

CORONA UND DIE ANGST – WIE GEHEN WIR MIT BRÜCHEN UND GRÄBEN IN PERSÖNLICHEN BEZIEHUNGEN UM?

Eine Auszeit in der Natur



yourlivingstory

www.silkeschulze-gattermann.de

*There is a crack in everything
That's how the light gets in.*

(Leonard Cohen)

In den vergangenen Monaten ist vielen Menschen allmählich klar geworden, dass das Leben lange nicht – und vielleicht nie wieder – so sein wird wie vor „Corona“. Für viele von uns ist die aktuelle Krise mit einem Gefühl von Schwere und Bedrückung verbunden – ein Licht am Horizont scheint noch nicht in Sicht beziehungsweise rückt immer wieder in ungreifbare Ferne.

Die persönlichen Ängste, die dabei in fast allen von uns ausgelöst werden, sind so vielfältig wie wir Menschen selbst: Angst vor Krankheit, Sterben und Tod; Angst vor dem Verlust der Existenzgrundlage; Angst vor demokratiefeindlicher Politik – oder auch die Angst, aufgrund der eigenen Haltung „nicht mehr dazuzugehören“ oder nicht mehr am sozialen Leben teilnehmen zu können.

Selten war es in einer gesellschaftlichen Auseinandersetzung so schwer zu verhindern, dass sich Meinungsverschiedenheiten und unterschiedliche persönliche Perspektiven zu unüberbrückbaren Rissen und Gräben ausweiten. Wo es sonst noch gelang, unterschiedliche Standpunkte in persönlichen Beziehungen gelten zu lassen oder zumindest „heikle Themen“ zu umschiffen, fällt es uns angesichts der weitreichenden Folgen der Corona-Krise immer schwerer, an dem einen, scheinbar alles bestimmenden Thema vorbeizureden. Und allzu schnell schlagen die Emotionen hohe Wellen und die Verletzungen sind groß.

Die körperliche Distanz und die Verhüllung unserer Mimik, die die verordneten Maßnahmen fordern, machen es uns zusätzlich schwer, uns wieder aufeinander zuzubewegen. Ein versöhnlicher Händedruck nach einem anstrengenden Streitgespräch, eine Umarmung, um harten Worten eine Geste von Nähe und gegenseitigem Vertrauen entgegenzusetzen – all das entfällt in der gegenwärtigen Situation.

Übrig bleibt ein Gefühl des Getrenntseins – oft nicht nur vom Gegenüber, sondern in zunehmendem Maße „vom Leben selbst“. Für viele von uns legt sich so etwas wie ein grauer Schleier über den Alltag, wir empfinden weniger Freude, die eigene Lebenslust und Spontanität droht immer wieder in uns zu versiegen.

Heilung der Trennung

In dieser Auszeit geht es darum, mit all dem tief in Berührung zu kommen, was das persönliche Erleben der vergangenen Monate in uns ausgelöst hat. Wir kommen im gemeinsamen Kreis zusammen und teilen unsere Erfahrungen miteinander: unseren Schmerz und unsere Ängste genauso wie vielleicht auch die kraftvollen, bereichernden oder beglückenden Erfahrungen der vergangenen Zeit. Uns gegenseitig mit offenem Herzen und frei von kritischer Bewertung zuzuhören kann – unserer langjährigen Erfahrung nach – bereits eine große heilende Kraft entfalten.

Mit unseren Fragen, Unsicherheiten und Nöten, unseren Hoffnungen oder unserem Dank gehen wir dann, jede Person für sich, in die Natur. Im Zusammenklang mit der Stille, den Stimmen und Stimmungen, die uns im Freien begegnen, spüren wir der Frage nach, was diese herausfordernde Krise an – vielleicht überraschenden – Botschaften für uns bereithält. So können wir nicht nur unsere eigene Entwicklung besser verstehen, sondern möglicherweise auch den momentanen Zustand unserer kollektiven Welt.

Altes darf sich lösen, darf Raum machen; Neues kann aufleuchten. Und vielleicht hat das Licht dort seine stärkste Chance, wo – vermeintlich – der größte Riss zu spüren ist?

Die Essenz aus unseren Naturerfahrungen tragen wir im Kreis zusammen, aus ihr weben wir die neuen Geschichten, mit denen wir in unser Leben zurückgehen. In der Gewissheit, dass wir es sind, die unsere Lebenswelt in jedem Moment neu erschaffen – durch unsere Gedanken und durch unser Handeln.

*“The birds they sang
At the break of day
‘Start again’
I heard them say
Don’t dwell on what
Has passed away
Or what is yet to be...”*

(Leonard Cohen)

Termin, Ort und Kosten, Infos und Anmeldung

Wir bieten drei Termine an verschiedenen Orten an.

- 1./2. Mai 2021 bei Rotenburg/ Niedersachsen
- 26./27. Juni 2021 bei Malente/ Holsteinische Schweiz
- 28./29. August 2021 bei Rotenburg/ Niedersachsen

-
- Seminargebühr 120 Euro/ plus 20 Euro für biologisch-vollwertige Verpflegung
 - Übernachtung in den Seminarräumen oder im eigenen Zelt/Isomatte auf dem Naturgelände
 - Solltest Du teilnehmen wollen aber finanziellen Engpass haben, sprich uns bitte an!

Es begleiten dich:

Johannes Heine

0176-52088841/ johannes.heine@posteo.de/ www.im-weiten-unterwegs.de

Baumpfleger und -kletterer, langjähriger Hirte und Senn in den Schweizer Alpen, ausgebildet zum Visionssucheleiter in der Tradition der School of Lost Borders, Ausbildung in Systemischer Naturtherapie ([natur and healing.ch](http://natur.and.healing.ch)), inspiriert von der Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh

Silke Schulze-Gattermann

0173-2448435/ info@schulze-gattermann.de/ www.silkeschulze-gattermann.de

Alcelsa®-Coach und Biografen, Seminar- und Visionssucheleiterin, erforscht und gestaltet seit 25 Jahren Frei-Räume für die Entwicklung von Menschen und ihren Lebensgeschichten.

„In der besonderen Herausforderung unserer Zeit erlebe ich die Kraft der Erde – sowie das Licht des Himmels – als eine der heilsamsten Quellen überhaupt. Das Geschenk der initiatischen Naturarbeit lässt uns körperlich, seelisch und geistig tief in diese Verbindung kommen.“