

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.

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/>

