

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Craniosacrale Selbstbehandlung *5-Minuten-Wunder gegen Stress und Kopfschmerzen*

Immunprophylaxe *Salz, Darmaufbau & Homöopathie gegen Infektionen im Winter*

Brahmi *Ayurvedisches Hirntonikum*

JANUAR 1/2025

Geopathologie
Störzonen im
Schlafzimmer
erkennen &
beseitigen



Epigenetik

*Wie unser Lebensstil unsere
Gen-Aktivität positiv beeinflussen kann*



Geborgen im Rhythmus des Lebens

Wie oft wünschen wir uns, dass alles beim Alten bleibt, vor allem in guten Lebensphasen! Doch schon vor zweieinhalbtausend Jahren erkannte der griechische Philosoph Heraklit: „Nichts ist so beständig wie der Wandel“. Akzeptieren wir, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist, können wir uns vertrauensvoll den Lebenszyklen hingeben.



Häufig wünschen wir uns, dass unser Leben immer gleich verläuft. Ruhig und klar, in sicheren Bahnen. Vielleicht haben wir auch den Anspruch, dass es so sein muss, und denken, etwas falsch gemacht zu haben, wenn sich unser Leben wandelt. So oder so wollen wir meist, dass alles beim Alten bleibt – zumindest, wenn wir es für gut befinden.

Dabei entspricht das Leben vielmehr einem fortwährenden Wandlungsprozess aus Werden und Vergehen. Alles Lebendige lässt sich in diesem Zyklus verorten. Ob es der Atemrhythmus ist, eine neue Beziehung, eine neue Idee, der Sonnenverlauf oder das eigene Lebensalter – alles ist Teil dieses Rhythmus: Der Einatem entsteht aus der Atemruhe heraus, entwickelt sich bis zu Atemfülle, ehe der Ausatem kommt und wieder zurückkehrt zur Atemruhe. Dann beginnt der Zyklus von vorne und wir atmen wieder ein.

In uns entsteht der Wunsch nach einer neuen Beziehung, wir tragen ihn nach außen, finden den zu uns passenden Menschen und beginnen eine Beziehung mit ihm, die nach einigen Tagen, Wochen, Monaten oder Jahren ihren Höhepunkt erreicht, um sich anschließend zu vertiefen oder wieder aufzulösen.

Eine Idee entsteht in unserem Inneren, wird konkreter, sodass wir sie umsetzen können.

Aus der Idee wird ein Projekt, das sichtbar in der Welt steht. Nachdem es seinen Höhepunkt erreicht hat, wird es entweder verfeinert und vertieft, sodass es in einen nächsten Zyklus gehen kann, oder es verschwindet wieder vom Markt.

Aus der Dunkelheit geht die Sonne am Morgen langsam auf und erhellt nach und nach den Tag. Am Mittag erreicht sie ihren höchsten Punkt, um gegen Nachmittag wieder zu sinken und anschließend unterzugehen und wieder Platz zu machen für die Dunkelheit der Nacht. Als neuer Mensch werden wir in der Dunkelheit, im Körperinneren, gezeugt, und nach einer Zeit der Reife und des Heranwachsens in die Welt geboren. Wir werden zu einem Kind, dann zu einem Erwachsenen und stehen in der Blüte unseres Lebens. Schließlich werden wir älter und sterben letzten Endes.

Alles, was lebt, folgt diesem Rhythmus. Nichts ist starr oder immer gleich. Dieser Kreislauf aus Werden und Vergehen entspricht zugleich dem Wechsel der vier Jahreszeiten in unserem heimischen Jahresverlauf.

*Aus: Schwellenzeiten – Wandelzeiten
Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen*

Von Sabrina Gundert

© Neue Erde GmbH, Saarbrücken, 2024