

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

AUGUST - OKTOBER 2019

FREI ERHÄLTLICH

WWW.KGSBREMEN.DE

# Körper Geist & Seele



## Verkehrte Welt?

Sonja Spitteler: Die Sänger der Ozeane • Claudia Jürgens: Auf der Suche nach dem Paradies • Kurzinterviews zum Schwerpunktthema mit: Janice Jakait, Robert Carl Blank, Gisa B. Niggemann, Thomas Magnago • Wolfgang Krüger: Treue und Begehren • Prof. Dr. Dobos: Hand aufs Herz • Dr. Craig J. Hudson/ Susan P. Hudson: Gesund Schlafen • Andreas Winter: Wie lernen? Tom Mögele: Quanten, Realitäten & Mindflow • Alexander Mark: Verlangen & Entscheidungskraft

gedruckt auf Recyclingpapier



**Charles Ridley**  
**Präsent in der Stille**  
Wie der Körper Bewusstsein und Liebe vereint

Klappenbroschur, 352 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-462-8 € 24,95

**Eckard Wolz-Gottwald**

**Yoga Philosophie Karten**

Ein Grundkurs zur Philosophie des Yoga

Kartenset, 84 Karten mit Begleitheft, 120 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-460-4 € 29,90



**Chuck Spezzano**  
**WHY SHIT HAPPENS**  
Warum guten Menschen schlimme Dinge zustoßen

Klappenbroschur, 240 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-450-5 € 19,95

**Paramhansa Yogananda**  
**Karma und Wiedergeburt**

Taschenbuch, 128 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-463-5 € 12,95



Verlag VIA NOVA  
Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg  
Tel. 06 61/6 29 73, E-Mail: info@verlag-vianova.de  
Internet: www.verlag-vianova.de

## Yoga- und Tanzseminar im Lebensgarten Steyerberg



**Termin:**  
**8.-10. November 2019**

Mit **Britta Malika Bengen**  
(Tanz- und Bewegungstherapeutin BTB)  
und **Nirmala K. Werner**  
(Yogalehrerin/E-RYT 500)

Telefon: 05764/942700  
[www.yoga-des-herzens.org](http://www.yoga-des-herzens.org)



# Heilberater



**Ein neuer Beruf  
in einer NEUEN Zeit!**

[www.heilberater-bremen.de](http://www.heilberater-bremen.de)

Anzeigen

Du kannst nicht zurückgehen und den Anfang verändern. Aber du kannst starten, wo du bist, und das Ende verändern.

C. S. Lewis



## Titelthema: Verkehrte Welt?

**Die Sängler der Ozeane**

Text: Sonja Spitteler

**Auf der Suche nach dem Paradies**

Text: Claudia Jürgens

**Kurzinterviews zum Schwerpunktthema**

mit Janice Jakait, Robert Carl Blank,  
Gisa B. Niggemann, Thomas Magnago

**Bildung heute: Wie lernen?**

Im Gespräch mit Andreas Winter

**Dunkelheit und gesundes Schlafen**

Dr. Craig J. Hudson/Susan P. Hudson

**Von Treue, Begehren und Eifersucht**

Im Gespräch mit Wolfgang Krüger

**Hand aufs Herz**

Interview mit Prof. Dr. med. Gustav Dobos

**Quanten, Realitäten und Mindflow (Teil 2)**

Text: Tom Mögele

**Verlangen und Entscheidungskraft**

Text: Alexander Mark

### Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Termine und Events

Wer Macht Was - Visitenkarten

Wer Macht Was im Internet

Kleinanzeigen

Impressum und Bildnachweise

Nächste Ausgabe: November-Januar 2020

Anzeigenschluss: 30. September 2019

Telefon: +49 160 22 33 99 0

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

## Editorial

4 Liebe Leserin, lieber Leser,

6 es lässt so manche Augen leuchten, das gedankliche  
Schwelgen in die Ferne an Traumorte und paradiesische Zustände. Doch welches Verhalten und welchen Beitrag gilt es zu investieren, um alle unsere persönlichen Paradiese in einem gesunden Lebensraum in der Gegenwart zu erleben?

10  
17 Wir kommunizieren miteinander. Doch verstehen wir uns? Aus Verstehen resultiert Verständnis. Verstehen und verstanden zu werden gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit.

19 Beobachten wir die Intelligenz der Natur mit ihren elementaren Kräften, erkennen wir: Die Natur streitet nicht. Sie will weder Recht haben noch unterscheidet sie in "richtig und falsch". In der Natur wirkt u.a. das Prinzip von Ursache und Wirkung mit der immanenten Folge von Konsequenzen. Die Zellen eines jeden Organismus sind am effektivsten und gesündesten, wenn sie in Gegenseitigkeit zusammenwirken. Es ist das LEBEN selbst, als kleinster gemeinsamer Nenner und höchster Wert, der uns Menschen verbindet.

21 Aus den verschiedensten persönlichen und ökonomischen Anliegen heraus streben so genannte Imagozellen ein gesundes Da-sein an. Es sind schätzungsweise über 10 Millionen Initiativen weltweit die sich aufgefordert fühlen, zur nachhaltigen Gestaltung einer natürlichen, friedvollen und lebenswerten Welt etwas beizutragen. Und täglich werden es mehr ...  
23  
26  
29 Jeder Tag ist kostbar. Jeder Moment!

Einen paradiesischen Sommer wünscht Ihnen

*Ruth Haselwander*

Ein besonderer Dank an alle Mitwirkenden für ihren Beitrag zur Publikation des KGS Bremen Magazins.



## DANKE Jane Goodall !



Mit einer besonderen Feier, anlässlich ihres 85. Geburtstages hat im Juni 2019 ein wunderbarer Abend mit Jane Goodall im Showpalast in München stattgefunden. Jane Goodall ist Primatenforscherin, Umweltaktivistin, UNO Friedensbotschafterin und wohl eine der berühmtesten Wissenschaftlerinnen unserer Zeit.

Sie hat über 40 wissenschaftliche Bücher und Kinderbücher verfasst, sowie zahllose Filme gedreht, darunter Produktionen für die National Geographic Society und die BBC. Seit Mitte der achtziger Jahre hat Jane ihr Leben vollständig in den Dienst der Bewahrung unseres Planeten gestellt. So gründete sie das Jane Goodall Institut mit 31 Büros weltweit, die Jugendorganisation „Jane Goodall's Roots & Shoots“ mit 150.000 aktiven Kindern und Jugendlichen in knapp 100 Ländern.

Bis heute ist Jane Goodall durchschnittlich 300 Tage im Jahr weltweit unterwegs und spricht über die Bedrohung der Schimpansen, die der Umwelt und darüber, warum sie Hoffnung hat, dass wir gemeinsam die Welt retten können.

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

[www.janegoodall.de/roots-shoots/#projekte](http://www.janegoodall.de/roots-shoots/#projekte)

## SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE



**Ausbildungen u. Seminare  
rund um Heilpflanzen und Bäume**  
TERRA ARCANUM - Heilpflanzenschule  
Winkelweg 26 a, 26125 Oldenburg  
Tel: 0441/6001120  
[WWW.TERRA-ARCANUM.DE](http://WWW.TERRA-ARCANUM.DE)

Anzeige

Der erfolgreiche Diplom-Pädagoge, Bestsellerautor und Coach Andreas Winter arbeitet im Spannungsfeld zwischen Medizin und Psychologie. Andreas Winters Ansatz besagt: Chronische Krankheiten, Symptome und Verhaltensstörungen haben ihre Ursache in den ersten Monaten des Lebens. Andreas Winter plädiert mit 30-jähriger Erfahrung unter anderem im Schülercoaching für die Förderung des druck- und stressfreien Lernens von Kindern und Jugendlichen.

## BILDUNG HEUTE: WIE LERNEN?

Ruth Haselwander im Gespräch mit Andreas Winter

Fotocredit © Jens Pögel



Die "gewohnte Welt" ist für viele Menschen von Umbrüchen und Wandel hinsichtlich bisheriger Strukturen, Inhalte und Werte geprägt. Wie nehmen Sie das wahr?

In meinem Berufsalltag erlebe ich lediglich, dass die Probleme die uns längst bekannt sind, einfach immer deutlicher werden, Entmutigung, Selbstzweifel, Obrigkeitshörigkeit, sozialer Gruppendruck und und und. Einen Lösungsansatz habe ich dafür leider nicht. Außer, wir würden als Gesellschaft, wieder beginnen, uns um die Erziehung und Bildung der Kinder zu kümmern. Wenn wir unsere Kinder nicht leichtfertig oder verzweifelt in die Hände eines Wirtschaftssystems gäben, dann wäre das vielleicht ein Ansatz.

Unser aktuelles Schul- und Bildungssystem verzeichnet einige Sollbruchstellen. Was sind Ihre

Ideen und Vorschläge für ein zeitgemäßes Schul- und Bildungssystem?

Damit das Schulsystem „schülergerecht“ ist, müsste der Lernstoff auf die individuellen kindlichen Fähigkeiten und Interessen abgestimmt werden.

Die Lehrer müssten lernen, wie man dem Schüler die Relevanz des Unterrichts vermittelt, doch leider geht es bei Schule nicht um Intelligenzbildung, Begabungsförderung und Unterstützung der Persönlichkeitsentfaltung, sondern einzig und allein um wirtschaftliche Interessen. Das, was industrielle Arbeitsplätze verspricht, wird durchgepaukt, in der Hoffnung, dass möglichst

viele Kinder scheitern und dem Arbeitsmarkt als Billiglöhner zur Verfügung stehen, weil sie sich ohnehin für Versager halten.

Wer nicht scheitert, funktioniert und dient dem System „Leistungsgesellschaft“. Eine Schule der Zukunft müsste wieder die Menschen der Gesellschaft in den Mittelpunkt stellen. Gelehrt werden sollte in den Schulen Nachhaltigkeit, Ökoverträglichkeit, Ressourcenschonung, Friedens- und Konfliktfähigkeit, eine ethische Land- und Viehwirtschaft, humane Medizin und moralische Werte. Kinder lernen schneller, wenn die Dinge sinnvoll sind – und sie haben eine feine Antenne dafür.



In England wurde bereits in über 370 Grundschulen das Pflichtfach Achtsamkeit eingeführt. Achtsamkeit, Stressabbau und Emotionsregulation heißen die neuen Fächer, die darüberhinaus Pflichtfächer sind. Mehr als 2.000 Trainer und Trainerinnen gibt es bereits in Irland und Großbritannien. Andere Länder machen es vor. Was steht den deutschen Schulen bisher im Weg?

Für mich fehlt es ganz eindeutig am politischen Willen. Konzepte stehen schon längst bereit, nicht nur England, sondern auch die skandinavischen Länder gehen mit großartigen Beispielen voran, wie man schülergerechtes Lernen etablieren kann. Vielleicht fehlt es auch ein bisschen an Fantasie, aber das halte ich eher für unwahrscheinlich. Ich bleibe dabei: ungebildete, frustrierte Menschen sind einfach billige Arbeitskräfte. Es ist den Kindern ja keine Spezialausbildung verwehrt, allerdings muss sie privat getragen werden und das ist nicht billig!

*Sie haben ein Schülercoaching etabliert. Was passiert da?*

In dem Schülercoaching erläutere ich den Kindern, was das Schulsystem ist, woher der Druck kommt, den Eltern machen, welche Berufsmotivation ein Lehrer mal hatte und warum er so frustriert ist. Es wird gezeigt, wie man



**Unter Lebenssinn verstehe ich die widerstandsfreie Verwirklichung der eigenen Absicht. Das bedeutet, ein Mensch versucht das Potenzial seiner Persönlichkeit zu entfalten, und wenn ihm das gelingt, empfindet er sein Leben als erfüllt.**

es schafft, ohne Pauken bessere Arbeiten zu schreiben und insgesamt viel bessere Noten zu bekommen. Es wird den Schülern beigebracht, wie man angstfrei wird und mit größter Gelassenheit Klassenarbeiten schreibt und mündliche Prüfungen besteht. Überdies erfahren die Kinder etwas über ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken, damit sie sich nicht länger wie Versager fühlen. Die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein werden gestärkt.

*Resultate erfahren die Schüler nach kurzer Zeit des Schülercoachings. Wie ist das möglich?*

Ein Coaching, so wie ich es vor rund dreißig Jahren entwickelt

habe, ist darauf ausgerichtet, eine verhaltensändernde Erkenntnis zu erzeugen. Einen so genannten „Klick im Kopf“.

Mit dieser Erkenntnis verändert sich beim Probanden die emotionale Grundstimmung, und es bedarf meist keiner weiteren Maßnahmen, wie Pauken, Nachhilfe oder nachmittäglicher Lerngruppen.

*Ist es denkbar ein Schülercoaching als vernetzte, flächendeckende Selbsthilfeinitiative oder zum Beispiel als Basis-Grundfach „Vom Gelingen“ in der Schule zu initiieren?*

Na, das wäre ja mal eine gute Idee! Klar ist das denkbar. Der Bedarf ist zwar groß, ich schätze ihn auf einen Coach pro 2000 Einwohner, aber machbar ist das allemal! Und wünschenswert erst recht!

Ich plädiere schon lange dafür, moderne Psychologie als Grundschulfach zu etablieren. Kinder begreifen so etwas nämlich erstaunlich gut! +++



**Text: Dr. Craig J. Hudson und Susan P. Hudson**

## Schlaf und Gesundheit

Die Oberflächeneffekte von Schlaflosigkeit wie mangelnde Aufmerksamkeit, Müdigkeit und Reizbarkeit am nächsten Tag sind vorhersehbar. Dennoch werden die weitreichenderen Wirkungen von schlechtem Schlaf unterschätzt. Melatonin ist ein wichtiges Antioxidans für den Körper, aber seine Produktion kommt nicht automatisch in Gang. Es ist wichtig, dass wir einen Lebensstil pflegen, bei dem ausreichend Tryptophan aufgenommen und prinzipiell in einem abgedunkelten Zimmer geschlafen wird, um sicherzustellen, dass Tryptophan zu Melatonin verstoffwechselt wird. Die Forscher beginnen erst jetzt zu verstehen und zu untersuchen, dass die Anwesenheit von 24-stündigem Licht viel schädlicher ist als gedacht.

\*\*\*

1994 erschütterte um vier Uhr morgens ein bedeutendes Erdbeben Los Angeles. Die Stromversorgung wurde unterbrochen und es kam zu einem Blackout. Als die Menschen aus ihren Häusern stürzten, waren alle überrascht von der Erscheinung des Himmels. Viele Menschen berichteten von „superhellen“ Sternen und einer „Silberwolke“ am Himmel. Sie glaubten, dass diese für das Erdbeben verantwortlich seien. Was sie sahen, war in der Tat die natürliche Erscheinung des Himmels ohne Lichtverschmutzung. Die Sterne sind normalerweise hell und die „Silberwolke“ war die Milchstraße. Die Stadtbewohner haben sich an elektrische Beleuch-



## DIE WICHTIGKEIT VON DUNKELHEIT

tung gewöhnt und sind sich oft nicht bewusst, dass Gesundheitsprobleme auch durch Lichtverschmutzung entstehen. Das Gehirn hat sich über Jahrtausende entwickelt, und doch müssen wir uns jetzt an ein relativ neues Lichtphänomen anpassen: Licht rund um die Uhr. Forschungsergebnisse haben bewiesen, dass der Körper Melatonin braucht. Um sicherzustellen, dass es produziert wird, sollte man so dunkel wie möglich schlafen. Sogar geringe Mengen an Umgebungslicht unterdrücken die Produktion von Melatonin, was nicht nur Ihren Schlaf beeinflusst, sondern auch andere gesundheitliche Folgen mit sich bringt.

### Serotonin-Melatonin-Kreislauf

Wenn Ihr Schlafzimmer ausreichend dunkel ist, werden die Rezeptoren auf Ihrer Netzhaut die Abwesenheit von Licht erkennen und ein Signal an das Zentrum im Gehirn senden, welches als Suprachiasmatischer Nucleus [SCN]

bekannt ist. (...) Das SCN sendet wiederum ein Signal an die Zirbeldrüse in der Basis des Gehirns. Die Zirbeldrüse ist eine winzige, kegelförmige Struktur im Gehirn, die Melatonin produziert. In einer Umgebung, die zu hell ist, wird das Signal nicht an die Zirbeldrüse weitergeleitet und die Drüse produziert kein Melatonin. Sobald ausreichend Melatonin produziert wird, führt es zu einem gesunden Tiefschlaf sowie einem Abfall der Körpertemperatur. (...)

### Tipps gegen Schlafstörungen

- Essen Sie abends keine deftigen, reichhaltigen Mahlzeiten. Auch auf Wein, Schnaps oder Bier sollten Sie besser verzichten.
- Keine anregenden Getränke nach 14 Uhr (Kaffee, Energydrinks, Cola, schwarzer oder grüner Tee)
- Genießen Sie Kräutertees, die entspannend auf das vegetative Nervensystem wirken: Baldrian, Johanniskraut, Melisse, Passionsblume und Hopfen.
- Schalten Sie mindestens 60