



Somatic Experiencing: Sich aus der Erstarrung lösen

GESELLSCHAFT

Energie im Überfluss Nie mehr Krieg um Erdöl

BEWUSSTSEIN

Meditation ohne Frust So funktioniert's

KULTUR

Stille Präsenz Wie Ringsteine innere Räume öffnen



raum&zeit spezial

Impfen und Screenings

Was uns die Impf-Industrie verschweigt

Vom ersten Lebenstag an begleiten Impfempfehlungen und Vorsorge-Untersuchungen den Menschen. Doch dienen sie tatsächlich der Gesundheit oder werden Risiken und Fehlentwicklungen ausgeblendet? Das raum&zeit spezial „Impfen und Screenings“ hinterfragt Schutzversprechen, Impfpflichten und Früherkennungsprogramme. Es beleuchtet Impfschäden, den Nutzen der Masern-Impfpflicht sowie die Folgen falsch-positiver Befunde. Gleichzeitig zeigt die Ausgabe Wege zu einer Prävention auf, die natürliche Regulations- und Selbstheilungskräfte stärkt.

- ➔ **Masern-Impfpflicht – Wie sich Betroffene wehren können**
- ➔ **Impfschaden – was nun?**
- ➔ **Vorsorgeuntersuchungen: Nutzen oder Panikmache?**
- ➔ **Prävention, die wirklich hilft**

raum&zeit spezial 2026_3: 6.50 € print / 5.99 € digital

Erhältlich im Webshop oder
einfach anrufen: +49 8171 4184-60

raum&zeit spezial im Abo: 24 € für 4 Ausgaben print* / 19.20 € ePaper
oder Probeabo** zum Testen 2 Ausgaben print* für 9.99 € / 8.99 € ePaper

* in D versandkostenfrei, EU 12 € / non-EU 14 € pro Jahr

** Probeabo nur einmalig bestellbar, EU 6 € / non-EU 7 €



<https://www.raum-und-zeit.com/aktuelle-ausgabe-raumzeit-spezial/>

ehlers verlag gmbh • Geltinger Str. 14 e • 82515 Wolfratshausen
+49 8171 4184-60, Fax: -66, vertrieb@ehlersverlag.de

www.raum-und-zeit.com

Es gibt immer einen Weg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Einige von Ihnen werden sich vielleicht wundern, heute an dieser Stelle ein anderes Gesicht zu sehen. Viele Jahre lang haben Susanne Ehlers und Andrea Ehlers Sie im Wechsel mit ihren Editorials durch die Ausgaben begleitet. In dieser Ausgabe freue ich mich, diese Tradition fortzusetzen, mich in diese Reihe einzureihen und Sie erstmals an dieser Stelle begrüßen zu dürfen.

Während ich überlegte, womit ich mein erstes Editorial beginnen möchte, fiel mir auf, dass sich wie ein roter Faden durch diese Ausgabe ein Gedanke zieht, der mich schon lange begleitet: Es gibt immer einen Weg. Gerade in einer Zeit, in der uns so oft vermittelt wird, vieles sei alternativlos, lohnt es sich, den Blick für neue Möglichkeiten offen zu halten. Genau dazu laden die Beiträge dieses Heftes ein. Der erste und vielleicht wichtigste Schritt besteht darin, bei sich selbst anzufangen. Wo stecke ich gerade fest? Wo sehe ich keine Alternative? Wo bin ich vielleicht innerlich erstarrt? Ob in einem Konflikt, einer Lebenssituation oder einer Beziehung – hier kann es helfen, neue Wege kennenzulernen. Wie sich festgefahrene Muster mithilfe

von Somatic Experiencing lösen lassen, beschreibt Ricarda Kraft in „Somatic Experiencing – Sich aus der Erstarrung lösen“ (S. 6). Doch auch über das Persönliche hinaus lohnt sich ein Perspektivwechsel. In unserer letzten Ausgabe stand die künstliche Verknappung im Mittelpunkt. Wir berichteten über die „Inszenierte Energiekrise“, deren Folgen viele Menschen bis heute spüren. Doch auch hier gibt es Anlass zur Zuversicht. Im Interview erklärt Prof. Franz Hörmann, warum neue Technologien das Potenzial haben, unsere Energieversorgung grundlegend zu verändern. Mehr dazu lesen Sie in „Energie im Überfluss – Nie mehr Krieg um Erdöl“ (S. 34).

Auch in Sachen Meditation können wir Abhilfe schaffen. Kennen Sie das? Sie möchten sich etwas Gutes tun, bei sich ankommen – und schon meldet sich der Verstand mit einer endlosen Gedankenspirale. Wie ein sanfter Einstieg gelingt, ohne sich zu überfordern, erfahren Sie in „Meditation ohne Frust“ (S. 62). „Es gibt immer einen Weg“ erzählen uns vielleicht auch die uralten Steine. Schließlich existieren sie bereits seit über 400 Mil-

lionen Jahren auf unserem schönen Planeten. Wenn diese Steine dann noch in einer archetypischen Form wie den Ringsteinen erscheinen, wirken sie mit ihrer stillen Präsenz beruhigend und helfen uns, wieder zu unserer Mitte zu finden. Siegfried Prumbach stellt seine „Ringe der Stille und des Lichts“ in „Aus der Tiefe der Zeit – Wie Ringsteine innere Räume öffnen“ vor (S. 77).

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch einen weiteren Hoffnungsträger ans Herz legen: Biogas. Detlef Scholz zeigt in „Hoffnungsträger Biogas“, warum diese Form der Energiegewinnung trotz ihrer vielen Vorteile bislang ein Schattendasein führt und welches Potenzial sie für die Zukunft bereithält (S. 82). Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieser wieder einmal vielfältigen und – wie ich finde – ausgesprochen zuversichtlich stimmenden Ausgabe.

In diesem Sinne herzlichst

Ihre

Elvi Ehlers

PILOT-Projekt – erste Hörproben:

raum&zeit zum Hören

Ansprechende Stimmen mit Vorlese-Talent gesucht

Unter diesem Motto haben wir im Editorial zur **raum&zeit** Ausgabe 262 diesen Aufruf gestartet:

- Haben Sie Freude am und Talent fürs Vorlesen?
- Möchten Sie mithelfen **raum&zeit** hörbar zu machen?
- Verfügen Sie über geeignetes technisches Equipment?

➔ Dann lassen Sie uns gerne eine Tonaufnahme Ihres Lieblingsartikels aus dieser **raum&zeit** im mp3-Format zukommen.

Wir freuen uns, unbekannte Talente in unserer Leserschaft zu entdecken. Kontakt: Susanne Ehlers via Mail redaktion@ehlersverlag.de



Hören Sie gerne mal in die bereits eingetroffenen Hörproben hinein und lassen Sie sich inspirieren.

Sie finden diese auf unserer Webseite bei den News oder direkt unter <https://www.raum-und-zeit.com/raumzeit-wird-hoerbar-leser-lesen-fuer-leser/>



Titel-Themen

S. 6

Somatic Experiencing

Sich aus der Erstarrung lösen

Somatic Experiencing versteht Trauma nicht nur als Folge schwerer Schicksalsschläge, sondern als im Nervensystem gebundene Überlebensenergie. Die von Dr. Peter Levine entwickelte Methode setzt dort an, wo Worte oft nicht mehr ausreichen: im Körper. Ricarda Maria Kraft zeigt, wie achtsame Körperwahrnehmung helfen kann, festgefahrene Stressmuster zu lösen und wieder in einen Zustand innerer Sicherheit und Zufriedenheit zu finden.

Energie im Überfluss

Nie mehr Krieg um Erdöl

S. 34

Wie sich die Lage am Persischen Golf entwickeln wird, ist derzeit nicht absehbar. Doch China ist bereits auf dem Sprung in eine wasserstoffbasierte Energieversorgung, die alle düsteren Szenarien relativiert. Der Ökonom Prof. Franz Hörmann legt im Interview dar, warum sich schon sehr bald vieles zum Guten wenden könnte.

Gesundheit

■ Somatic Experiencing 6

Sich aus der Erstarrung lösen

Von Ricarda Maria Kraft

GAIA-Medizin Die Überlebensstrategie 10

für unseren Planeten und unsere Gesundheit

Von Christian Appelt

Schädliche mRNA-Impfungen 16

„Verbrechen gegen die Menschheit“

raum&zeit-Interview mit Dr. med. vet.

Helmut Sterz, von Claudia Scheiderer

„Masernschutzgesetz“ unver- 22 einbar mit dem Grundgesetz

Impfzwang beendet natürliches Leben

raum&zeit-Interview mit RA Beate Bahner und

Hans Tolzin, von Claudia Scheiderer

Powerpflanzen Kapuziner- 28 kresse und Meerrettich

Unschlagbares Duo gegen Erreger und Schmerzen

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und

Sarah Ehrenberger

raum&zeit-Punkte 32

Gesellschaft

■ Energie im Überfluss 34 Nie mehr Krieg um Erdöl

Interview mit Franz Hörmann über die Chancen

aus der Krise am Persischen Golf

Von Dipl.-Phys. Detlef Scholz

raum&zeit-Punkte 40

Forschung

Wie Wirklichkeit entsteht 42

Teil 2: Vom Ursprung von Raum und Zeit,

Dunkler Materie und Schwarzen Löchern

Von Marcus Schmiede

Rhythmische Wirbeltechnik 48

Anwendungen des Oloids

Von Tobias Langscheid

raum&zeit-Punkte 54

Bewusstsein

■ Meditation ohne Frust 62

Wie man Theta-Zustände erreicht,

ohne sich zu überfordern

Von Brigitte Seidl-Lichtenberg und Sebastian Lichtenberg

■ Titelthemen

Cover © KI generiert mit Adobe Stock

Wie verlässlich sind unsere Gefühle? 66

Warum uns unser Inneres täuschen kann
Von Claudia Fügel (Hp.)

Wenn ein Kind verschwindet 72

Versteckt in der Sprache über Kinderimpfungen
Von Karina Kaiser

Kultur

Aus der Tiefe der Zeit 77

Wie Ringsteine innere Räume öffnen
Von Siegfried Prumbach, Dipl.-Designer (FH)

Natur

Hoffnungsträger Biogas 82

Viele Pluspunkte – aber Subventionen weiter nötig
Von Dipl.-Phys. Detlef Scholz

Heimische Heilpilze entdecken 87

Birkenporling und andere Vitalpilze sicher sammeln
und für die Hausapotheke nutzen
Von Gerit Fischer

raum&zeit-Punkte 92

Liebenswerte Pflanzenwesen vorgestellt
von Wolf-Dieter Storl

Roter Hartriegel 94

Fixpunkte

Editorial 3

Buch-Tipps 58

Online-Tipps 61

Impressum/Vorschau 95

Dialog 96

Veranstaltungen 97

raum&zeit Newsletter

Kennen Sie schon unseren raum&zeit Newsletter?
Wir informieren Sie regelmäßig zu interessanten
Themen, aktuellen Heften und Rabatt-Aktionen.

Die Newsletter-Anmeldung finden Sie auf unserer
Webseite unter www.raum-und-zeit.com.

Meditation ohne Frust

So funktioniert's

S. 62

Viele Menschen glauben, sie könnten nicht meditieren. Doch meist scheitert nicht die Meditation, sondern der Einstieg. Mit einer klaren Struktur und dem richtigen Rhythmus lässt sich der Theta-Zustand gezielt erreichen – ohne Frust, Leistungsdruck oder jahrelange Übung.

S. 77

Aus der Tiefe der Zeit

Wie Ringsteine
innere Räume öffnen

Manche Objekte wirken nicht durch Lautstärke, sondern durch Präsenz. Die „Ringe des Lichts und der Stille“ verbinden uraltes Gestein, heilige Geometrie und moderne Erkenntnisse der Neuropsychologie zu einer stillen Erfahrungswelt. Ringsteine dienen hierbei als Akupunkturadeln der Geopunktur, um im Einklang mit den Energien der Erde Ihr eigenes, ganzes Potenzial zu entfalten.

Hoffnungsträger Biogas

S. 82

Viele Pluspunkte –
aber Subventionen weiter nötig

Im Winter 2025/26 ist Deutschland knapp an einer Gasmangel-
lage vorbeigeschrammt. Die dezentrale Biogas-Industrie hätte mög-
licherweise als Retter in der Not einspringen können. Doch die Bran-
che hat im Schatten von Windkraft und solarer Energie eher einen
schweren Stand.

Somatic Experiencing

Sich aus der Erstarrung lösen



© Bonsales/Adobe Stock

Somatic Experiencing versteht Trauma nicht nur als Folge schwerer Schicksalsschläge, sondern als im Nervensystem gebundene Überlebensenergie. Die von Dr. Peter Levine entwickelte Methode setzt dort an, wo Worte oft nicht mehr ausreichen: im Körper. Ricarda Maria Kraft zeigt, wie achtsame Körperwahrnehmung helfen kann, festgefahrene Stressmuster zu lösen und wieder in einen Zustand innerer Sicherheit und Zufriedenheit zu finden.

Von Ricarda Maria Kraft, Diplom-Kunsttherapeutin und Somatic Experiencing Practitioner

Somatic Experiencing ist ein Begriff, über den man im deutschen Sprachraum erstmal stolpert. Wörtlich übersetzt wird aus diesem Zungenbrecher „körperliches Erfahren“. Und diese Übersetzung weist bereits in die Richtung, wie entstandenes Trauma wieder gelöst werden kann. Ganz kurz definiert: Somatic Experiencing (SE) ist eine psychophysiologische Neuverhandlung von Trauma nach Dr. Peter Levine, wobei er Trauma viel weiter fasst als die amtliche Klassifizierung nach ICD-10. Seiner Auffassung nach entsteht Trauma, wenn durch Erfahrungen automatisch Überlebensfunktionen des Stammhirns, wie Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodi, anspringen und überwältigend werden. Das

heißt, Trauma kann bereits bei allen Erfahrungen entstehen, wenn körperlich aktivierte Überlebensenergie anspringt und nicht zum gewünschten Erfolg von Sicherheit zurückführt. Eine solche Erfahrung könnte selbst ein simples Erschrecken sein und man versucht darüber zu lachen oder ein Sturz und man tut so, als wäre nichts passiert und unterdrückt das neurogene Zittern/Entladen oder die automatische Abwehrreaktion des Körpers. Wir sind schließlich zivilisierte Leute!



Wir alle kennen Gedankenkarusselle mit innerer Anspannung, wenn wir in einem Konflikt stecken.

Daueraktivierung als Normalzustand

All das kann unser Nervensystem aktivieren und automatisch Überlebensenergie bereitstellen, je nach Impact und Resilienz der Person. Und so kann es sein, dass sich ein Ereignis nach dem anderen anhäuft und damit einen Zustand erzeugt, den man als Daueraktivierung bezeichnet. Bei den meisten Menschen ist das ein Normalzustand und wird nie hinterfragt, denn wir distanzieren uns auch durch Erziehung, Schule und Gesellschaft nach und nach von unseren Körperempfindungen und Gefühlen. Und dies ist auch ein natürlicher Weg, um mit einer Daueraktivierung des Körpers trotzdem die Anforderungen des Lebens bedienen zu können. Wir alle kennen Gedankenkarusselle mit innerer Anspannung, wenn wir in einem Konflikt stecken. Das ist ein Zeichen für

ein aktiviertes Nervensystem. Wird dieser Konflikt nicht gelöst und in eine sichere kohärente Form überführt, wandert er ins Unterbewusstsein und die Überlebensenergie bleibt, wie eingefroren, im Körper stecken. Tragisch ist, dass diese Energie nicht mehr zur Verfügung steht und gleichzeitig ständig anspringt, sobald sich eine ähnliche Situation zeigt. Im weiteren Verlauf kann es dann dazu kommen, dass ein letztes kleines Ereignis das Fass zum Überlaufen bringt und das System kollabiert. Dann wundert man sich, dass „plötzlich“ körperliche oder psychische Probleme auftauchen. Der Körper trägt immer die Last, wenn wir in uns keine Lösung gefunden haben. Auch wenn wir uns nicht mehr erinnern, der Körper tut es. Er wartet geduldig darauf, dass wir ihm zuhören und wird immer lauter zu sprechen versuchen, wenn wir ihn ignorieren.

Um nun diese feststeckende Überlebensenergie wieder zu lösen, beginnt man im SE erstmal einen inneren Beobachter zu installieren und den inneren Wahrnehmungsraum zu betreten. Wie fühle ich mich gerade? Welche Empfindungen sind in meinem Körper wahrnehmbar? Was „denkt es“ in mir?

Dabei richten wir den Fokus zunächst auf Ressourcen und die Bereiche, die angenehm sind und entwickeln ein neues Vokabular für die Innenwelt. Man beginnt zwischen unangenehmen und angenehmen Anteilen hin und her zu pendeln und lernt dabei, dass der jeweilige Fokus den inneren Zustand beeinflusst. So können wir uns ein Gefühl der ersten Kontrolle über die Reaktionen des Körpers und der Emotionen zurückerobern.

Was hätte es gebraucht?

Daraufhin nähert man sich langsam und titriert, das heißt, stellt sich tröpfchenweise den herausfordernden Empfindungen und beginnt sie zu erforschen, ohne sich dabei zu überfordern, liebevoll und achtsam. Landet man dabei in alten traumatischen Erinnerungen – denn der Körper speichert

Lese-Tipp

Lesen Sie auch das **raum&zeit** **spezial** zum Thema „**Lebenskrisen bewältigen**“:



https://www.raum-und-zeit.com/produkt/raum-zeit-spezial-nr-2026_1/

Was denkt es in mir?