

die Welle



111. Ausgabe

kostenloses Magazin zum Mitnehmen

mit Veranstaltungskalender

Dezember 2024, Januar

und Februar 2025



Nachrichten aus der Region

Allgäu - Oberschwaben - Bodensee - Dreiländereck D-A-CH

Berichte über Initiativen und Anthroposophische Impulse

Und solange du das nicht hast,
Dieses: Stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.

- aus „Selige Sehnsucht“ von Johann Wolfgang von Goethe -

Buchempfehlung

Sabrina Gundert:

"Schwellenzeiten - Wandelzeiten, kraftvoll durch Lebenskrisen gehen"

*Ein Ratgeber für Vertrauen, Mut und Zuversicht,
erschienen im Verlag Neue Erde.*

Nur noch wenige Tage hält dieses Jahr für uns bereit. Bald schließt sich der Kreis und wir nehmen Abschied von dem, was geschehen ist im alten Jahr und heißen das Neue willkommen. Jedes Jahr überschreiten wir an Silvester diese Schwelle und beginnen etwas Neues. Aber nicht nur in dieser Zeit fordert uns das Leben heraus über Schwellen zu gehen. In jedem Menschenleben gibt es mannigfache Zeiten dieses "Stirb und Werdens". Jeder von uns muss immer wieder Schwellen überschreiten, manchmal wollen wir, aber manchmal müssen wir...

S.G.: "Wandlungen und Krisen verunsichern uns, lähmen uns, machen Angst. In einer Welt, in der die Zahl der Krisen gefühlt zunimmt, erscheint auch die Sicherheit des eigenen Lebens brüchig. Kommt dann noch eine persönliche Krise hinzu, spüren wir häufig keinen Boden mehr unter den Füßen."

Schwellenzeiten können zum Beispiel sein, wenn wir in jungen Jahren die Geborgenheit des Elternhauses verlassen, um zu lernen auf eigenen Füßen zu stehen oder der Abschied von Wegbegleitern durch den Tod oder einfach, weil eine Freundschaft an ihrem Ende angekommen ist, aber auch die Wechseljahre, eine Krankheit oder wenn eine Lebenstraum platzt. Umbrüche, Wandlungen oder Trennungen spielen immer wieder eine Rolle. Das gehört zum Leben eines jeden, einer jeden dazu. Auch wenn wir eine neue Arbeit beginnen oder eine neue Wohnung beziehen, ist es wichtig sich auch von dem zu verabschieden, was man verlässt, denn es ist egal, ob man es will oder muss, ein Abschied ist es allemal. Und mancher Abschied fordert besondere Aufmerksamkeit von uns.

S.G.: Indem wir verstehen, wie Schwellenzeiten ablaufen und was uns in ihnen erwartet, werden wir handlungsfähiger und können sie aktiv mit gestalten."

Zu diesen mannigfaltigen Transformationsprozessen, die in jedem Menschenleben eine Rolle spielen, hat Sabrina Gundert dieses Buch geschrieben, in dem sie Hinweise gibt, wie man diese besondere Zeiten bewusst und kraftvoll durchschreiten kann. Es gibt Bücher zum Thema Trauer, über den Umgang mit Trennungen oder mit den Wechseljahren, aber das Buch von Sabrina Gundert beinhaltet alle diese Umbrüche und deren Essenz. Sie erklärt in der Theorie die Abfolge vom Verabschieden und Neubeginnen, gibt aber auch sehr viel Handwerkzeug an die Hand, um diese Schritte gehen zu können. Etwa worauf wir achten sollten in diesen Zeiten, welche Stolperfallen eventuell warten oder was für Rituale man in seinen Alltag einflechten könnte.

S.G.: Indem wir erkennen, wie Schwellenzeiten ablaufen, welcher Rhythmus ihnen innewohnt und was wir in ihnen tun können, um uns selbst zu unterstützen, kommen wir raus aus der Ohnmacht und rein in die Handlungsfähigkeit."

Das Buch ist in drei große Kapitel unterteilt: "Schwellenzeiten im Leben", "Schwellenzeiten aktiv gestalten" und "Das neue Leben" und gibt viele Angebote, mit denen man bewusst diese Zeit gestalten kann. Denn das scheint mir das Wichtigste zu sein, dass man diese Verwandlung bewusst erlebt und sich nicht im Aussen zu sehr ablenkt von den inneren Prozessen, die ja sehr wertvoll sind. Und natürlich können auch Tränen dazu gehören, die genau so ihren Platz finden können, wenn sie sich ankündigen.

S.G.: Ich habe Schwellenzeiten als Momente erkannt, die uns die Möglichkeit geben, unseren ganz eigenen Herzensweg zu beginnen. Uns selbst näher zu kommen. Und herauszufinden, was wir wirklich wollen im Leben."

Sabrina Gundert erzählt auch von ganz persönlichen Erfahrungen. Das hat mir besonders gut gefallen, denn dadurch stellt sie sich direkt neben mich als ihre Leserin und nicht über mich, wie man es in manch anderen psychologischen Ratgebern findet. Sie macht Angebote in ihrem Buch, bei denen ich mir aussuchen kann, was für mich das passende ist oder was davon in mir Ergänzungen findet, damit ich meinen ganz eigenen, persönlichen Weg gehen kann beim bewussten Überschreiten einer Schwelle. Denn nicht nur Silvester ist ein Tag für das aufmerksame Hinschauen auf das, was wir verlassen, um sich dem zuzuwenden, was auf der anderen Seite auf uns wartet.

"Wohl an denn Herz, nimm Abschied und gesunde."

- aus dem Gedicht "Stufen" von Hermann Hesse -

- Gabriele Bossert -

Demeter-Kräutertee in „Ganzblatt-Premiumqualität“!



Öko-Kontrollstelle: DE-Öko-022



Dieser Tee wird in der sozialtherapeutischen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft

Lautenbach im idyllischen Bodenseeraum hergestellt.

Das besondere Klima, der biologisch-dynamische Anbau, die sorgsame Pflege und eine sehr schonende Trocknung garantieren Tees von besonderer Qualität. Vor allem im Bereich der Pflege, der Ernte und der Aufbereitung finden viele betreute Menschen eine sinnerfüllte Arbeitsaufgabe. Während des gesamten Arbeitsprozesses steht die Handarbeit im Vordergrund.

Die Kräutertees und nähere Infos gibt es unter www.lautenbach-ev.de/shop,
Tel.: 07552 / 262 - 108 sowie in einigen Bioläden rund um den Bodensee