

Winter 2014/2015

Heilen heute  
Fr. 7.50 / € 5,50

# heilen heute



**Nr. 32 LIEBE & SEXUALITÄT** Gerti Samel: Sexualität heilt alle Lebensbereiche **WORK-SHOP** Frohe Festtage – Wie sie wirklich froh machen **THEORIE & PRAXIS** Feiertage ohne unsere Lieben – Wie wir besser damit umgehen können **WEGE ZUR HEILUNG** Durch Hypnose von Platzangst befreit **BEWUSSTE LEBENSGESTALTUNG** Jetzt leben – später nichts bereuen **RUBRIKEN** ABC der Astrologie, Aktuell, Events, Kino u.a.



# Inhalt



6



20



24

## 06 Sexualität und ihr heilendes Potenzial

»Richtig genutzt, wirkt sich sexuelle Liebe heilend auf alle Lebensbereiche aus. Jeder von uns kann das heilende Potenzial seiner Sexualität erleben, sobald er sich als universelles Leben begreift«, sagt Buchautorin Gerti Samel und zeigt in ihrem Beitrag, wie wir dieses Potenzial nutzen können.

## 11 Wege zur Heilung – Praxisfälle

Narben, Platzangst und Blockaden – Dr. med. Bruno Anderes und sein Team zeigen mit Fällen aus der Praxis zu diesen Themen, welche Anwendungen helfen können.

## 14 Workshop: »O du fröhliche...«

Viele von uns erleben Weihnachten unter Stress und Familienproblemen. Anouk Claes erläutert mit Fallbeispielen, wie man die Zeit über die Feiertage angenehmer und gelassener gestalten kann.

## 20 Theorie und Praxis: Die Rolle von Geist und Ego, wenn man jemanden vermisst

Wir alle kennen das Gefühl, jemanden zu vermissen. Auch wenn wir eine geliebte Person über Feiertage wie Weihnachten nicht sehen können, sind wir traurig. Wie wir am besten mit solchen Gefühlen umgehen können, erklärt Anouk Claes.

## 24 Bewusste Lebensgestaltung – Leben im Jetzt

Viele Menschen bereuen auf ihrem Sterbebett, dass sie in ihrem Leben nicht getan haben, was sie doch so gerne hätten tun wollen. Rüdiger Dahlke empfiehlt, sich diese Gedanken hier und heute zu machen. Wie, erklärt er in seinem Beitrag.

## 26 Für besinnliche Stunden – Ein Märchen zum Jahresende

Mit »Das Sandkorn und die Sandburg« bietet uns Bernadette Suter über die Feiertage die Gelegenheit, innezuhalten und über unsere Bestimmung, unser Dasein mit allen Schattierungen, nachzusinnen.

## 29 Aktuell

Neuigkeiten aus den Bereichen Heilen, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Spiritualität.

19 Mitteilung in eigener Sache 23 Kleines ABC der Astrologie 31 Impressum 32 Kino »Winna – Weg der Seelen« 33 Neue Bücher 34 Events: Lebenskraft 2015, Gesundheitsmessen, Meditation in den Bergen

Anzeige

## 3. – 10. OKTOBER 2015 FERIENKURS AUF IBIZA

In diesem Ferienkurs trainieren Sie Ihre Fähigkeiten im Bereich der Selbstheilung, Medialität und Psychic Art und setzen sich mit Intuition, Aura Soma und physikalischer Medialität auseinander. Geniessen Sie zudem die wunderschöne Insel Ibiza und lassen Sie sich im Hotel Simbad\*\*\*\* verwöhnen. Interessiert? Kontaktieren Sie uns für weitere Infos.

- Sonstige Angebote:
- Heil- und Meditationszirkel
  - Geistig spirituelle Heilbehandlungen
  - Geistig spirituelle Aufrichtung mit Wirbelsäulenbegradigung
  - Aura Soma Beratung
  - Mediale Beratung mit Porträt
  - Malkurse / Psychic Art

**Infos & Anmeldung:** [www.derkanal.ch](http://www.derkanal.ch), Tel. 031 352 10 40, [info@derkanal.ch](mailto:info@derkanal.ch)  
Raymond E. & Barbara Klaus-Lis - Dorfstrasse 52 - 3073 Gümligen

## DER KANAL Spirituelles Zentrum



# Das Sandkorn und die Sandburg

Es war einmal ein kleines weisses und nachdenkliches Sandkorn. Es lebte unter vielen weissen Sandkörnern an einem weissen Strand auf einer Insel im Pazifik. Es dachte jeden Tag darüber nach, warum es wohl genau an diesem Strand lag und auf einen grossen Augenblick wartete.

Jede Nacht bestaunte es die Sterne, denn diese schienen ihre Bestimmung gefunden zu haben. Sie leuchteten so hell und klar am Himmel, dass das kleine Sandkorn seufzte und sprach: »Ach, lieber Gott, warum bin ich nur ein kleines Sandkorn unter vielen. Ich möchte doch so gerne wissen, was meine wahre Bestimmung ist, und warum ich genau an diesem Ort bin. Kannst du mir meine Aufgabe zeigen? Etwas, was für mich wirklich Sinn macht?«

Gott antwortete: »Liebes kleines, weisses Sandkorn, jetzt ist es so weit, du möchtest wissen, warum du da bist, was deine Aufgabe ist und warum du so bist, wie du bist. Ich werde heute Nacht den Wind schicken. Der Wind wird die Wellen des Meeres hoch aufbäumen und den Sand am Boden des Meeres aufwirbeln. Die Wellen werden viele neue, dir unbekannte Sandkörner in deine Nähe legen, und auch von der anderen Seite der Insel, auf der du lebst, werden Sandkörner vom Wind zu dir getragen. Morgen, wenn es wieder Tag wird und die Ebbe das Wasser ins Meer zurück nimmt, wirst du finden, dass alles um dich verwandelt ist.« Das Sandkorn jubelte und meinte nur: »Ja, oh ja, endlich geschieht etwas!« Und hätte es Hände und Füsse gehabt, so hätte es sicherlich geklatscht und vor Freude getanzt!

Kurz darauf kam der Wind und blies kräftiger und kräftiger! Er blies so stark, dass sich das kleine Sandkorn richtig tief ingrüb, damit es nicht weggeweht werden konnte. Die Wellen des Meeres bäumten sich hoch hinauf, und wenn sie dann über dem Sandstrand niedergingen, hinterliessen sie viele neue Sandkörner, die aus der Tiefe der See kamen und ganz andere Erfahrungen mitbrachten, als die Sandkörner des Strandes sie gemacht hatten. Das kleine, weisse Sandkorn war etwas verunsichert, aber da es ja zuvor mit Gott gesprochen hatte, vertraute es darauf, dass schon alles seine Richtigkeit hatte.

Langsam kam der Wind und das Meer zur Ruhe und Stille kehrte ein. Die Sonne begann zu erwachen und lugte am Horizont über die jetzt sanften Wellen des Meeres hinaus. Sie färbte den Himmel in Gelb-Gold-Lila. Das Sandkorn staunte über die Schönheit dieses neuen Morgens und genoss die Farbenpracht der aufgehenden Sonne und den Gesang der Vögel, die vom Urwald der Insel bis zu ihm hörbar waren. Alles erwachte, ein neuer Tag war geboren, und das Sandkorn wartete gespannt darauf, was nun geschehen würde. Es begann mit den ihm unbekanntem Sandkörnern zu plaudern und lernte viel über das Meer und seine Bewohner und über die andere Seite der Insel. Die Sandkörner wurden schnell Freunde und das kleine, weisse Sandkorn erzählte den andern, warum der Wind und die Wellen letzte Nacht kamen und warum sie als neue Sandkörner jetzt an diesem Strand waren.

Es wurde Mittag, und alle warteten etwas müde von der Hitze auf das, was kommen würde. Da hörten sie zwei Kinder lachen und die sanfte Stimme ihrer Mutter rufen: »Seid vorsichtig Kinder, geht nicht zu tief ins Wasser hinein!« Sie kamen immer näher und näher, bis sie schliesslich da waren. Eine grosse bunte Decke legte sich in der Nähe des kleinen Sandkorns auf den Sand. Die Mutter der beiden Kinder setzte sich auf die Decke



und sah ihren Kindern zu, die für eine Weile mit dem Wasser beschäftigt waren. Sie war froh, hier zu sein und den Kindern eine Freude zu bereiten, denn sie hatten es nicht leicht, hatten sie ja nur ihre Mutter.

Nach einer Weile kamen die Kinder aus dem Wasser und baten ihre Mutter, mit ihnen eine Sandburg zu bauen. Schnell nahm die Mutter aus ihrem Korb drei kleine grüne Schaufeln und zwei kleine rote Eimer. Sie begannen mit dem Bau, und schon mit dem ersten Eimer fand das kleine, weisse Sandkorn seinen Platz im Fundament der Burg. Es hörte noch, wie die Mutter der Kinder sagte: »Ja das wird richtig gut halten, ganz stabil, der Sand ist dafür genau richtig, so halb feucht hält es am besten.« Sie bauten einige Stunden daran, und als die Sandburg fertig war, begannen sie damit, diese mit Muscheln und kleinen bunten Steinen, die sie am Strand fanden, zu verzieren.

Eine wunderschöne, ja beeindruckende Burg war es geworden. Der kleine Junge und das kleine Mädchen standen mit ihrer Mutter da und bestaunten glücklich ihr Werk. Dann setzten sie sich auf die bunte Decke, umarmten sich, assen die mitgebrachten Brötchen und tranken dazu frische Kokosmilch. »Einen so schönen Tag haben wir schon lange nicht mehr gehabt!«, riefen die beiden Kinder im Chor. »Das werden wir bestimmt nie mehr vergessen! Danke Mama!«

Das kleine, weisse Sandkorn hörte die Kinder zwar, sah sie aber nicht. Es konnte auch das Meer und die Sonne nicht sehen, weil es ja im Fundament der Burg vergraben war und dort seine Aufgabe erfüllte. Die Sandkörner aber, die etwas sehen konnten erzählten es untereinander weiter und so konnte das kleine, weisse Sandkorn in seinem Herzen sehen, was die anderen sahen, die ganz oben waren, und es war recht zufrieden.

**B**ald wurde es Abend, die Flut näherte sich und mit dem steigenden Wasserspiegel würde sie alles mitnehmen, auch die Sandburg. Die glücklichen Kinder und ihre Mutter packten alles zusammen, schauten nochmals mit ganzer Liebe zur Burg und gingen dann mit dem Bild der Burg in ihren Herzen heimwärts. Die Sandkörner aber, die zusammen die Burg bildeten, warteten auf das Wasser, auf die Auflösung und darauf, dass sie vom Wasser an einen neuen Ort, zu einer neuen Aufgabe gebracht wurden.

Als das Wasser dann kam, war von der Burg schon bald nichts mehr zu sehen. Die Sonne ging rotgolden unter, und der Horizont bekam die für ihn typische Farbe kurz bevor es Nacht wurde und die Sterne am Himmel erschienen. Das kleine Sandkorn konnte das Farbenschauspiel gerade noch sehen, als es vom Meerwasser aus dem Fundament der Burg herausgewaschen

wurde. Es war ein schöner Anblick, und das Sandkorn war glücklich über das Erlebte. Doch was nun? Wozu war das gut? Die Burg war nicht mehr da, nichts erinnerte daran. Der Strand war wieder leer.

Das kleine, weisse Sandkorn lag da, unter vielen weissen Sandkörnern, blickte die Sterne an, die immer noch genau gleich leuchteten wie in jeder klaren Nacht. Und es fragte Gott: »Lieber Gott, du bist doch der Schöpfer, wozu war das denn nun gut. Es war ein so schöner Tag heute, und es war wundervoll, mit den anderen Sandkörnern eine Sandburg zu sein. Aber jetzt bin ich wieder nur ein kleines Sandkorn unter vielen. Was bleibt davon?«

Gott schenkte dem kleinen Sandkorn sein liebstes Lächeln. Er verstand die Frage gut und sprach zu ihm: »Kleines Sandkorn, jede Nacht bewunderst du die Sterne am Himmel, weil sie so leuchten und dir so gut tun, und weil sie ihre Bestimmung leben. Weisst du, du bist wie sie! Selbst wenn die Sterne verglüht sind auf ihrem Weg, so kannst du ihr Licht noch Millionen von Jahre sehen und dich darüber freuen. Ja, und genauso bist du, denn ohne deine Vision, ohne deinen Impuls und deine Bereitschaft, deine Bestimmung zu finden und zu leben, hätte es diese schöne Sandkornverbindung nie gegeben und die wunderschöne Sandburg wäre nie gebaut worden. Ohne dich im Fundament wäre sie nicht gleich stabil gewesen, und die Kinder hätten mit ihrer Mutter niemals genau diesen so unvergesslich schönen Tag erleben können!

Es war alles genau so, wie es sein sollte, nach dem Nachtsturm, dem darauffolgenden strahlend schönen Tag und nach dieser heutigen klaren Nacht. Glaube mir, auch noch nach Millionen von Jahren wird diese Erinnerung von Herz zu Herz und von Generation zu Generation als Freude, Liebe und Licht weitergegeben, und dein Licht, deine Bestimmung erfüllt seine Aufgabe, auch wenn du einst nicht mehr an diesem Strand bist. So bist du also wie die Sterne am Himmel und ich danke dir, dass du deine Bestimmung als das Sandkorn angenommen hast, das du bist.«

**D**as Sandkorn war übergücklich, ja es begann fast zu glühen vor Freude, Liebe und Licht, und hätte es Hände und Füße gehabt, so hätte es vor lauter Freude geklatscht und wäre tanzend über den Sandstrand gesprungen, mit dem Blick zu den Sternen und dem Herzen bei Gott.

*Für Manuela Kihm*

*Von Bernadette Suter Ende November 2014 erstmals erzählt, niedergeschrieben am 07. Dezember 2014*