelungene Wiederaufnahme des Mens Sana Magazins in Deutsch und Englisch! Es macht Freude, es zu lesen. Ich wünsche Euch einen schönen Start Mitte November mit dem Extra-Pro-gramm. Ganz liebe Grüße wieder an das Mens Sana Team und an Nick! Herzliche Grüße aus Bremen. Eure Anna-Barbara

Anna-Barbara Fastenau, Bremen, per E-Mail

—
Lieber Jörg, danke für die Initiative, Umsetzung und Gestaltung des tollen neuen Mens Sana Magazins. Liebe Grüße. Heike

Heike Maschmann, Rödinghausen, Nordrhein-Westfalen, per E-Mail

Kolumne

Himmel für alle!

Mens Sana ist keine politische Organisation und unser Magazin ist daher kein politisches. Wir sind Universalisten, spirituelle Leute mit einem ganzheitlichen Weltbild, Metaphysiker, die hinter das Offensichtliche schauen, denen der Geist eines Menschen bedeutsamer ist als seine Hülle. Die meisten von uns sind direkte Schüler eines großen Menschheitslehrers, der nichts anderes gelehrt hat als die anderen großen Lehrer, die dieser Menschheit gegeben waren: Wir sind alle gleich - Hautfarbe, Herkunft, Stand und Vermögen sind Unterschiede, an denen der menschliche Geist sich gerne festhält, weil er verloren ist ohne Gott und irgendeinen Halt sucht. Für jene Energie, die wir Gott und andere anders nennen, spielen all diese Dinge keine Rolle, wir sind alle seine Kinder.

Mutig dem Hass entgegentreten

So einfach und leicht verständlich sich das anhört, man brauchte schon immer großen Mut, der menschlichen Neigung entgegenzutreten, angsterfüllt zu hassen und andere Menschen auf die vielfältigste Weise zu demütigen, zu unterdrücken und zu ermorden - und damit meine ich nicht nur den physischen Mord. Viele der Mutigen haben aber

Editors
Corner

As for me a forum is good in order to have and stay in contact as well as to have communication and get new impulses, it doesn't have to be so voluminous and so much to read, I do not need that many articles and contributions. Best wishes. Sabine

Sabine Röhrs, Hanseatic City of Lübeck, Schleswig-Holstein, via E-Mail

—
Dear Isolde, dear Jörg, many thanks for your mailing again and again: the letters to the members - and especially for the so successful resumption of the mens sana magazine in German and English! It is a pleasure to read it. I wish you a nice start in mid-November with the extra program. Many greetings to the Mens Sana Team and Nick! Greetings from Bremen. Yours Anna-Barbara

Anna-Barbara Fastenau, Hanseatic City of Bremen, via E-Mail

—
Dear Jörg, thanks for the initiative, implementation and design of the great new mens sana magazine. Best regards. Heike

Heike Maschmann, Rödinghausen, North Rhine-Westphalia, via E-Mail

Column

Heaven for everyone!

Mens Sana is not a political organization and our magazine is therefore not a political one. We are Universalists, spiritual people with a holistic view of life, meta-physicians who look beyond the obvious, to which the spirit of a human being is more important than its shell. Most of us are direct students of a great teacher of mankind who taught nothing different than the other great teachers who were given to humanity: We are all the same - color, national origin, status and wealth are differences which human mind likes to hold onto, because it is lost without God and looks for some sort of a crutch. But "within the realm" of this energy, that we call God or other different names, all these things do not matter, we are all "its children".

Confront hatred courageously

As simple and easy to understand as that sounds, it has always taken great courage to oppose the human tendency to hate out of fear, to humiliate other people in many and varied ways, to suppress and murder - and by that I'm not only thinking of

Editors
Corner

tatsächlich mit ihrem physischen Leben bezahlt, nur weil sie dem Hass entgegentraten, nur weil sie ihren Brüdern und Schwestern zu sagen gewagt hatten, dass sie sich oder andere als gleich-wertig betrachten, dass all diese Unterschiede, die wir so gerne machen, nur eine Illusion sind.

Eine Schicksalsgemeinschaft

Ralph Jordan hatte überall auf der Welt Schüler und Zuhörer. Hauptsächlich jedoch in diesen beiden Ländern, die inzwischen so etwas wie eine Schicksalsgemeinschaft bilden: Die Vereinigten Staaten von Amerika und Deutschland. Dieses Magazin wird in den beiden Sprachen abgedruckt, die die meisten Menschen in diesen beiden Ländern sprechen und verstehen: Deutsch und Englisch. Diese beiden Länder verbindet viel Licht aber auch mindestens genauso viel Dunkelheit, die wir auch bereit sein müssen zu konfrontieren. Beide Länder haben eine grausame rassistische Vergangenheit. Über 200 Jahre Sklaverei sind ein schweres Erbe der USA und mindestens tausend Jahre rassistisches Gedankengut in Europa fand seinen menschenverachtenden Höhepunkt in den Gräueltaten der Nationalsozialisten in Deutschland zwischen 1933 und 1945.

In dem wunderbaren, herzergreifenden Film „Der Butler“, der wahren Geschichte des Cecil Gaines, der 30 Jahre lang sieben US-Präsidenten im Weißen Haus diente, fährt er kurz vor Obamas Wahl zum Präsidenten mit seinen fast 90 Jahren noch einmal hinaus zur Baumwollfarm im Süden, auf der er als Sklavenjunge aufgewachsen war und fasst dieses gemeinsame Erbe der Amerikaner und Deutschen in diese einfachen Worte: „Wir Amerikaner verschließen gerne die Augen vor dem, was wir uns gegenseitig angetan haben. Wir blicken hinaus auf die Welt und urteilen. Wir hören von den Konzentrationslagern, aber diese Lager bestanden 200 Jahre lang, hier in Amerika.“ Vielleicht hat Dr. Martin Luther King genau darüber nachgedacht, als er im Sommer 1963 beim Wohltätigkeitskonzert der NAACP-Bürgerrechtsorganisation im Publikum saß und weinte, während Frank Sinatra „Ol' Man River“ sang. Dieser große amerikanische Entertainer sang es mit seinem ganzen Herzen, denn als Sohn italienischer Einwanderer hatte er sich sein ganzes Lebens lang schon sehr aktiv gegen Vorurteile und Rassismus engagiert. Doch schon im Herbst des gleichen Jahres verlosch mit John F. Kennedy ein hoffnungsvolles Licht im Ringen um ein Ende des Rassenhasses. Sinatra und Kennedy: Männer von „zweifelhafter moralischer Integrität“ aber Freunde in der Liebe zu dieser Wahrheit: Wir sind alle gleich.

Reality-Check

Inzwischen wissen wir, dass Amerikas Probleme mit Rassismus nicht dadurch gelöst wurden, dass ein Mann mit dunkler Hautfarbe Präsident wurde. Inzwischen

the physical murder. Many of the brave have actually paid with their physical life, just because they opposed the hatred, just because they had dared to tell their brothers and sisters, that they consider themselves or others to be equal and that all these differences that we love to emphasize are only an illusion.

A common destiny

Ralph Jordan had students and listeners all over the world, mainly in these two countries which somehow share a kind of common destiny: The United States of America and Germany. This magazine is printed in the two languages spoken and understood by most people there: German and English. These two countries share a lot of light but also at least as much darkness, which we must also be prepared to confront. Both countries have a cruel racist past. Over 200 years of slavery in the United States are a difficult legacy and at least a thousand years of racist ideas in Europe found its misanthropic peak in the atrocities of the Nazis in Germany between 1933 and 1945.

In the wonderful, heart-rending movie "The Butler", the true story of Cecil Gaines, who served seven US Presidents in the White House for 30 years, there is a scene where he - at almost 90 years and shortly before Obama was elected President - goes to see for one last time the cotton farm in the south, where he had grown up as a slave boy, and he summarizes this common heritage of Americans and Germans in these simple words: „Americans always turned a blind eye to what we'd done to our own. We look out to the world and judge. We hear about the concentration camps, but these camps went on for 200 years, right here in America“ (in southern dialect). Perhaps this was what Dr Martin Luther King was thinking about when he was sitting in the audience of the 1963 NAACP benefit concert weeping, while Frank Sinatra sang "Ol' Man River". This great American entertainer sang it with all his heart, because as a son of Italian immigrants, he was very actively engaged against prejudice and racism all his life. But in the autumn of the same year with the assassination of John F. Kennedy another hopeful light in the struggle for an end to racial hatred went out. Sinatra and Kennedy: Men of "dubious moral integrity" but friends in the love of this truth: we are all equal.

Reality-Check

We now know that America's problems with racism haven't been solved by having a colored president. We also know that Germany's problems with racism have obviously not been solved. Both countries had to do their reality check and neither of them have come away well.

wissen wir auch, dass Deutschlands Probleme mit Rassismus und Ausländerfeindlichkeit offenbar noch lange nicht gelöst sind. Beide Länder haben ihren Reality-Check bekommen und teilweise keine besonders gute Figur gemacht.

Ralph Jordan hat uns nicht gelehrt, dass wir alles erdulden müssen, wenn wir unsere Schwestern und Brüder in unser Haus einladen und unseren Reichtum mit Ihnen teilen. Er hat uns gelehrt, dass es notwendig werden kann, dass wir die Lehrer sind die Erzieher sind und bei Bedarf auch harte Liebe geben können. Wer öfter zu Gast in Ralphs Haus war weiß, wovon ich rede. Aber eines hat er uns ganz sicher nicht gelehrt: Unser Haus und unser Herz von vornherein zu verschließen, ohne unseren Mitmenschen eine Chance zu geben und uns die Gelegenheit zu geben, von ihnen zu lernen.

Lasst uns nicht vergessen: Wir sind alle Überlebende irgendeiner Katastrophe, eines Kriegs, eines Konflikts. Wir sind alle schon einmal geflohen und haben einen sicheren Hafen gefunden: in einem Partner, Dogma, einer Philosophie, einer Weltanschauung, einem Lehrer oder Guru. Bis wir die Sicherheit wieder in und selbst finden konnten.

Es ist daher an uns, den Universalisten, den Meta-physikern, nicht zu schweigen im Angesicht von Hass und Ausgrenzung. Es ist an uns, die Stimme der Besonnenheit zu sein und nicht müde zu werden, diese Erkenntnis zu verbreiten, die jedes Kindergartenkind hat und lebt: Mit dem Mädchen oder dem Jungen mit den lustigen schwarzen Haaren und den leuchtenden dunkeln Augen kann man ganz toll spielen! Geht in eine x-beliebige Kindertagesstätte irgendwo auf der Welt, wo verschiedene Kulturen friedlich miteinander leben und ihr werdet sehen, dass Kinder nicht das geringste Problem mit Andersartigkeit haben - bis sie von Erwachsenen gegeneinander aufgehetzt werden.

Nicht schweigen

Lasst uns nicht müde werden zu affirmieren, dass wir innerlich und äußerlich reich genug sind, um alle zu ernähren, dass wir es uns leisten können, großzügig zu sein, zu teilen und Brüdern und Schwestern in der Not nicht die Tür vor der Nase zuzuschlagen. Lasst uns mutig sein und unsere eigenen Ängste vor dem Unbekannten, vor dem Fremden überwinden. Und vielleicht müssen wir auch manchmal wie einst der Nazarener durch den Tempel wüten und die Geldwechsler hinauswerfen, sprich diesen Einstellungen, die sich nur am Materiellen, an den äußeren Unterschieden festmachen, mutig und entschieden die Stirn bieten und aus unseren inneren Tempel und aus unserer Atmosphäre verbannen.

Mich jedenfalls macht es fassungslos, wenn ich in spirituellen Kreisen ausländerfeindliche oder rassistische Töne wahrnehme und ich schweige nicht mehr.

Ralph Jordan didn't teach us that we had to put up with everything when we invited our brothers and sisters into our house to share our wealth with them. He taught us that it was sometimes necessary for us as teachers to demonstrate hard love. Those of us who were often guests in Ralph's house know what I'm talking about. But there is one thing that he certainly didn't teach us: to close our house and our hearts to our fellow-men without giving them a chance and without giving ourselves a chance to learn from them.

Let us not forget: We are all survivors of some kind of catastrophe, war or conflict. We have all fled from somewhere and then found a safe haven: in the form of a partner, a dogma, a philosophy, a conviction, a teacher or a guru which has helped us until we found security in ourselves.

So it is our job as Universalists and meta-physicians not to remain silent when faced with hatred and social exclusion. It is down to us to be the voice of considerateness and not to give up spreading the realization that every child in kindergarten has within them and expresses: It's fun to play with the boy or girl with the unusual dark hair and the shining dark eyes! If you go to any day-care center for children anywhere in the world, where different cultures live together peacefully, you will see that children have absolutely no problem with differences - until the adults incite them against each other.

Don't be silent

Let us not get tired of affirming that we are rich enough, both inside and outside, to feed everyone that we can afford to be generous and to share with our brothers and sisters and not close the door in their face. Let's be brave and conquer our own fears of the unknown and strangers. Perhaps we have to act as the Nazarene did when he raged through the temple and threw the money changers out. That means we have to bravely stand up to these attitudes that are based on materialism and outer differences and ban them from our inner temple and atmosphere.

I for one am always stunned when I hear racist tones from people in spiritual circles and I am no longer silent.

Heaven for everyone!

The British rock band 'Queen' expressed this in their song 'Heaven for Everyone':

„In this world of cool deception just your smile can smooth my ride. These troubled days of cruel rejection. You come to me, soothe my troubled mind. Yeah, this could be heaven for everyone. This world could be fed, this world could be fun. This

Himmel für alle!

Die britische Rockband „Queen“ hat es in ihrem Lied „Heaven For Everyone (Himmel für alle)“ einmal so ausgedrückt: „In dieser Welt von kaltherzigem Betrug kann ein einfaches Lächeln von Dir meinen Weg leichter machen. In diesen beunruhigenden Tagen grausamer Zurückweisung kommst du zu mir und beruhigst meinen aufgewühlten Verstand. Ja, dies könnte der Himmel für alle sein. Diese Welt könnte ernährt werden, diese Welt könnte Spaß machen. Diese Welt sollte Liebe für alle sein, ja. Diese Welt sollte frei sein, diese Welt könnte EINS SEIN. Wir sollten unseren Töchtern und Söhnen die Liebe bringen. Liebe, Liebe, Liebe, das könnte der Himmel für alle sein.“

In diesem Sinne
Euer Jörg



Schlusslicht

44 mutige Seiten! Wahnsinn!!! Wir waren völlig begeistert und überwältigt von der Anzahl der eingereichten Artikel. Die Sache hat nur einen Haken: Wir liegen mit den Druck- und Portokosten mit diesem Heftumfang weit über dem kalkulierten Verkaufspreis von 3,- €.

Unsere Schatzmeisterin Roswitha hat diesmal ein Auge zugezückt aber wir brauchen eine andere Lösung für das Mens Sana Magazin. Ab der nächsten Ausgabe wird der maximale Umfang des Mens Sana Magazins daher auf 32 Seiten festgelegt. Alle Artikel, die nach Erreichen der 32. Seite eingehen, kommen in die nächste Ausgabe, auch wenn sie vor dem letzten Abgabetermin eintreffen. Es hilft natürlich, wenn Ihr Anzeigen schaltet und Spenden sind auch immer willkommen, Spendenquittung fürs Finanzamt gibt's wie immer.

Anzeigenpreise und Abo-Möglichkeiten seht Ihr auf den nächsten Seiten.

Mehr Mitglieder sind für einen Verein natürlich auch immer eine Möglichkeit, einen größeren finanziellen Spielraum zu haben. Hier noch einmal alle Vorteile der Mitgliedschaft bei Mens Sana e.V.: Mitglieder erhalten kostenfrei das Mens Sana Magazin sowie die Newsletters des Vorstandes, außerdem CDs der Gottesdienste während der Sonderprogramme an Ostern und im Herbst. Zusätzlicher Vorteil für Ordentliche Mitglieder (Mitgliedsbeitrag 300.- €uro jährlich): 10% Nachlass auf die Gebühren für Vorträge, Seminare und Ausbildungen, bei denen Mens Sana der Veranstalter ist. Fördernde Mitglieder (Mitgliedsbeitrag 50.- €uro jährlich): 2 % Nachlass, wie oben.

should be love for everyone, yeah. This world should be free, this world could be one. We should bring love to our daughters and sons. Love, love, love, this could be heaven for everyone”

*On this note
Your Jörg*



The Last Word



44 pages of courage - awesome!!! We were thrilled and overwhelmed at the number of articles that were sent in. There's just one snag: With a magazine of this size, the printing and mailing costs are much higher than the 3 Euro sales price that we had calculated. Our treasurer,

Roswitha Boenninghausen, has turned a blind eye this time but as from the next issue, when the 32 pages are full, all other articles that are sent in, even if they arrive before the deadline, will be printed in the next issue. It would of course help if you put advertisements in the magazine and donations are always welcome. You can, as always, have a contribution receipt for the tax office for the donations.

The prices for advertising and subscriptions are on the next pages.

More members are of course always a possibility for a club to increase its financial scope. These are the advantages of being a member of Mens Sana e.V.: members receive the Mens Sana Magazine as well as the letters from the chairwoman, CDs of the church services held during the Easter and Autumn Special Program, free of charge. An additional advantage is that full members (Membership: 300 Euro per year) receive a discount of 10% on all lectures, seminars and trainings held by Mens Sana. Supporting members (Membership: 50 Euro per year) receive a 2% discount on the above-mentioned.

As you can see, the layout has changed. There is a column in German and next to it one in English. Most of those asked requested this change. The

Wie Ihr seht, hat das Layout sich verändert, es gibt eine Spalte in Deutsch und eine in Englisch, das Ganze im Blocksatz. Die Mehrheit der Zuschriften auf meine diesbezügliche Frage hat sich für diese Veränderung ausgesprochen. Die Veränderung hat außerdem technische Vorteile und gefällt mir inzwischen auch richtig gut. Vielen Dank für die Zuschriften zu diesem Thema und alle anderen Leserbriefe und ganz besonderen Dank für die engagierten, mutigen und tollen Artikel!

Ein riesiges und ganz besonderes Dankeschön geht dieses Mal an zwei Damen, ohne die ich bei dieser Ausgabe verloren gewesen wäre: Frances Clemens und Isolde Schloesser. Beide haben unermüdlich übersetzt, Korrektur gelesen und mir alles zugeschickt, wir müssen nun alle drei etwas Schlaf nachholen, glaube ich, da waren diesmal ein paar Nachtschichten dabei. Von Herzen möchte ich auch wieder Roswitha Bönninghausen für Ihre fortwährende Unterstützung danken, sowie Sylvia Rohde-Liebenau für Übersetzungsarbeiten und Carolin Katschenko für die lustigen Frosch-Fotos vom Tegernsee. Geholfen haben auch die Anzeigen, die Sabine Röhrs geschaltet hat, vielen Dank dafür, zur Nachahmung empfohlen!

Wenn es Euch gefällt, sagt es weiter - falls es Euch nicht gefällt, sagt es mir.

In diesem Sinne grüße ich Euch herzlich, bleibt gesund und munter.

Jörg Schuber, Herausgeber

Abonnementpreise

Einfaches Abo:

2 Ausgaben zu 5,-- € pro Jahr + Versandkosten

Verteilerabos:

1. pro Ausgabe 10 Exemplare zum kostenlosen Weiterverteilen für 55,-- € pro Jahr
2. pro Ausgabe 20 Exemplare zum kostenlosen Weiterverteilen für 110,-- € pro Jahr
3. pro Ausgabe 25 Exemplare zum kostenlosen Weiterverteilen für 135,-- € pro Jahr

Premiumabo:

Pro Ausgabe 25 Exemplare zu kostenlosen Weiterverteilen + 1 Anzeige pro Jahr 1/8 quer oder hoch + einmalig 1/1 Firmenpräsentation im redaktionellen Teil für 300,-- €

Alle Abonnementpreise incl. 19 % Mehrwertsteuer

Bestellungen bitte an Roswitha Bönninghausen

change also has technical advantages and now I really like it too. Many thanks for all your replies on this topic and for all the other readers' letters and a special thank you for the dedicated, courageous and wonderful articles!

A very special thanks goes to two ladies, without whom I would have been lost with this issue: Frances Clemens and Isolde Schloesser. Both have translated, corrected tirelessly and sent me everything. I think the three of us will have to catch up with some sleep as we have had some late nights. I would also like to thank Roswitha Boenninghausen from the bottom of my heart for her continued support, as well as Sylvia Rohde-Liebenau for her translating work and Carolin Katschenko for the funny photos of the frog at the Tegernsee. And, without the adverts that Sabine Röhrs put in it would have been even more difficult financially. Thanks again and I hope there will be some emulators!

If you like it, tell others about it - if you don't like it, tell me.

In this sense, warm greetings from me, keep fit and well. Jörg Schuber, Editor



Blick vom Wallberg auf den Tegernsee

View from mountain top to Tegernsee, Bavaria

Subscription Prices

Single subscription:

2 issues at € 5.00 per year plus postage

Subscription for distributors:

1. per issue: 10 copies for distribution free of charge at €55.00 per year
2. per issue: 20 copies for distribution free of charge at €110.00 per year
3. per issue: 25 copies for distribution free of charge at €135.00 per year

Premium subscription:

Per issue: 25 copies for distribution free of charge + 1 advert per year 1/8 horizontal or vertical and a one-time presentation in the editor's corner for € 300,00

All subscription prices include 19% VAT

Please contact Roswitha Boenninghausen for orders

Anzeigenpreise

1/1 Seite	185 x 250 mm	200,-- €
1/2 quer	185 x 130	115,--
1/2 hoch	90 x 250	115,--
1/4 quer	185 x 70	80,--
1/4 hoch	45 x 250	80,--
1/4 2spaltig	90 x 125	65,--
1/8 hoch	45 x 125	50,--
1/8 quer	90 x 60	40,--
Kleinanzeige	ca. 45x45	20,-- nur Text

Alle Anzeigenpreise zzgl. 19% Mehrwertsteuer.

Advertising rates

1/1	7.3 x 9.8 inches	200,-- €
1/2 horizontally	7.3 x 5.2	115,--
1/2 vertically	3.5 x 9.8	115,--
1/4 horizontally	7.3 x 2.8	80,--
1/4 vertically	1.8 x 9.8	80,--
1/4 two-columned	3.5 x 4.9	65,--
1/8 vertically	1.8 x 4.9	50,--
1/8 horizontally	3.5 x 2.4	40,--
Small ad	1.8 x 1.8	20,-- Text only

All ad prices excl. 19% VAT.

Impressum/ masthead

Herausgeber/ Editor:

Jörg Schuber; Staatl. anerk. Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Heilpraktiker eingeschränkt für Psychotherapie
State-approved social education worker
Non-medical practitioner of psychotherapy
Wilhelm-Huber-Str. 15; D-71566 Althütte
Tel.: +49 7192 93 50 60; Mobil: +49 151 425 43 465
FAX: +49 3212 109 61 8; E-Mail: joerg.schuber@web.de
Web: www.stepone-lm.de

Auftraggeber/ on behalf of:

Mens Sana e.V., gemeinnütziger Verein
Vorsitzende/ president: Isolde Schlösser
Sitz/registered office:
Haus Magenheim 2; D- 74389 Cleebronn
Tel.: +49 7135 - 21 20; Mobil: +49 176 - 967 50 287
E-Mail: info@mens-sana-e-v.de
Web: www.mens-sana-e-v.de
Eingetragen/ registered:
Vereinsregister (*register of associations*)
Brackenheim 160
Bankverbindung/ bank account:
MENS SANA E.V.; Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE 24 6205 0000 0000 72 77 78
BIC: HEISDE66XXX

Verantwortlicher Redakteur/ editor in charge:

Jörg Schuber

Redaktion/ editors: Frances Clemens, Isolde Schlösser
Jörg Schuber

Übersetzungen/ translations: Frances Clemens, Sigrid
Höhler, Sylvia Rohde-Liebenau, Isolde Schlösser, Eva
Weidinger, Sabine Röhrs, Elke Tegel, Lisa Mössner,
Jörg Schuber

**Lektorat englische Übersetzungen/ Proofreading English
translations:** Frances Clemens

Layout und Satz/ layout and type: Jörg Schuber

**Anzeigen, Werbung und Verkauf/ advertisement and
sales:** Roswitha Bönninghausen

Druck/ print: www.wir-machen-druck.de

Erscheinungsweise und Bezugspreis:

Halbjährlich, 3,00 € + Versandkosten, Bestellungen bitte an
den Auftraggeber (Mens Sana e.V), für Mitglieder im Mit-

Mens Sana e.V.- gemeinnütziger Verein/ registered association - Non Profit Organisation

Vorstandsmitglieder/ board of directors

Erste Vorsitzende/ president

Isolde Schlösser, Magenheim 2, 74389 Cleebronn
Tel.: 07135 - 2120
E-Mail: i-schloesser@mens-sana-e-v.de

Stellvertretende Vorsitzende/ vice-president

Eva Weidinger, Feldstraße 34, 64546 Mörfelden -
Walldorf; Tel. + FAX 0 61 05 - 279 077
E-Mail: e-weidinger@mens-sana-e-v.de

Kassiererin/Schatzmeisterin/ treasurer

Roswitha Bönninghausen, Hans-Böckler-Str. 65,
67454 Haßloch/Pfalz, Tel.: 06324-9716941
E-Mail: r-boenninghausen@mens-sana-e-v.de

Schriftführer/in/ secretary (komisarisch bis zur nächsten Wahl)/(*provisionally until the next election*)

Ann Bockslaff, Hans-Böckler-Straße 65,
67454 Haßloch/Pfalz; Tel. 06324 - 4848
E-Mail: ann@bockslaff.net

Beisitzerin/ assessor

Dr. med. Brigitte Meine - Hagmann

**Die Leiter folgender Arbeitsgruppen sind Mitglieder
bei Mens Sana e.V. und arbeiten selbstverantwortlich/
The managers of the following working groups are
members of Mens Sana NPO and have sole
resposibility for their work:**

MENS SANA HAUS Isolde Schlösser

Künstlerin, Kommunikation und Beratung, Supervision, Sterbe-
und Trauerbegleiterin, Meditation, Seminare, Geistige Heilerin
MENS SANA HAUS, Magenheim 2, 74389 Cleebronn
Tel.: 0 71 35 - 21 20; FAX - 96 48 21
E-Mail: i-schloesser@mens-sana-e-v.de

gliedsbeitrag enthalten, bei Nichterscheinen entsteht kein Anspruch auf Beitragserstattung

Frequency of publication and subscription price: *Twice a year, 3,00 € + shipping costs, please order at Mens Sana NPO, for members included in the membership fee, in case of nonappearance no entitlement to reimbursement.*

Nachdruck und Vervielfältigung sowie Übersetzung des Text- oder Anzeigenteils, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Auftraggebers (Mens Sana e.V.). Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Berichte wird keine Gewähr übernommen.

Auflage: 200 Stück

Reprinting and reproduction, as well as translation of editorial or advertising sections of the magazine, even in part, only permitted with the express approval of Mens Sana NPO. No guarantee for unsolicited manuscripts, images and reports. Edition: 200 copies

MENS SANA MAGAZIN ist politisch, weltanschaulich und konfessionell unabhängig. Artikel, Grußworte u.ä. stellen die Meinungen des Herausgebers oder der Autoren dar und nicht unbedingt die des Auftraggebers (Mens Sana e.V.). Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

MENS SANA MAGAZINE is politically, ideologically and religiously independent. Articles, greetings etc. represent the opinions of the publisher or the authors and not necessarily those of Mens Sana NPO. No liability and no guarantee can be assumed for all publications.

Bildnachweis/ Picture credits:

Titelblatt/Cover: Cartoon von/by Josha Sauer, mit freundlicher Erlaubnis von/ *permit granted by www.bullspress.de*, S. 2: ECOL, S. 5: Foto Studio Schuh - Kelkheim am Taunus, S. 6: Jörg Schuber, S. 7: privat, S. 8+9: ECOL, Mens Sana, S. 10: privat, S. 13: Georg Elser: Passfoto aus Privatarchiv Fam. Elser, S. 14: privat, S. 16: Bundesarchiv_Bild_183-E12329_München_Bürgerbräukeller_Sprengstoffanschlag.jpg (800 × 590 pixels, file size: 107 KB, MIME type: image/jpeg), S. 17: Thomas Höhler, S. 18: www.pixabay.de - gemeinfreie Fotos, S. 19: privat, S. 20 Jesus: pixabay - s.o.; DARIUM: privat, S. 21+22: privat, S. 23: privat, S. 25 Frosch: Carolin Katschenko; Elke Tegel: privat, S. 28 Herz: pixabay - s.o.; Gerlinde Hoffmann: privat, S. 29: beide pixabay - s.o., S. 30 Deutschland: pixabay - s.o.; Roswitha Bönninghausen: privat, S. 31: pixabay - s.o., S. 32: Weg an Küste: Jörg Schuber; Buddha: pixabay - s.o., S. 33: privat, S. 35: pixabay - s.o., S. 36: www.wikipedia.de: DBP 276 Briefwoche 20 Pf 1957.jpg (gemeinfreies Foto), S. 40: Frosch: Carolin Katschenko; Lampe: Jörg Schuber, S. 41: Jörg Schuber, S. 43: Jörg Schuber, Rückseite/ *backside*: alle Fotos von/ *all photos by* Jörg Schuber

Fußnote zum Leitartikel: F.H. Landshoff, 1901-1988 führen-der deutscher Verleger, ermöglichte Autoren im Exil das Überleben.
Literaturquellen Leitartikel: 1. „Keizersgracht 333, Erinnerungen eines Verlegers“, Geschichte d. deutschsprachigen Querido Verlags
2. Lion Feuchtwanger: "Der Teufel in Frankreich"

BLUE LOTUS RETREAT Ulla und Udo Laubenberger
Weipoldshofen 15, 88299 Leutkirch
Tel.: 0 75 61 - 46 10; FAX - 913 071
Internet: www.seminarhaus-leutkirch.de

EVA WEIDINGER, Dipl. Sozialarbeiterin
Transaktionsanalytikerin, Fußreflexarbeit, Kursleiterin für Autogenes Training, Künstlerin; Feldstraße 34, 64546 Mörfelden - Walldorf; Tel. + FAX 0 61 05 - 279 077
E-Mail: e-weidinger@mens-sana-e-v.de

NATURHEILPRAXIS Elke Tegel
STEP ONE - Life Management - Jörg Schuber, Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie)
Psychotherapie, Beratungen, Seminare, Coaching
Wilhelm-Huber-Str. 15, D - 71566 Althütte
Tel.: 07192 - 935060, Mobil: 0151 - 425 43 465,
FAX: 03212 - 109 61 82, E-Mail: joerg.schuber@web.de,
elke.tegel@gmx.de, Internet: www.stepone-lm.de

HAUS DER BEGEGNUNG,
REFLEXOLOGIE-ZENTRUM-VILLMAR
Am Weyrer Kreuz 7. 65606 Villmar

MONIKA MÜLLER: Ausbilderin des Verbandes Europäischer Reflexologen (Deutsche Sektion); Seminare, Ausbildungen, Beratungen, Schmuckdesign
Tel. + FAX 0 64 82 - 26 98; Mobil 01 76 - 964 544 34
E-Mail: monikamuellerwl@freenet.de

SIGRID HÖHLER: Lehrerin für Metaphysik, Beratung, Kursleiterin für Autogenes Training, Seminare, Spirituelle Heilung; z.Zt. wohnhaft in Hawaii
E-Mail: siggi.weissbrodt@freenet.de

GERLINDE HOFFMANN, Psychologische Beraterin, Lehrerin für Yoga und Autogenes Training, Reiki, Fußreflexarbeit, Künstlerische Tätigkeiten, Hospizarbeit
Draisendorferweg 5, 95111 Rehau; Tel.: 09283 - 5025
E-Mail: universalerlichtpunkt2@freenet.de

ANN BOCKSLAFF, Kommunikation und Lebensberatung, Mediation; Centrum Obermühle, Hans-Böckler-Straße 65, 67454 Haßloch/Pfalz; Tel. 06324 - 4848, E-Mail: ann@bockslaff.net



Holstentor in Lübeck

Holsten Gate in Lübeck, Northern Germany

3. Ernst Toller: „Eine Jugend in Deutschland“
4. Klaus Mann: “Der Wendepunkt. Ein Lebensbericht”

Mut zum Lernen und Wachsen - Intensivseminar in Leutkirch im November 2015
Courage to learn and to grow - Intensive Seminar in Leutkirch in November 2015

