

Veranstaltungsübersicht 2022 1. Halbjahr

Sonntag, 13. März 11-13 Uhr

Jahresversammlung des Fördervereins Neubeginn

Yoga-Retreat (Termine stehen noch nicht fest)

Leitung: *Aloys André*

Information und Anmeldung: yoga@bausmühle.de

1.- 3. April Begegnung und Bonding mit dem Inneren Kind

Leitung: *Ute Schreckenberg*

Fr 15.00 - So 14.00 Uhr (Info: S.14)

29. April Wachstumsgruppe (Starttermin)

Freitag 18-20 Uhr (Info u. weitere Termine siehe S.15)

Leitung: *Heidrun Wendel und Team*

**30. April - 1. Mai Ausbildung Gestalttherapie
Einführungs- und Orientierungswochenende**

(Info und weitere Termine siehe S. 15)

Leitung: *Heidrun Wendel und Team*

Offene Meditation (z.Zt. nur mit persönlicher Anmeldung)

jeden 2. u. 4. Freitag im Monat in der Kapelle

Leitung: *Gabriele Spital*

Meditationskurse (siehe S.12/13)

Info: gabrielespital@web.de

Männerrunde

jeden 1. Dienstag im Monat 20 Uhr Kapelle

Kontakt: 01601506650

Singen in der Kapelle an jedem Vollmondabend ab 20 Uhr

Leitung: B. Holtermann

zur Zeit nur mit persönlicher Anmeldung

Informationen zu den Veranstaltungen

Unter www.neubeginn-ev.de

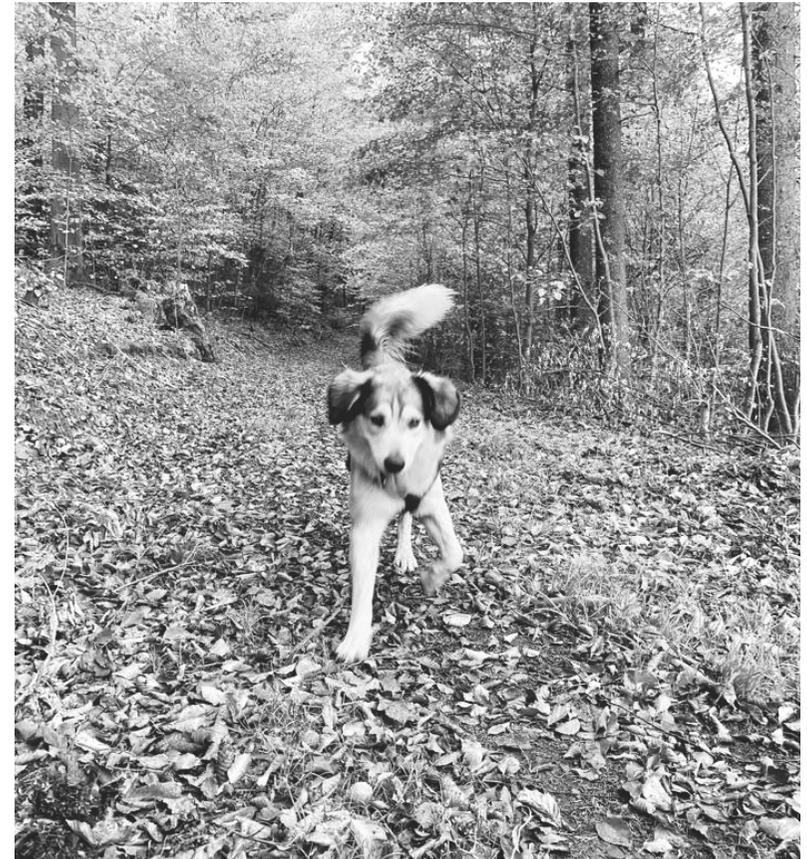
oder 02351/7005

Neubeginn e.V.

DE86 4585 0005 0007 1003 99

WELADED1LSD

Neubeginn e.V. Mintenbecker Brief 85



Dezember 2021

Neubeginn e.V.
Mintenbecker Str. 16
58515 Lüdenscheid
Tel. u. Fax: 02351/7005
www.neubeginn-ev.de

November 2021

Liebe Freunde und Freundinnen des Vereins Neubeginn!

...leider ist das aktuelle Thema wieder das alte...immer noch plagt uns die Pandemie.

Dabei dachten wir hier in Neubeginn, wenn wir die Krankheit im letzten Jahr schon alle mit Mühe überstanden hatten, dazu Impfungen und Tests gekommen sind, es wäre nun endlich vorbei. Stattdessen werden nun teilweise wieder Seminare ins Frühjahr verschoben...Es ist mühsam, und ich denke, den Frust teilen wir alle.

Seit Frühsommer lief unsere Arbeit trotz erschwerter Bedingungen gut. Bei Gastaufenthalten und Retreats setzen wir eine Impfung voraus, bei Seminaren und Gruppen werden alle getestet.

Aber was ist schon sicher bei einem Virus, das inzwischen um ein Vielfaches ansteckender ist als die ursprüngliche Form, die wir im letzten Jahr ja erlebt hatten, wie sie blitzschnell einen nach dem anderen richtig krank machte in unserer Gemeinschaft.

Inzwischen haben die meisten von uns sogar ihren Geruchssinn wiedergefunden, der durch die Krankheit verloren ging. Einzelne plagen sich noch mit Long Covid Problemen (siehe auch S.7).

Ausbildungen mit Zertifikat

Geschlechts-sensible Gestalttherapie
Beruflicher Abschluss als
Gestaltberater*in/pädagoge*in (2-jährig)
Gestalttherapeut*in (4-jährig)

Einführungs- und Orientierungswochenende

30. April– 1.Mai 2022

Leitung: Heidrun Wendel und Team

Weitere Termine: 25./26. Juni, 24./25. Sept., 12./13. Nov.,
3./4. Dez., 25./26. Feb. 2023

Anmeldung und Info unter: www.Hoefelhofer-Institut.de

Unser Institut nimmt bewusst Menschen in die Ausbildungsgruppen, die erst einmal neugierig und offen sind. Dazu gehört die ständige Selbstreflexion des eigenen Seins und Tuns - hier und heute sowie das „Geworden sein“ in einem stetigen Wachstumsprozess. Am Ende steht ein selbstentwickeltes Projekt als eigene Überprüfung der erworbenen Kompetenz und eigenen Weiterentwicklung.

Heidrun Wendel leitet das Höferhofer Institut, ist Diplom Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und anerkannte Lehrtherapeutin für Gestalttherapie.

Wachstumsgruppe 2022

Therapiegruppe & Nachsorge

Neuer Starttermin: Fr. 29. April 2022

Gemeinsam mit anderen gehen und wachsen
in geschütztem Rahmen und in wertschätzender Atmosphäre

6 Abende freitags 18-20 Uhr

Leitung: Heidrun Wendel und Team

Anmeldung und Info unter: www.hoefelhofer-institut.de

Begegnung und Bonding mit dem Inneren Kind

1.- 3. April.2022

Fr 15.00 - So 14.00 Uhr

Therapeutische Selbsterfahrung im Haus Minte, Lüdenscheid

In der vertrauensvollen Atmosphäre einer kleinen therapeutischen Gemeinschaft, geht es darum, Begegnung und Nähe neu zu wagen, alte Verletzungen ernst zu nehmen und achtsam damit umzugehen.

Der Raum für heilsame bondingtherapeutische Begegnungen sowie traumatherapeutische und kreative Impulse unterstützen, eine innerliche fürsorgliche und ermutigende Energie aufzubauen, die auch den Raum für Spielerisches und für Leichtigkeit öffnet.

Die Bonding Psychotherapie ist ein bindungsorientiertes körperpsychotherapeutisches Verfahren.

Leitung, Anmeldung und Information:

*Ute Schreckenberg, Dipl. Sozialpädagogin,
Bondingtherapeutin
0221 314885*

www.ute-schreckenberg.de

Therapiekosten: 260,00 €

zzgl. Unterkunft/ Verpflegung

Teilnehmendenzahl: 6-8

Leider drängt die Pandemie auch Themen in den Hintergrund, die sehr wichtig wären, im öffentlichen/kollektiven Bewußtsein zu halten. Wie will ich leben, wohnen, arbeiten?
Wieviel Raum brauche ich, Stadt oder Land? Allein oder in Gemeinschaft? Mobilität? Wie lebe ich ökologisch nachhaltig?

Fragen, die faktisch von den jetzt lebenden Menschen so beantwortet werden, dass wir ohne einschneidende Veränderungen in absehbarer Zeit keinen (für uns) bewohnbaren Planeten mehr haben werden.

Jeder muss für sich existenzielle Fragen klären: wie stehe ich in dieser Welt, wieviel Platz nehme ich mir, welchen ökologischen Fußabdruck habe ich? Was trage ich bei, im Positiven wie im Negativen? Traue ich mich wirklich dahin zu gucken, was ich verbrauche an Ressourcen, welchen Müll ich hinterlasse?

Hingucken und in kleinen Schritten jeden Tag verändern, was irgend möglich ist...und nicht die alten Schienen weiterfahren!

Das wünsche ich uns allen, und:
Auf in ein frisches 2022!

Alles Gute dafür wünscht

*Im Namen der Neubeginner
Christa Radermacher*

Starkregen im Juli

Christa

Jeder kennt das, wenn es bei einem Gewitter so richtig pläddert. Das zieht dann meist nach kurzer Zeit weiter. Wenn das aber nicht weiterzieht, sondern zwei Tage nicht aufhört: so war das bei uns im Juli. Starker Landregen ist hier bekannt, auch über Tage, aber dieser Regen war extrem. Wir gehörten mit zu dem von Starkregen betroffenen Bereich, der sich von Rheinland-Pfalz bis hinter Hagen keilförmig erstreckte. Ich war viel mit dem Hund unterwegs und beobachtete unsere kleine Mintenbecke, die immer höher und reißender wurde, höher als die Brücke stieg und unterhalb unseres Hauses einen See bildete. Die Volmestrasse (B54) war völlig überflutet und gesperrt, wir waren zeitweise nicht mehr erreichbar bzw. nur zu Fuß auf Umwegen.

Die großen Fichtenflächen auf dem Hirschberg oberhalb unseres Hauses sind ja gefällt, entsprechend weniger Wasser konnte der Boden aufnehmen. Zusätzlich wirkte der Waldweg – durch die großen Maschinen verdichtet – wie ein Bachbett und transportierte das Regenwasser vom Berg in Richtung des Hanges hinter unserem Haus. Zum Glück kriegte das meiste Wasser mit dem Weg „die Kurve“ und schoss mit viel Geröll erst hinter unserem Grundstück in den „See“ unterhalb der Straße.

Mühsam für uns wurde es erst, als der Regen eigentlich schon nachließ, aber aus dem völlig gesättigten Hang hinter unserem Haus überall unbekannte Quellen sprudelten, die die Drainage überforderten und das Wasser in unseren Heizungskeller drückten. Alle mussten stundenlang mit Eimern schöpfen und das Wasser aus dem Haus tragen. Zum Glück hatten wir zwei Pumpen, die uns unterstützen, so lange der Strom noch funktionierte. Ab nachts gab es auch keinen Strom mehr, aber da sprudelten die Quellen schon nicht mehr so stark.

Gemessen an dem, was viele Menschen in diesen Tagen erlebten, waren wir nur wenig betroffen. Aber emotional war es sehr bedrohlich, vor allem, weil wir doch alle wissen, dass dies nur die Vorboten sind zu dem was dran ist, wenn das Klima an Kipp-Punkte gerät. Klar für jetzt ist schon, dass Hitze- und Starkregengebiete nicht mehr durchziehen, sondern über längere Zeit auf der Stelle stehen und entweder unerträgliche Hitze und Brände mitbringen oder Überschwemmungen und Erdbeben. Für das Abwenden unberechenbarer Kippeffekte im Klimageschehen bleiben uns noch knapp 10 Jahre. Wenn ich daran denke, dass wir das im Prinzip seit 50 Jahren wissen und seitdem 60% Schadstoffe pro Jahr mehr produzieren als 1970 packt mich nur die Verzweiflung.

den und verkaufen. Dann essen wir gemeinsam die Frucht sehr langsam und bewusst.

Die weiteren Meditationseinheiten fokussieren bestimmte Themen: Dankbarkeit, Meditation im Licht der Wissenschaft, und mehr. Wir üben zwischen die Sitz- und Gehmeditation, so dass Theorie und Praxis abwechselt. Wenn die TeilnehmerInnen zuhause täglich üben, können sie Meditation zu einem GESUNDHEITS-TOOL machen, denn unser Geist braucht etwa 21 Tage, um etwas zu einer Gewohnheit zu machen. Wir möchten dann einfach sitzen und üben!!

Regelmäßige Meditationspraxis kostet nicht unsere Lebenszeit, sondern beschenkt uns mit tiefer Einsicht, mit mehr Frieden, Freude und Leichtigkeit für unser Leben!! **DAS SPART ZEIT VON VERDRUSS UND SCHENKT VIEL FREUDE**

Die offene Meditation ist ein Angebot für Meditationserfahrene oder Teilnehmer meiner Kurse. Ich setze Wissen und Meditationspraxis voraus. Der Abend verläuft mit viel Stille. Nach einem angeleiteten Bodyscan üben wir zwei- bis dreimal Geh- und Sitzmeditation im Wechsel. Die Teilnehmer berichten von Gefühlen großer Dankbarkeit, Weite und Freiheit!

Manchmal wird uns vom Universum das Geschenk eines Sternenhimmels in „Mintenbecker Qualität“ gemacht.

Was für eine Tiefe, welche Freude! Ich bin reich beschenkt!

Danke an Neubeginn e.V., die Gründer und an den Erbauer der KAPELLE!

Achtsamkeitstage

Gerne möchte ich auch wieder Achtsamkeitstage anbieten, die einmal im Monat oder alle 2 Monate stattfinden. Der Aufwand an Energie und Zeit ist groß, deshalb würde ich mir gerne mit einer Partnerin die Arbeit teilen, hat jemand daran Interesse?

Der Achtsamkeitstag verläuft im Schweigen (außer bei Ankunft und Verabschiedung). Wir üben Sitz- und Gehmeditation und essen schweigend. Die Erlebnisse eines solchen Tages sind Wunder-voll!

Anmeldung und Rückfragen zu allen Angeboten

gabrielespital@web.de

Die Mintenbecker Kapelle ein Ort für Meditationskurse/offene Meditation

Gabriele

Die Kapelle ist seit mehreren Jahren der Ort, an dem meine Meditationskurse‘ und die ‚Offene Meditation‘ stattfinden. Durch ihre schlichte Schönheit ist sie mir sehr ans Herz gewachsen und die Zeit, die ich in der Kapelle verbringe, verstärkt dieses Gefühl.

Wenn ich mich vor den Veranstaltungen um die Sauberkeit innen, die Wege außen, die Ausgestaltung und das Material für den Abend kümmere, bin ich zutiefst dankbar und erlebe diesen Ort und meine Arbeit als großes Geschenk.

Wenn sie bereit ist für die Kurse - ist die Kapelle auch energetisch gereinigt, die Plätze sind bereitet und die Kerzen angezündet. Die Teilnehmer berichten, wie sehr sie die Stimmung schätzen und wie viel Nutzen ihnen das Üben in Gemeinschaft bringt.

Die Meditationskurse

laufen über 6 Wochen (6 x 2 Std.), die TeilnehmerInnen lernen Ursprung der Meditation und Theorie kennen. Der größte Teil entfällt auf das Üben/ die Praxis der Meditation und Achtsamkeit.

Jeder der 6 Kursteile hat einen Themenschwerpunkt.

Der erste gibt Einblick

- in die besten äußerlichen Hilfsmittel und den besten Ort
- den Sinn des aufrechten Sitzes
- die Wichtigkeit des bewussten Atems.... und mehr

Während der praktischen Übungen lenken die TeilnehmerInnen den Fokus auf den Körper, dann auf die Atmung, das Wahrnehmen der Atemluft an der Nase, in den Atemwegen, dann auf Phänomene im Außen wie die Geräusche des Baches, das Singen der Vögel, das Wahrnehmen der Zugluft im Gesicht u.v.m. Diese Dinge fokussierend, üben sie, mehr und mehr die Flut der Gedanken im Geist loszulassen und ganz im ‚HIER und JETZT‘ anzukommen.

Das Thema der nächsten Einheit ist Achtsamkeit.

Wir üben achtsames Essen: für jede/n ist (z.B.) eine Mandarine vorbereitet. Zunächst danken wir dafür, dann nehmen wir das Äußere wahr, dann den wunderbaren Duft und wir sagen: Diese Mandarine trägt die Sonne und den Regen in sich, ich denke dankbar an die Menschen, die sie ernten, versen-

Das „how dare you?“ von Greta Thunberg muss ich mit meinen 67 Jahren natürlich auch persönlich nehmen. Auch wenn ich mir mein Leben lang Mühe gegeben habe, war mein ökologischer Fußabdruck viel zu groß. Es gilt, alle zu unterstützen, die auf der politischen Ebene noch versuchen, die Weichen anders zu stellen. Das scheint mir eine eigentlich nicht lösbare Aufgabe.

Da es nicht zu erwarten ist, dass in der notwendigen Zeit angemessene gesellschaftliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, kann nur jeder darum ringen, die persönliche Bilanz nachhaltig zu gestalten.

Was Jede(r) tun kann:

Ernährung

Wenig (keine) tierischen Produkte
Regional und ökologisch nachhaltig erzeugt
Jahreszeiten beachten, Verpackung vermeiden

Wohnen

Wenige qm bewohnen/beheizen bzw. mit anderen teilen
(1960 waren es 20 qm pro Person, 2020 schon 47,4 qm!!!)
Haus dämmen, moderne Heizung
Zu Natur-Stromanbieter wechseln, Strom sparen, selbst erzeugen

Mobilität

Wenig/nicht fliegen
Im Nahbereich zu Fuß/Fahrrad
Wenig/nicht Autofahren, öffentliche Verkehrsmittel

Konsumgüter/Nachhaltigkeit

Wenig kaufen, Gebrauchtes kaufen, Dinge reparieren
Verpackung und Transportwege beachten, gering halten
(Papier, Glas, Metall ist gut zu recyceln, Plastik schwierig wegen der Mischungen)

Unsere Neubeginn-Gemeinschaft ist bezogen auf Ernährung, Wohnen und Nachhaltigkeit schon auf einem guten Weg, bezogen auf die Mobilität aber noch ganz schlecht, weil das ländliche Leben mit öffentlichen Verkehrsmitteln mühsam und unpraktisch ist und Fahrradfahren ohne vernünftige Radwege in unserer Region wirklich gefährlich. Da gilt es für uns, bald Neues zu entwickeln.

SoLaWiLü

Was da so wie ein Karnevalsruf daherkommt, verbirgt doch etwas sehr Schönes:

Solidarische Landwirtschaft Lüdenscheid

Seit diesem Jahr gibt es 4 km talaufwärts im Mintenbecktal einen alten Familienhof (Gut Woeste), der nun ökologisch wirtschaftet. Was bedeutet nun „solidarische Landwirtschaft“?

Ein Kreis an Mitgliedern (gemeinnütziger Verein) und Interessenten zahlt einen monatlich festen Betrag und erhält anteilig die Erträge des Hofes. So können die auf dem Hof arbeitenden Personen mit einem festen Lohn über das Jahr angestellt sein. Sie sind abgesichert unabhängig von wirtschaftlichem Druck, z.B. dem Preisdruck der Discounter. Sie können sich um Landschaftsschutz und Nachhaltigkeit der Anbaumethoden kümmern und die schwierigen Wetterbedingungen in unserer Gegend so gut wie möglich meistern, ohne existenziell bedroht zu sein, wenn ein Jahr nicht so günstig verläuft und die Erträge gering sind.

Dieses Jahr war z.B. für die Tomatenpflanzen sehr nass und einige Sorten hatten Braunfäule, mussten abgeerntet und früh verarbeitet werden. So etwas lässt sich im direkten Abnehmerkreis gut gemeinsam tragen, die Früchte werden mit entsprechenden Ratschlägen dann anders gelagert, verarbeitet, im nächsten Jahr wird es wieder besser sein. Das ist solidarisch, es trifft nicht die Bauern, die ja ihre Arbeit getan haben, und es ist nachhaltig, denn es wird nicht einfach alles weggeworfen...

Wir Neubeginn-Bewohner haben uns Anteile gesichert, zahlen jeden Monat aus der gemeinsamen Haushaltskasse an die SoLaWi und erhalten wöchentlich frisches Gemüse, Salat etc., das wir dann neben unseren eigenen Gartenerträgen verbrauchen.

Jetzt Mitte November haben wir gestern noch erhalten: Feldsalat, Spinat, Möhren, kleine Rüben, rote Bete, Kürbis... und das wird gleich auf dem Mittagstisch stehen, wenn um halb eins die Essensglocke läutet und wir zusammen essen!

Heike

Zurück zum provokativen Titel: Ich habe mit viel aufdeckender Arbeit an mir, gerade auch mit Körperarbeit, mit Schreien, Stimme, vieles in mir frei machen können, aber ich weiß auch, dass es immer sehr viele ruhige Zeiten der Integration nachher geben musste. Ich weiß auch, dass ich ein paar mal nahe am Abgrund längs geschlittert bin, wenn ich mich überfordert hatte und musste mich dann lange stabilisieren, damit ich den Boden nicht verliere. Also wenn ich meinen Weg beschreiben sollte, dann bin ich anfangs immer wieder munter auf den Felsen los, habe mich überschätzt und hatte dann eine Menge zu tun, meine Stabilität zu halten. Immerhin konnte ich mich auch bedanken bei neu gewonnenen, starken inneren Impulsen, die mich gut weiterführten.

Schon zur Neubeginn-Gründungszeit (1984) haben wir die ersten wilden Therapiegruppen differenzierter gesehen, weil es ja offensichtlich war, dass es nicht nur wenige Menschen gab, die über zu starke aufdeckende Arbeit (in Köln einige Indien-Rückkehrer) psychotisch geworden waren. Insbesondere die Trauma-Forschung hat gezeigt, wie behutsam vorgegangen werden muss, Faustregel 9x stabilisieren, 1x konfrontieren... oder besser: 99x stabilisieren, 1x konfrontieren.

Ich wünsche mir Beiträge für zukünftige Minte-Briefe. Hast du Erfahrung? Als Klient? Als Therapeut? Oder beides... Was löst die Überschrift aus? Was hast du damals gefühlt? Hast du auch gedacht: ich sprengte den Felsen, ich will zu meiner Freiheit? Ich will nicht mehr fest gehalten, eingesperrt sein, in Körper-Gedanken-Gefühls-Gefängnissen... ich breche das auf und bin frei. Oder warst du immer anders? Behutsamer? Welche Rolle spielt die Spiritualität?

Für mich war Meditation und Klarheit von Anfang an ein wunderbares Gegengewicht, auch radikal, aber immer stabilisierend.

In loser Folge möchte ich gerne hier von Erfahrungen berichten. Seid ihr vorsichtiger, behutsamer geworden (z.B. mit dem Alter), baut ihr eher an positiven Kreisläufen? Lasst ihr das Alte stehen und geht einfach einen anderen Weg? Es gibt so viele Möglichkeiten und es wäre schön, davon zu erfahren. Wie ist die Entwicklung der Psyche jetzt, mit Rückblick auf die Sicht früherer Jahre zu sehen? Bitte schreibt mir!

„Sprengt den Fels des Unbewussten!“???

Christa

Aus verschiedenen Anlässen begegnete mir in letzter Zeit die „aufdeckende Arbeit“ aus der Psychotherapie – etwas provokativ zusammengefasst unter dem oben zitierten Buchtitel von Baghwan/Osho aus den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts.

Jaaa – so lange ist das schon her, so alt bin ich schon geworden! Die Auseinandersetzung mit dem „Körperpanzer“, der die Widerstände vor dem echten Fühlen, der inneren Freiheit darstellen sollte, war großes Thema in den ersten therapeutischen Gruppen, die ich besuchte. Eindrucksvoll war diese Gruppenarbeit, ich war gerade 20 geworden, bestaunte einen 40jährigen Mann, der mit den Zähnen ein Handtuch zerriss... es wurden wirklich wilde Energien frei und wo ich es erlebte, meist gut integriert.

Für mich selbst war es auch wichtig, mit intensiver Körperarbeit (Bioenergetik) mutig durch Angst und Widerstand durch zu brechen und diese starken, freien Energien zu fühlen, die mich dann durchfluteten – allerdings spürte ich auch gut meine Grenzen, wo ich besser aufhörte. Eine wichtige Erfahrung war, dass ich Stopp sagen konnte, ich will hier und jetzt nicht weiter, sondern mir mehr Zeit nehmen und erstmal wieder aus dem Fokus der Gruppe gehen. Dabei erinnere ich mich auch positiv daran, dass es Kritik aus der Gruppe gab, die mich mehr pushen wollte, aber der Therapeut klar sagte, dass ich erst 20 sei und ein Recht hätte, mir meine Zeit zu nehmen...

Was wohnt, was lauert da in meinen Abgründen, im Schatten, was musste ich da so weg panzern mit meinem Körper? Natürlich das, was nicht leben durfte in der Kindheit, Wut, Trotz, Angst, Verzweiflung, und natürlich die böse gefährliche Sexualität... als typisches Kind der 50er Jahre, autoritär mit Angst und Strafen und katholischer Körperfeindlichkeit erzogen. In den Therapiegruppen begegneten mir aber auch viele Ältere, die – meist geboren in den 30er, 40er Jahren – Schlimmes erlebt hatten in Faschismus und Krieg. Da war für mich zu spüren, dass da noch ganz andere schwere Themen verdrängt waren, die uns alle und vor allem uns als Deutsche drücken.

Long Covid

2020 war ich 30

Jetzt bin ich – 1 Jahr später – 70? Wie kann das sein?

Natürlich bin ich nicht wirklich so gealtert, aber durch die Corona Spätfolgen ist meine körperliche Leistungsfähigkeit bei 25-35% zu früher, für mich messbar bei Radtouren (früher locker 40 km, jetzt nur 7 km „Reha“-Runde). Alle Untersuchungen im Krankenhaus wie Lungenfunktion etc. sind unauffällig, die Ärzte genauso ratlos wie ich. Also vermuten sie erst mal psychische Ursachen. Ich weiß aber, ab welchem Punkt ca. 3 Wochen nach der Corona-Infektion die Luft manchmal wegblieb und sich das Leben deutlich veränderte, die Schlafstörungen massiv wurden.

Bin ich ein Einzelfall? Offensichtlich nicht! Long Covid betrifft fast 10% der Corona-Genesenen, und es gibt über 200 Symptome, die in diesem Zusammenhang beobachtet werden. Studien laufen, erste Erkenntnisse gibt es z.B. über einen Zusammenhang mit dem Herpes-Virus Epstein-Barr. Da die Leistungsfähigkeit so stark herabgesetzt ist, gerät man leicht in Selbstwert-Themen. Die normalen Ansprüche erscheinen plötzlich wie unbezwingbare Berge, und das Gefühl, das Normale nicht zu schaffen, lässt leicht verzweifeln.

Für mich wichtig war es, von einer Studie des Max-Planck-Instituts zu lesen, in der festgestellt wurde, dass die Blutkörperchen von Long Covid Patienten im Vergleich zu nicht Infizierten, sich messbar verändert haben. Dass u.a. die roten Blutkörperchen an Elastizität verlieren und weniger Sauerstoff transportieren können als ungeschädigte. Das erklärte für mich, dass das normale Lungenvermögen zwar da ist, aber ich nicht genug Luft kriege. Gerade bei Anstrengungen wie Radfahren, wandern etc. erlebe ich die Leistungsminderung.

Aktuelle Studien der Reha-Klinik Heiligendamm zeigen, dass es eher schädlich ist, sich zu pushen, stattdessen gilt es, sehr langsam und behutsam die eigenen Grenzen zu beachten.

Auch jetzt, fast ein Jahr nach der Infektion, ist der Leistungsunterschied zu vor der Erkrankung noch stark, auch wenn ich langsame Verbesserungen spüre und wieder jünger werde. Feiere ich bald meinen ...(?)... 57. Geburtstag?!?

Tensing

Ins Retreat gepurzelt

Im Frühjahr und Sommer war es mein Liebstes, mit meinem jungen Hund Bronko stundenlang und viele Kilometer weit am Tag in der Natur unterwegs zu sein. Und plötzlich...

...ein Tritt ins Leere. Im Dunkeln in der Schweiz an unbekannter Stelle schnell schnell dem Auge mehr gefolgt als langsam langsam dem tastenden Fuß... ich stürze hart auf meine rechte Seite. Aufstehen geht erst mal nicht mehr, zum Glück ist Tensing nicht weit und hilft mir nach Hause.

Ein Schritt nur, aber plötzlich ist alles anders. Wie in einem Retreat bin ich auf mich geworfen, keine Ablenkung mehr durch Aktivität. Wie ein Freund liebevoll bemerkte: „...der Sturkopf ist zum Glück heile geblieben!“ – also: was ist für den Sturkopf zu lernen? Hadern, Fluchen, Selbstvorwürfe entlasten vielleicht einen kleinen Moment, bringen aber nicht weiter. Wenn ich in solchen Kreisläufen hängen bleibe, schaffe ich mir eine schwierige Psyche mit schlechter Laune. Will ich wochenlang schlechte Laune haben? Nee.

Also andersherum: Positive emotionale Kreisläufe schaffen – und das dann Üben, immer wieder, jeden Tag neu. Das ist die Aufgabe, die ich jetzt für einige Wochen bewältigen muss/darf/will. Wie geht das? Erstaunlicherweise über das Danken. Ich lebe noch, danke. Ich war nicht allein in der Wildnis. Danke! Ich habe ein Dach über dem Kopf, ein warmes Bett. Liebe Menschen sorgen für mich. Danke! Ich richte den Blick auf alles, was geht, nicht auf das, was nicht geht.

Ich lerne alle Bewegungen neu, sehr langsam, sehr achtsam, jeder Minischritt will wohl überlegt und geplant sein, aber nicht verkopft. Jede kleinste Bewegung ist Yoga. Konzentriert folge ich dem, was der Körper vorgibt und was möglich ist. Hilfsmittel sind Stühle, Stützen, Rollator, krabbeln... das Beschäftigungsfeld des Neulernens ist riesig.

Und: was ist nötig? Was brauche ich wirklich? Es ist wunderbar zu lernen, wie wenig das letztlich ist. Meine Meditationstexte, einen Stapel Rätsel aus der „Zeit“, mein E-Book mit einigen guten Büchern. Aber schön auch das Handy, das es erlaubt mit Freunden einige Nachrichten auszutauschen. Mein Retreat besteht aus viel Achtsamkeit, präsent und wach bei mir bleiben, positive emotionale Kreisläufe stärken und einer Schlafkur (so viel geschlafen habe ich schon lange nicht mehr). Richtig vermisste ich eigentlich nur mein Cello und die Hunde-Runden.

Inzwischen bin ich natürlich aus der Schweiz zurück und wieder zuhause, genieße mein wunderschönes Zimmer in der Munte mit Blick durch die Dachfenster in den Himmel. Ich bin gut versorgt, das Büro ist zum Teil in mein Zimmer eingezogen. Ich übe mich in Geduld, meine Tierärztin-Schwester hatte von Anfang an gesagt, wenn ich ein Pferd wäre, gäbe es 6 Wochen Boxen Ruhe! Gut einen Monat habe ich jetzt rum, körperlich geht es von Tag zu Tag besser, aber der Körper braucht seine Zeit.

Es ist eben ein Retreat, ein Stopp für alles, eine Bestandsaufnahme und Dauerübung in Achtsamkeit und Meditation. Eine gute Übung, kann ich durchaus empfehlen, vielleicht kriegt ihr es ja ohne Absturz vorher hin!

Christa

p.s.: Ende November:

Inzwischen kann ich schon wieder Cello üben und gehe mit dem Hund kleine Runden ohne Krücke oder Rollator...