Leuchtimpulse news: Oktober 2023

Der Herbst hält Einzug - Saisonabschluss!

Liebe Interessierte, liebe Mitmenschen,

der Herbst wird nun spür- und sichtbarer, auch wenn er uns gerade noch mit spätsommerlichem Wetter verwöhnte.

So hatten wir – die Kursteilnehmenden und ich – bei unserem Nachholtermin für einen wegen starkem Regen ausgefallenen Kurstermin – am vergangenen Mittwoch noch richtig Glück! Die Sonne hat uns im Seilerwald in Iserlohn mit herrlichem Licht und milden Temperaturen verwöhnt.

„Die Natur muss gefühlt werden." Alexander von Humboldt

Was dabei auch zum Einsatz kam: die entspannende Wirkung der Naturklänge.
Ein ganzes Stück des Weges begleitete uns ein kleiner Bach, dessen Plätschern sich abwechselte mit dem sanften Wind, der die Blätter der Bäume zum Rascheln brachte.

Sylvia Harke, Bestseller-Autorin und spirituelle Psychologin, schreibt in einem ihrer Blogartikel:

„Der hektische Alltag, geprägt von Straßenlärm, ununterbrochenem Klingeln und dem Summen von Menschenmassen, kann schnell zu einer sensorischen Überreizung führen. Solch ständige Beschallung kann Stress, Erschöpfung und ein Gefühl der Entfremdung hervorrufen. Im Gegensatz dazu bieten Naturgeräusche eine wohltuende Abwechslung.

Das beruhigende Plätschern eines Baches, das sanfte Zwitschern der Vögel oder das leise Rascheln von Blättern im Wind können als Balsam für die Seele wirken. Sie verbinden uns nicht nur mit der Erde und unserer natürlichen Umgebung, sondern bieten auch eine dringend benötigte Pause von der Reizüberflutung des modernen Lebens."

Wir haben es intensiv genossen und der wohltuenden Wirkung nachgespürt.

Der Herbst – die Zeit der Ernte:

So wie die Natur nun mit letztem Obst und Gemüse aufwartet, ehe die Pflanzen und Bäume ihre Tätigkeiten langsam einstellen und in den Ruhe-Modus wechseln, können auch wir den Herbst als Erntezeit betrachten.

Was hast du in diesem Jahr gesät?

Was ist zur Blüte/zur Frucht gereift?

Was darf nun geerntet werden?

Welche Wünsche und Ziele hast du umgesetzt oder dir erfüllt?

WARST DU ERFOLGREICH???

Dazu lohnt es sich, den Begriff „Erfolg“ etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Ist ein Musiker erfolgreich, wenn er eine Million Tonträger verkauft oder wenn er die Musik liebt, die er macht?

Ist ein Olympiateilnehmer erfolgreich, wenn er die Goldmedaille mit nach Hause bringt oder fühlt er sich allein durch die Teilnahme erfolgreich?

Ist der erfolgreich, der ein Unternehmen führt, das immer höherstellige schwarze Zahlen schreibt, oder die nicht berufstätige Mutter, die auf wohlgeratene und glückliche Kinder blicken kann?

Erfolg ist sehr individuell. Gabriele Eckert, die Begründerin der Chinesischen Quantum-Methode (CQM) hat in ihrem Buch „Erfolg 2.0“ (2014) u.a. dargelegt, dass Erfolg für jeden etwas anderes bedeutet. Bei ihrer Suche, was Erfolg für Menschen darstellt, stieß sie auf interessante Ergebnisse. Hier einige Beispiele:

Erfolg ist, wenn ich selbst bestimmen kann, was ich tun will;

Erfolg ist Sicherheit in meinem Tun;

Erfolg ist Fühlen;

Erfolg ist, das eigene Leben zu leben;

Erfolg ist, bewusst glücklich zu sein;

Erfolg ist, Veränderungen anzunehmen;

Erfolg ist, ein positives Ergebnis zu erzielen;

Erfolg ist, sich aufzumachen;

Erfolg ist, in Klarheit zu sein;

Erfolg ist, unabhängig zu sein;

Erfolg ist, nicht mehr berechenbar zu sein.

Erfolg ist, sich selbst anzuerkennen.

In der Begriffsklärung bezeichnet Erfolg das Erreichen selbstgesteckter Ziele. Nun ja, das heißt, dass ich mich zunächst selbst ergründen und erkennen muss, um heraus zu finden, was ich will, was für mich lohnenswerte Ziele sind. Dazu sind Phasen des aktiven Nichtstun (Muße) bestens geeignet.

Viele von uns haben bekanntermaßen oft Schwierigkeiten, in unserer heutigen Leistungs-, Konsum- und technisierten Gesellschaft – durch Erwartungen von außen, aber auch durch unsere eigenen an uns selbst – diese Ruhe-, Entspannungs- und Muße-Phasen im hektischen Alltag zu finden und sich zu gönnen. Der übliche Alltag mit all seinen Ablenkungen, mit all seinen Möglichkeiten, mit dem Druck, möglichst viel zu schaffen, zu leisten und vor allem auch zu erleben, hält uns oft in seinen Krallen gefangen.

Dem kann die Natur einiges entgegen setzen.

„Wie schnell zerstreuen sich Unrast und Verzweiflung in der Stille der Natur.“ Lion Feuchtwanger

Z.B. durch den anfangs bereits erwähnten Genuss der Naturklänge. Aber auch der Anblick von Natur und Wald, das Gefühl von Verbundenheit, der erdige Geruch u.v.m. erleichtern uns den Weg ins Abschalten und Entspannen.

Und es macht durchaus Sinn, mir diese Phasen des „aktiven Nichtstun“ zu gestatten und zu ermöglichen, denn dann …

… bin ich im SEIN statt im TUN;

… schenke ich mir selbst Beachtung;

… können Stille und Muße Raum für Kreativität schaffen;

… kann sich meine Spiritualität wohlig ausbreiten und mir neue Energie schenken;

… erkenne und spüre ich meinen eigenen Wert;

… fühle ich mich erfüllt und dankbar!

Und das würde ich für mich persönlich bereits als als Erfolg beschreiben.
Zumindest aber hilft es dabei, herauszufinden, was mich erfolgreich fühlen lässt.

„Nicht in der Menschen Gewühl, von Ehre und Schimmer umgeben, nein!
– in der freien Natur fühlt der Mensch seinen Wert.“ Heinrich Martin

Wenn Wetter, Zeitmangel oder fehlende Grünflächen einen Naturbesuch gerade nicht möglich machen, helfen natürlich auch Achtsamkeitsübungen!

MBSR (Mindful Based Stress Reduction) = Achtsamkeitstraining

Solch ein Training durfte ich gerade im Rahmen eines Bildungsurlaubs am Meer genießen und habe neben interessanten Informationen natürlich auch einige spannende Übungen mitgebracht.

Ende der 70er Jahre hat der amerikanische Professor und mittlerweile sehr bekannte Autor das Programm MBSR zur Stressbewältigung entwickelt. Durch zahlreiche wissenschaftliche Studien konnte belegt werden, dass es zu einer Reduzierung von Stress und Krankheitssymptomen verhilft.

Das Programm, das inzwischen vielfach angeboten und meist auch von Krankenkassen unterstützt wird, beinhaltet formelle und informelle Achtsamkeitsübungen. Zu den formellen Übungen gehören z.B. der Body Scan, Yoga, Sitz- und Gehmeditationen. Der „informelle“ Part beschäftigt sich mit der Kommunikation, dem Umgang mit Gefühlen, der Körperwahrnehmung und der Integration von Achtsamkeit in den Alltag.

In diesem wunderschönen Hotelgarten durften wir folgende und andere Übungen lernen.

Eine **Übung** für einen kurzen Achtsamkeitsmoment, die gleichzeitig hilft, unsere Energie wieder zu aktivieren und in Balance zu bringen, ist z.B. das Meridianklopfen:

Mit der rechten Hand auf die linke Schulter klopfen, linken Arm ausstrecken und mit der rechten Hand die Innenseite des linkes Armes abwärts, um die Fingerspitzen herum und die Rück- bzw. Außenseite des linken Armes wieder aufwärts beklopfen. Am besten drei Mal. Dann die Seite wechseln und es am anderen Arm wiederholen.

Danach in einen hüftbreiten Stand kommen, die Knie ganz leicht beugen und mit beiden Händen die jeweiligen Hüften beklopfen und klopfend an den Außenseiten der Beine nach unten gehen, um die Zehenspitzen herum klopfen und an der Innenseite wieder hochkommen. Auch dies gern drei Mal wiederholen.

Es regt den Kreislauf und die Atmung an.

So, und nun das **BESTE:**

Beim Waldbaden wird Beides vereint!!!

Naturgenuss und Achtsamkeit!

Viele der im MBSR-Training vorgestellten Übungen und Inhalte setze ich bereits in meinen Waldbaden-Angeboten um. Die neuen Übungen dienen als Erweiterung meines Repertoires und werden selbstverständlich – sofern sie in den „natürlichen Bedingungen“ umsetzbar sind – in meine Angebote einfließen. So könnt ihr euch auch weiterhin sowohl auf die altbewährten und geliebten „Klassiker“ freuen wie auch über neue Anregungen.

Und deshalb gibt es hier nun die letzten Möglichkeiten für 2023, ein Waldbad kennen zu lernen oder vor der Winterpause noch einmal zu genießen:

Termine:

Sonntag, 22. Oktober genießen wir von 12.00 bis 16.00 Uhr den sicherlich schon farbenprächtigen Herbstwald am Hohenlimburger Schloss in einer 4-stündigen Tour zum Saisonabschluss.

Treffpunkt ist der Parkplatz direkt am Schloss, Neuer Schlossweg.

4-stündige Touren haben den Vorteil, dass man auch mal längere Übungen einfließen lassen kann, die ein intensiveres Zur-Ruhe-Kommen und ein noch tieferes Entspannen ermöglichen.

Um uns nicht zu überfordern, wird es auch eine kleine Pause für einen Imbiss geben. Dafür könnt ihr euch gern einen Apfel oder ähnliches mitbringen.

Da 4 Stunden allerdings für manchen aus körperlichen o.a. Gründen dennoch zu viel sind, biete ich spontan auf vielfachen Wunsch im November noch eine 2-stündige Tour an.

Sonntag, den 12. November, treffen wir uns – um Hagener und Iserlohner Interessierte gleichfalls zu berücksichtigen – in Hohenlimburg in meiner Praxis und werden von 13.00 bis 15.00 Uhr auf dem von hier aus in wenigen Minuten zu erreichenden Bemberg wandeln. Ein abwechslungsreicher Wald mit wunderschönen Wegen und Aussichten.

Anmeldungen bitte bis spätestens 3 Arbeitstage vor dem Termin, am besten bis Mittwoch Morgen, da ich mittwochs meinen Praxistag habe und dann die Touren vorbereite.

Grundsätzlich gilt: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und ausreichend zu trinken mitbringen.

Das Waldbaden findet auch bei leichtem Regen statt. Sollte es allerdings sehr stark regnen, Minustemperaturen herrschen oder sonstige heftige Wetterbedingungen einen Genuss völlig unmöglich machen, werde ich den Termin absagen.

Ich freue mich auf euch!

Und darauf könnt ihr euch freuen: (Teilnehmerstimmen des letzten Kurses kurz zusammengefasst):

Viele interessante Informationen; gute Erklärungen, Anregungen und Impulse; herzliche und fürsorgliche Anleitung; optimale Entspannungsergebnisse; sehr wirkungsvoll und wohltuend, tolle Gruppenatmosphäre; es macht viel Spaß!

Das gilt natürlich auch für individuelle Termine (auch außerhalb der Saison):

Ab 3 vollzahlenden Personen vereinbare ich mit euch für eure Freunde, Bekannte, Geburtstagsgäste, Kollegen, den Yoga-Kurs oder mit wem auch immer ihr gern ein Waldbad genießen möchtet, einen individuellen Termin.

Bei Gruppenanmeldungen ab 5 vollzahlenden Personen gibt es 10% Rabatt.

Kosten 2023:

Eine 2-stündige Tour kostet 25,00 € pro Person, Paare zahlen 45,00 €

Für eine 3-stündige Tour berechne ich 30,00 € pro Person, für eine 4-stündige 40. Paare erhalten jeweils auf den Gesamtpreis 5 Euro Ermäßigung.

Zur Einstimmung auf den Herbst (ein Netz- oder Literaturfund):

Herbst leuchtet.
Er lockt dich an mit rot, gelb, grün. Du freust dich und gehst hin.
Doch: Kaum hast du den Sommer vergessen, erwachst du im Grau.
Regen. Sturm. Matsch!
Der Herbst tröstet dich mit Waldduft und Blättergeraschel.
Und an trüben Tagen mit Tee. Kerzen machen plötzlich Sinn.
Gemütlichkeit auch.
Mit viel Getöse kommt das Jahr zur Ruh.
Der Herbst ist der Tusch, das große Finale vor der Stille. Dem Winter.

Und nun noch ein Hinweis in eigener Sache:

Leider musste ich meinen Telekomvertrag wechseln, wobei ziemlich vieles schief gelaufen ist, so dass meine Praxis-Festnetznummer derzeit nicht funktioniert.

Meldet euch also bitte per Mail oder per WhatsApp über 0178-6314221. Vielen Dank!

Ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen im Wald oder in meiner Praxis und grüße euch herzlichst, eure

Anita Schmidt

P.S. Wenn ihr auch andere für Waldbaden und/ oder meine anderen Angebote:
Psychosoziale Beratung bei Krisen, Konflikten und Krankheiten, Natur- und Gesundheitscoaching
Mediation und Biografiearbeit
begeistern wollt, leitet den Newsletter gern weiter. Ich freue mich über jede Neuanmeldung mit Mail-adresse bei mir. Und natürlich könnt ihr euch jederzeit vom Newsletter abmelden mit ebenfalls einer kurzen Nachricht an mich.