

**spezial**

## Lebenskrisen bewältigen

**Trauma  
erkennen,  
behandeln, heilen**

**Depression und  
Kummer  
überwinden**

**Akuthilfe bei  
Ängsten: Klopfen,  
Atmen und mehr**

**Krisen als  
Wachstumschance  
begreifen**





NEU **spezial**

# Gesundheit im Fokus: raum&zeit spezial im ABO



## PRINT

### Für den haptischen Lesegenuss

raum&zeit spezial Jahresabo (4 Hefte):

Best.-Nr. 641 / Preis 24,- € \*

Probeabo raum&zeit spezial (2 Hefte):

Best.-Nr. 645 / Preis 9,99 € \*\*

Das Probe-Abo beginnt mit der jeweils aktuellen Ausgabe, umfasst 2 Hefte und endet automatisch.

Bedingungen für Auslandsbezug:

\* Versand in D gratis, Europa 12,- € / Welt 24,- € pro Jahr

\*\* Versand in D gratis, Europa 6,- € / Welt 12,- €



Für jeden Neuabonnenten (Jahresabo) gibt es ein Überraschungsbuch als Willkommensgeschenk!

## DIGITAL

### Für den praktischen Lesegenuss

E-Paper Jahresabo (4 Hefte als PDF):

Bestell-Nr. 641-E / Preis 19,20 €

E-Paper Probeabo raum&zeit spezial (2 Hefte):

Best.-Nr. 645-E / Preis 8,99 €



Kennen Sie schon den raum&zeit Newsletter?  
Anmelden auf [www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)  
Für das Formular einfach runterscrollen.



Hier geht's direkt  
zum raum&zeit **spezial** Abo

### ABO PRINT & DIGITAL

Beides möglich: haptisch + praktisch

#### raum&zeit E-Paper UPGRADE für PRINT-Abonnenten:

Für nur 6,- € Aufpreis zum Jahresabo-Tarif erhalten Sie parallel zur Print-Ausgabe den Zugang zur PDF-Version als Download-Link per E-Mail zugesendet.

[www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)

ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolftratshausen, +49 8171 4184-60, [vertrieb@ehlersverlag.de](mailto:vertrieb@ehlersverlag.de)



### Krise als Chance

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*



**L**ebenskrisen sind Schwellenräume. Sie reißen uns aus dem Gewohnten, stellen unser inneres Gleichgewicht in Frage – und öffnen doch zugleich Türen, die wir zuvor nicht wahrnahmen. Jede Erschütterung birgt die Möglichkeit, sich selbst neu zu begegnen. „Krise als Chance“ bedeutet deshalb nicht Schönfärbung, sondern ein zutiefst menschliches Versprechen: dass Wandel möglich ist, selbst wenn alles ins Wanken gerät.

Oft beginnen diese Krisen im Verborgenen – in Form alter seelischer Wunden oder traumatischer Eindrücke, die unser Nervensystem geprägt haben. Wie die Psychotherapeutin Katrin Boger erklärt, zeigt sich Trauma nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper, in Atem, Haltung, Bewegungsfluss und innerer Stabilität.

Moderne Traumatherapie nutzt deshalb vielseitige Wege: von EMDR über bilaterale Stimulation, Atem- und Körperarbeit bis zu kreativen Stabilisierungstechniken. Auch die Clustemedizin beleuchtet die tieferen Schichten seelischer Verletzungen – inklusive epigenetischer Lasten, die wir unbewusst aus unserer Ahnenlinie mittragen.

Dass jede Krise auch ein Wandlungsimpuls ist, der uns aus Erstarrung befreien will, darauf weist Heilpraktikerin Rosina Sonnenschmidt hin. Die

Homöopathie ist dabei ein kraftvolles Mittel zum (wieder) Heil-Werden. Rosina Sonnenschmidt und Uta Mittelstadt schildern in ihren Artikeln eindrücklich, wie die Homöopathie selbst bei schwerem Trauma zu helfen vermag.

**N**icht selten münden unverarbeitete Erschütterungen in depressive Verstimmungen oder inneren Kummer. Die Äbtissin Hildegard von Bingen beschrieb Melancholie als „Lanksucht“ – ein Zusammenspiel aus seelischem Schmerz und körperlicher Schwäche. Ihre Kräuter- und Ernährungslehre wirkt erstaunlich modern: Dinkel, Hafer, Bertram, Fenchel, Gewürze wie Muskat und Zimt sowie herz- und nervenstärkende Kräuterweine unterstützen Körper und Seele gleichermaßen. Sie erinnern daran, dass Heilung dort beginnt, wo wir wieder gut für uns sorgen – innen wie außen.

In akuten Phasen von Angst oder innerer Enge kann der Atem zum Anker werden. Breathwork hilft, den Körper als Verbündeten zu spüren, die Stressreaktion zu beruhigen und Zugang zur inneren Kraft zu finden. Die verbundene Atmung – rund, weich, ohne Pause – führt zurück ins Empfinden, stärkt das Nervensystem und ermöglicht Klarheit mitten im Cha-

os. Helmut und Marlies Rümke zeigen uns: Der Weg aus der Krise führt durch den Körper.

Wenn jedoch das Außen zusammenbricht und Gefühle wie Ohnmacht, Wut oder Trauer aufsteigen, berühren sie oft ältere Schichten in uns. Bianka Maria Seidl beschreibt, wie transgenerationale Traumata wirken können – weitergegeben durch Epigenetik und familiäre Muster, verborgen und doch machtvoll.

**E**ine Krise lädt uns ein, diese alten Lasten wahrzunehmen, sie zu fühlen und zu verwandeln. Erst wenn wir uns selbst wieder spüren, kann Heilung geschehen. Dann wird Krise zur Initiation und eröffnet eine innere Landschaft, in der neues Vertrauen wächst. So entsteht aus dem Fragmentierten ein neues Ganzes: ein Mensch, der sich selbst bewusster sieht, klarer entscheidet, tiefer verbunden ist – mit sich, mit anderen, mit dem Leben. Vielleicht ist das die eigentliche Einladung jeder Lebenskrise: dass wir aufbrechen zu dem Menschen, der wir immer schon waren.

In diesem Sinne  
Herzlichst Ihre

Susanne Ehlers



## Inhalt

# Trauma erkennen, behandeln, heilen

Erkennen ist oftmals der erste Schritt zur Besserung, heißt es. Welche Symptome generell auf Traumata hinweisen, wie unterschiedlich Menschen dabei mit verschiedenen Erlebnissen umgehen und welche Standardtherapien dabei angewandt werden, erklärt Psychotherapeutin Katrin Boger in „Traumata erkennen und behandeln“ (Seite 10). Welche Strategien uns bei Krisen im familiären Verband helfen und wie es gelingt aus vermeintlichen Teufelskreisen auszubrechen, verrät Psychotherapeutin Jeanette Müller – Vielleicht ein gutes Rüstzeug für die bevorstehenden, streitverdächtigen Weihnachtstage? Darüberhinaus stellen wir zahlreiche zum Teil noch weniger bekannte Methoden zur wirksamen Behandlung von Traumata und Krisen vor: etwa aus der Homöopathie (Seite 14 und 32), der Hildegard-Medizin (Seite 60) und auch der Clustermedizin (Seite 28), die zudem ein herausragendes Diagnose-Instrument für Belastungen aller Art darstellt.

## Depression und Kummer überwinden

Depressionen sind auf dem Vormarsch. Sogar schon bei Kindern. Nochmal deutlich zugelegt haben sie unter den coronabedingten Belastungen. Also hochaktuell, aber leider keine neue Erscheinung. Bereits die visionäre Äbtissin aus dem Mittelalter – Hildegard von Bingen – hat interessante Ansätze zu Schwermut und Melancholie entwickelt. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 60. Dass Depressionen aber grundsätzlich auch in der Natur zu finden sind, erläutern Dr. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger. Denn ist der Winter nicht per se eine Depression? Genau aus diesem Grund finden wir Heilung auch aus und am Beispiel der Natur. Mehr auf Seite 47.

© Checkpo Damil/Adobe Stock

### Krisen meistern 6

Die Kunst der Umkehr

Von Dr. med. Ruediger Dahlke

### Traumata erkennen und behandeln

Interview mit Psychotherapeutin Katrin Boger

### Krise als Wandlungskraft 14

Bewegung und Homöopathie

Von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt (Hp.)

### Auswege aus der Familienkrise 18

Hilfreiche Strategien

zu Überwindung und Lösung

Von Jeanette Müller (Hp. psych.)

### Trauma, Stress und Lampenfieber 24

Warum Klopfen hilft

Von Dr. med. Antonia Pfeiffer und

Dr. med. Michael Bohne

### Clustermedizin bei Trauma und Krise 28

Ganzheitliche Heilung möglich

Von Kerstin Hamo (Hp.)

### Posttraumatische Belastungsstörung 32

Sanfte Hilfe mit Homöopathie

Von Uta Mittelstadt

### Breathwork 42

Mehr als nur Atemtechnik

Von Helmut und Marlies Rümke

### Der Winter 47

Depression in der Natur

Von Dr. phil. Steiner-Ehrenberger und

Benjamin Ehrenberger, B. Sc.

### Wie seelische Verletzungen unser Leben prägen 52

Perspektive der Esogetischen Medizin

Von Susanne Eberl (Hp.) und Peter Mandel (Hp.)

### Wenn das Außen zusammenbricht 56

Krise als Schwellenraum zu innerer Heilung

Von Bianka Seidl

### Depression und Melancholie 60

– was sagt Hildegard?

Von Dr. jur. Gabriele Feyerer





© Alessandro Grandini/Adobe Stock



© BullRun/Adobe Stock



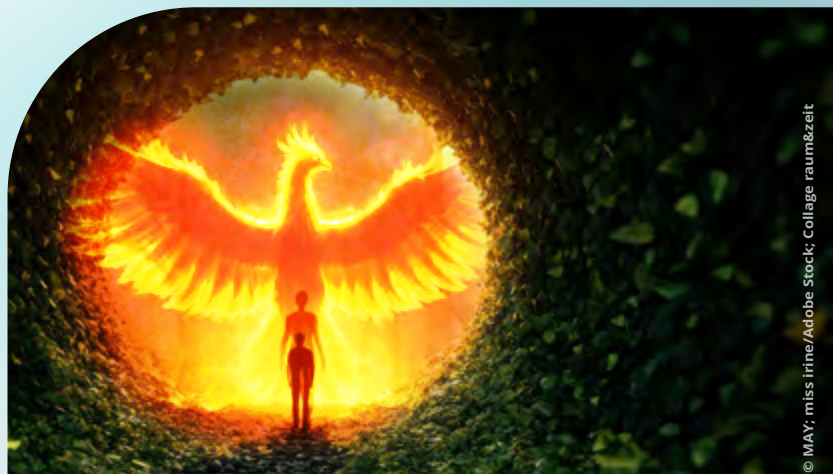
© EdNurg/Adobe Stock

# Akuthilfe bei Ängsten: Klopfen, Atmen und mehr

Wir bestehen aus Körper und Geist. Zunehmend rückt deshalb auch der Körper in den verschiedenen Psycho- und Traumatherapieansätzen in den Mittelpunkt. Viele Studien und Forschungsergebnisse bestätigen, dass es mit Einbeziehung des Körpers oftmals besser läuft als nur mit reiner Psychotherapie. Sie unterstreichen damit die Heilerfahrungen von zahlreichen Therapeuten. Von Augenbewegungen, Atmen, Hüpfen, Zittern bis hin zum Klopfen (Seite 24) – alles zeigt positive Wirkung. Spannend sind hier auch wieder entdeckte Atemtechniken: Holotropes Atmen etwa galt bis vor ein paar Jahren noch als abgefahrter Hippie-Ansatz, unseriös und ziemlich psychedelisch. Doch Atmen kann ein sehr wirkmächtiges Instrument bei Ängsten oder Lebenskrisen sein. Lesen Sie den Artikel dazu auf Seite 42.

## Fixpunkte

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Kurz &amp; Knapp</b>	<b>22</b>
<b>Buch-Tipps</b>	<b>38</b>
<b>Impressum</b>	<b>65</b>



© MAY; miss irine/Adobe Stock; Collage raum&amp;zeit

## Krisen als Wachstumschance begreifen

Krankheiten oder Krisen als Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung sind das Spezialgebiet unseres langjährigen Autors Ruediger Dahlke. Starten Sie mit seiner klugen Einordnung auf Seite 6. Und auch der schamanische Ansatz unserer Autorin Bianka Maria Seidl birgt viel Tröstliches – gerade zu der gefühlt weltweiten Menschheitskrise: Wir müssen einfach durch unangenehme Geburtswehen durch, um neu geboren und damit weiterentwickelt zu werden – als Mensch und als gesamte Menschheit an sich. Ihre urmenschliche Interpretation der Krise als Schwellenraum zu innerer Heilung gibt es auf Seite 56.





# ***Krisen meistern – die Kunst der Umkehr***

Krise klingt für uns nach Zusammenbruch, großer Gefahr. Dabei bedeutet das ursprüngliche griechische Wort „krisis“ auch Entscheidung, Scheidung, Wahl, Urteil, Erprobung. Im Chinesischen teilt sich das Schriftzeichen der Krise in zwei Hälften: Gefahr und Chance. Wir im deutschen Sprachraum aber, bequem und etwas ängstlich, haben nur den Schatten von Krise im Auge behalten.

**Von Dr. med. Ruediger Dahlke, Zypern**

Jede Krise ist ein Schwellenraum – ein Ort, an dem Leben und Bewusstsein sich neu sortieren können, wenn wir uns diese Chance ein-

Wer sie zu deuten lernt, betritt den Weg von Entwicklung und Wandlung. Wer sie abwehrt, bleibt Gefangener seiner Angst.

eine Mitte, die zugleich Nichts und Alles ist. Im Innersten der Spirale ruht das Geheimnis, und aus ihr quillt Bewegung, Werden, Wachsen.

---

**„So ihr nicht umkehret und werdet wie die Kinder, das Himmelreich Gottes könnt ihr nicht erlangen.“**

---

räumen. Schon die Medizin kennt den Begriff der Heilungskrise – den Wendepunkt, an dem eine Krankheit in Genesung umschlägt und die Symptome sich zurückbilden. Der Philosoph Karl Jaspers sah darin jenen Augenblick, „in dem das Ganze einen Umschlag erfährt, einen Schwellenraum, aus dem der Mensch verwandelt hervorgeht – sei es mit neuem Entschluss oder im Verfallensein.“ Offensichtlich einem Verfallensein an eine andere Thematik.

### **Herausforderungen annehmen**

Krise ist also viel weniger ein Unglück, als viel mehr eine Prüfung und Herausforderung, eine Einladung, das eigene Leben zu sichten und zu entscheiden, wie es weitergehen soll. Sie zwingt also zur Bewusstwerdung. Denn sobald wir eine Herausforderung nicht annehmen, sondern konsequent verweigern, weicht ihre Energie in die Tiefe aus – und verwandelt sich in Symptome, in Körpersprache, die im Sinne der Symptomsprache zu uns spricht, oder auch in Problemen. Krankheitsbilder, Konflikte, Zusammenbrüche und andere Widerwärtigkeiten mehr – all das entpuppt sich bei näherer Betrachtung als verschlüsselte Nachricht der Seele.

### **Mandala – Landkarte des Lebens**

So betrachtet, ist jede Krise ein Ruf nach Heimkehr. Sie will, dass wir uns erinnern, wer wir wirklich sind – nicht als Rollenspieler, sondern unserem Wesen nach in unserer Mitte. Dort wo uns die alte Medizin hinbringen wollte und die Meditation weiterhin: das Heilmittel (lat. re-medium = zurück zur Mitte). Das Mandala ist das Urbild dieser Mitte. Ein Kreis um einen ruhenden Punkt, ein Tanz um das Unfassbare. In den Kathedralen des Abendlands leuchtet es als Rosette in den Fenstern gotischer Dome, in Klöstern des Ostens als Bodenplan des Kosmos, als Yantra an den Wänden. Jede Zelle und selbst alle Atome des Periodensystems folgen diesem Muster: Elektronen kreisen um einen Kern, der so winzig ist, dass er im Verhältnis zum Ganzen kaum existiert, und doch hält er alles zusammen. Die Kernmasse eines Menschen füllt nicht mal einen Fingerhut. Jedes Sandkorn, jedes Sonnensystem, jede Galaxie ist ein Mandala. Alles, was lebt, dreht sich um

### **Von der Mitte getrennte Wesen**

Selbst unser Leben verläuft auf einer mandala-ähnlichen Bahn: Es beginnt in der Einheit – im mütterlichen Raum, im Paradies der Geborgenheit und strebt hinaus in die Polarität bis an den Rand der größten Ausdehnung. Wir werden zu von der Mitte getrennten Wesen, zu Suchenden, die den Weg zur verlorenen Mitte erst durch Versuch, Irrtum, Schmerz und Erfahrung zurückfinden müssen. So war es immer: Das Kind verlässt den mütterlichen Schoß, der Jüngling verlässt das Haus, der Mensch verlässt Gewissheit und Sicherheit, bis er am Rand des eigenen Mandalas steht

---

**Wer dagegen loslässt, findet Halt im Wandel selbst.**

---

