

info3

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



Bewusstsein

erkennen - erleben - erweitern

Was ist eigentlich Bewusstsein?

Von Lernstunden und Sternstunden

Kosmisches Bewusstsein

Jochen Kirchhoff
über Intelligenz im Weltall

Bio in der Krise

Abwärts-Kaskade
und Kundenbindung

Johann Sebastian Bach ist nicht nur einer der größten Komponisten aller Zeiten, sondern vielleicht auch der geheimnisvollste. Wer war dieser unscheinbare Mann aus Thüringen, dessen Musik Menschen aus aller Welt immer noch tief berührt?



Rüdiger Sünnert
Heilige Spiele (DVD)
 73 + 18 Minuten Bonusmaterial
€ 14,90 Art.Nr. 1864

Demenz stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch An- und Zugehörige werden im alltäglichen Leben immer wieder mit unbekanntem, ungewohnten und ungeahnten Situationen konfrontiert. Wie kann ich mich als Angehörige/r auf die Zukunft vorbereiten, was muss ich wissen und wohin kann die Reise führen?



Sophie Rosenpeter
Alles anders - Wie leben mit Demenz? (DVD)
 Orientierung und Hilfen für Partner, Familie und Freunde, 113 Minuten, **€ 19,95** Art.Nr. 1865

Frankreichs Meisterregisseur Francois Ozon inszeniert das Sterben als letzten Ausdruck des Lebens, ohne falsche Sentimentalitäten, mit leisen Zwischentönen, viel Liebe zum Detail und einer großen Portion Humor.



Francois Ozon
Alles ist gutgegangen (DVD)
 109 Min. + 47 Min. Bonus
€ 19,95 Art.Nr. 1863

SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE ist eine Körperpflegeserie mit rhythmisiertem Mistelextrakt der Sommer- und der Wintermistel. Blatt und Beere der Mistel werden als wässrige Lösungen in einem Fluidischen Oszillator frei schwingend fürei-

ander sensibilisiert. Dadurch entsteht eine neue Substanzqualität, die im Menschen anregt, polare Gegensätze zusammenzuführen und Ausgleich zu bilden. Aus Pflanzenölen zu 100% aus kontrolliert, biologischem Anbau.



SONETT Geschenkset Lavendel/Weihrauch
 2 Flaschen mit je 50 ml in Geschenkverpackung, Broschur
€ 9,95 Art.Nr. 1521



SONETT Geschenkset Zitrone/Zirbelkiefer
 2 Flaschen mit je 50 ml in Geschenkverpackung, Broschur
€ 9,95 Art.Nr. 1520



Bequem online bestellen: www.info3.de



info3-Abonent:innen in Deutschland zahlen keine Versandkosten, Abonent:innen aus dem Ausland zahlen einen um € 2,- verminderten Portoanteil.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Auch wenn es jetzt noch einmal wunderbar sonnige Tage mit einem ganz besonderen Licht geben kann, lässt doch der einsetzende Herbst die äußeren Wahrnehmungen langsam schwächer werden. Gleichzeitig verdichtet sich das Empfinden unseres Selbstseins. Eine passende Zeit also für die Beschäftigung mit einem anspruchsvollen Thema, das wir uns in dieser Ausgabe vorgenommen haben. Bewusstsein – das ist ein weites Feld. Es ist das Feld, in dem uns alles bewusst wird, vom fallenden Blatt bis zum Gefühl der leichten Wehmut angesichts des vergangenen Sommers. Es ist der Schauplatz, auf dem sich unsere Verbundenheit mit den Dingen der Welt ereignet, wobei die Grenze zwischen mir und der Welt ständig fließend ist. Es ist aber auch der Ort, wo sich unser Selbstbewusstsein vollzieht, das Bewusstsein von Bewusstsein, dieses große Rätsel, dem Neurologen wohl immer vergebens auf der Spur sind, weil es sich nur der eigenen Beobachtung zeigt.

Während Bewusstsein im westlich-rationalistischen Kontext oft als Synonym für Innenerlebnisse gesehen wird, weiß das esoterische Denken

im Osten (aber durchaus auch im Westen) von Bewusstsein als einer Qualität des reinen Gewahrseins, des höchsten Selbst und der letzten Essenz. Bewusstsein ist allgegenwärtig, auch losgelöst von der menschlichen Person. Diese Essenz ist aber nicht jenseits der Dinge, sie bildet vielmehr ihre immer präsente Wesens-Seite. Wir selbst, unser „kleines“ Bewusstsein, stehen mit dem „großen“ Bewusstsein in inniger Verbindung.

Bewusstsein zu erkennen ist zunächst eine Frage der Philosophie und der Auseinandersetzung mit dem spirituellen Schrifttum, wie Alexander Capistran und Griet Hellinckx in dieser Ausgabe zeigen. Es zu erleben gelingt vielleicht am besten durch Meditation und es zu erweitern ist darüber hinaus eine Frage willentlich geschulter, innerer Flexibilität, die Anna-Katharina Dehmelt in ihrem Beitrag demonstriert.

Die Frage, ob wir Bewusstsein verändern und entwickeln können, betrifft also innen und außen. *Außen:* Bewusstsein erweitern weg von der Zentrierung auf uns selbst, hin zur Verbundenheit, zur Natur, zu den Mitmenschen. *Innen:* Bewusstsein erweitern weg von der Zerstreuung in der äußeren Welt hin zur Erfahrung eines in sich bewussten, selbsttragenden Zustandes. Zwischen diesen Polen fächern wir das Thema in dieser Ausgabe auf. Dabei tritt die Frage nach einem möglichen kosmischen Bewusstsein ebenso wie die einer Bewusstseinsweiterung im Umgang mit Tieren auf. Im ganz Großen wie im Alltags-Praktischen ist die Frage nach dem Bewusstsein immer präsent. Ich hoffe, wir können Sie mit dieser Ausgabe einladen, Ihr Bewusstsein zu erweitern!



Jim Hirtkamp



Die „3“ spielt eine zentrale Rolle
in unserem Leben:
Körper, Gefühl und Weisheit
machen uns Menschen aus –
Wirtschaft, Politik und Kultur
das soziale Leben.
Inspiriert von den Impulsen der
Anthroposophie Rudolf Steiners
heißt die Leitidee unserer
Zeitschrift: Bewusst leben ·
Gesellschaft gestalten.



STANDARDS

EDITORIAL	1
LESERBRIEFE	4
DIE FREUDENBERG-SEITE	5
KURZ NOTIERT	6

BEWUSSTSEIN:
ERKENNEN, ERLEBEN, ERWEITERN

Alexander Capistran	12
Von Lernstunden und Sternstunden	
Was ist eigentlich Bewusstsein?	
Griet Hellinckx	16
Der Träumer in uns	
Vom Schlafen und Wachen	
Anna-Katharina Dehmelt	20
Bewusstsein erweitern	
Wie es (nicht) gehen könnte	
Alexander Capistran	26
Warme Daten und Synästhesien des Geistes	
Eine Begegnung mit Nora Bateson	
Interview	30
Kosmisches Bewusstsein	
Im Gespräch mit dem Philosophen Jochen Kirchhoff	
Jörg Probst	35
Das fehlende Geländer	
Weitblick mit Probst	
Jens Heisterkamp	36
Die Würde der Natur und die Würde des Menschen	
Umschau in ein Gebiet voller Fragen	
Renée Herrnkind	40
Bewusstseinsbildung mit dem Tier	
Beobachtungen der Kuhhirtin Mechthild Knösel	
Ann-Christin Abbenhaus	44
Traumaarbeit als gesellschaftliche Entwicklungschance	
Die Trennung vom Weltgeschehen überwinden	

BEWUSSTSEIN:
ERKENNEN, ERLEBEN, ERWEITERN

47	Claudia Mönius
	„Wir sehen uns bei google!“
	Die Mutmachkolumne
48	Alexander Capistran
	Bewusstsein erheitern
	Schlauer mit Humor?

LEBENSFÄDEN

50	Renée Herrnkind
	Bio in der Krise
	Abwärts-Kaskade und Kundenbindung
52	Interview
	Neue Blickwinkel für Eltern und Erziehungskräfte
	Ein „Vorhang auf“-Heft über die Urvölker Nordamerikas
55	Johannes Denger
	Unwohl
	Denger denkt
56	Neue Bücher
	Für Sie gelesen

SERVICE

60	PARTNERBUCHHANDLUNGEN
62	SCHAUFENSTER
64	KATALOGSTREIFEN
65	STELLENANZEIGEN
77	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
78	KLEINANZEIGEN
79	IMPRESSUM
80	VORSCHAU