



April, April, weißt Du was ich will?



Ein Gespräch mit einer Freundin regte mich so an, mich mit dem sog. „Ehrlichen Mitteilen“ nach Gopal Norbert Klein zu befassen, so dass ich mir dafür das Buch *Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung* gekauft habe. Gleich im Vorwort zum Buch bin ich hängen geblieben. Der Autor und Hirnforscher Prof. Gerald Hüther schreibt darin u.a. folgende Zeilen: *„Unser menschliches Gehirn ist bis ins hohe Alter jederzeit umbaufähig. (...) Prinzipiell verändern kann sich deshalb sogar jemand, der schon seit einem halben Jahrhundert an den in seiner Kindheit als Notlösung zur Überwindung seiner Angs vor dem Getrenntsein gefundenen und im Gehirn verankerten Vorstellungen und inneren Überzeugungen festhält. Verändern kann sich jede und jeder, zu jedem Zeitpunkt im Leben. Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser. Mit einer Einschränkung: Sie müssen es auch wirklich und ehrlich wollen!“*

Ja genau, das ist es aber doch, was uns die Märchen immer wieder über ihre Helden und Heldinnen mitteilen wollen: *„Ich will es versuchen“*. *„Ich scheue keine Gefahr“*. *„Ich will das Brokatbild holen“*. Das heißt nichts weniger als das, was Gerald Hüther in seinem Vorwort beschreibt: Wenn sich an einer Situation etwas verändern soll, dann sollte diese Veränderung auch ehrlich und wirklich gewollt werden! Da kommt der Wille ins Spiel. Es ist im Märchen in der Regel die Figur des jüngsten (König-) Sohnes, der sich mit großem Willen auf den Weg macht.

Im Märchen „Das Brokatbild“ muss der Märchenheld beispielsweise buchstäblich Feuer und eisiges Wasser überstehen, darf dabei nicht Jammern und Klagen und muss sich obendrein noch selbst zwei Zähne ausschlagen. Und das alles „nur“, weil seine Mutter eine Vision hat, wie sie (und alle) leben sollten und an der Sehnsucht danach fast zu Tode kommt.

Kann sich eine Situation ver-ändern, wenn ich darüber nachgrüble? Wenn ich mir Argumente herbeidenke, warum etwas keinen Sinn macht anzugehen oder besser doch nicht versucht werden sollte? Verändert sich etwas, wenn ich in traurige Gefühle und weinerliche Stimmung falle und aus dem Jammern nicht mehr herauskomme? Nein, ich verändere erst etwas, wenn ich den Willen (und den Mut) aufbringe, etwas wirklich und ehrlich anpacken zu wollen – und wenn ich mein Denken und mein Fühlen in die Dienste meines Wollens und Willens nehme. Denn: Denken und Fühlen, das ältere Geschwisterpaar, sind per se nicht abzulehnen und können dem Helden gute Dienste leisten - wenn sie nicht gegen ihn arbeiten, sondern ihm helfen, was er erreichen will. In Märchensprache übersetzt: Die beiden älteren Brüder (die klug denken und die gerne jammern und schreien), sind zum Scheitern verurteilt, wenn sie in eigener und v.a. eigennütziger Sache unterwegs sind. Der jüngste aber, der Veränderung will und alles dafür gibt und ins Handeln kommt, der gelangt ans Ziel seiner Wünsche.

Der Monat April ist wie ein Sinnbild für das Treiben der *älteren Märchenbrüder und -schwestern*. Das Wetter draußen stürmt, schneit, regnet, hagelt, bringt heiße sonnige Tage. Immer abwechselnd, oft mehrmals an einem Tag. Genauso wie es draußen in der Welt zugeht, so geht es auch in mir in meiner Gedanken- und Gefühlswelt zu. Wissen die eigentlich, was sie wollen? Nein, sie schwanken hin und her und ich komm zu nichts dabei! Mein Wille ist zu „wetterwendisch“ von Gefühlen wie Unlust und Müdigkeit und Gedanken wie Sorgen und Vorstellungen geleitet. Was hilft meinem Märchenhelden „Willen“? Nicht aufs Wetter zu schauen und zu hören, sondern auf die keimenden Triebe und Blättchen der Pflanzen achten und es ihnen nachmachen. Die harren nämlich geduldig aus, biegen sich mit dem Wind, neigen sich vor dem Regen, strecken sich der Sonne entgegen. In aller Ruhe und Stille. Sie wachsen und gedeihen – jeden Tag ein Stückchen mehr. Es scheint mir, als stecke in ihnen wie im Märchenhelden „Willen“ eine große Kraft und Mut, womit diese zarten Wesen den rauen und wendischen Aprilwettern begegnen und stand halten können- und an diesen auch wachsen! Pflanzen, zart wie unsere Seelen und von einer unsichtbaren Energie (dem Willen?) bewegt, die sie den Umständen zum Trotz jeden Tag der Sonne ein bisschen näher entgegenwachsen lässt.


In diesem Sinne wünsche ich Dir und uns allen ein mutiges energiegelades Wachsen.


Herzlichst,

Elke

Habe ich Dich neugierig gemacht? Lese oder höre doch einfach einmal wieder ein Märchen. Stöbere in meinen Kursangeboten. Die Gespräche rund um Märchen-Themen sind anregend und inspirierend. Ich kann sie Dir aus mannigfaltiger Erfahrung ans Herz legen. Du kannst vorher noch so müde und schlaff sein, Du wirst durch und aus diesem Austausch und den Übungen mit und zum Märchen erquickt und inspiriert hervorgehen!

Allerlei Fortbildungen und Workshops:

 **15.06. – 18.06.2023: Vom Wesen des Märchens und seiner Wirkung in der Naturtherapie – Fortbildung in der Schule für existenzialpsychologische Therapie, Oberegg**
Übungen und Fallbeispiele aus meiner Arbeitsweise mit Märchen veranschaulichen, wie sich Märcheninhalte mit Naturtherapie synergetisch ergänzen. Alle Infos und ausführliche Kursbeschreibung hier: **Info und Anmeldung:** <https://www.exist-schule.de>

 **Onlinekurs „Das Brokatbild“** wird im Juni ein zweites Mal anlaufen. Es sind drei schriftliche Einheiten, die Du als Videoaufnahme und in Form einer pdf-Datei per Mail erhältst. Zu jedem Kurs wird ein Zoomtreffen angeboten, in dem wir uns über die Kurseinheiten austauschen. Die erste Kurseinheit wird am 1. Juni versendet. Weitere Informationen findest Du auf meiner Homepage.
Zoomtreffen zum Kurs: jeweils dienstags, 6. Juni, 20. Juni und 4. Juli, 20 – 21 Uhr

Anmeldung bitte 27. Mai! Bitte per Mail: natur_maerchenwerkstatt@web.de

Der Jahreskreis als Spiegel unseres Selbst – Oasentage in der Natur (Workshop in Nürnberg)

Für die zweite Jahreshälfte plane ich einen Präsenzkurs, ein Wochenende mit Märchen und achtsamen Übungen in der Natur. Wenn Du Interesse hast, daran teilzunehmen, schreibe mich bitte an. Zur besseren Planung schreibe ich dann alle InteressentInnen und hoffe, dass sich ein Termin finden lässt, an dem möglichst alle teilnehmen können.

Interessierte schreiben mir bitte eine Mail bis 30. April: natur_maerchenwerkstatt@web.de

20. – 24. September 2023, Schaffhausen: Von Heimat und Fremde - Symposium Märchen im Leben

Die Kulturinitiative «Märchen im Leben» von Armin Zieseimer (Synop-Sys Organisationsentwicklung GmbH) nimmt soziale Brennpunkte mit Märchen und Musik auf und baut auf uralte Erzähltradition. Echte Begegnungen tragen in einer virtuell dominierten Welt dazu bei, dass Beziehungen gefestigt und Gesellschaft ursprünglich gestaltet wird. Während immer mehr Geschäftsmodelle virtualisiert werden, besinnt sich «Märchen im Leben» eben auf **die echte Begegnung**.

Infos und Anmeldung zum Symposium bei <https://maerchenimleben.com/>

Frühlingsimpulse von März bis Mai

 **Hier geht's zum [aktuellen Frühlingsimpuls](#)**

Kurse in der Naturtherapie-Schule:

5.5. – 7.5. 2023 und 6.10. – 8.10. 2023: Wachsende Ringe - Entwicklungsstufen des erwachsenen Selbst in der zweiten Lebenshälfte

In diesem Fortbildungskurs geht es um die Entwicklungsthemen und -probleme des Erwachsenen nach der Lebensmitte bis ins Alter hinein, um die sog. ‚zweiten Lebenshälfte‘. Und es geht auch darum, wie wir andere Menschen und auch uns selbst dabei unterstützen können, die dabei stattfindenden Wandlungs- und Übergangsprozesse gut zu bewältigen.

Die Wechseljahre der Lebensmitte sind ja nicht nur das Ende, sondern auch der Beginn einer neuen Lebensphase – und in Bezug auf diese sind wir wieder Anfänger.

Diese Fortbildung besteht aus Selbsterfahrung, Vortrag und Übung. Als Übungsraum dient uns vor allem die "Natur draußen". Sie ist nicht nur für Therapeuten und Pädagogen geeignet, sondern auch für alle, die sich persönlich vertieft mit den Entwicklungsthemen und -aufgaben in der zweiten Lebenshälfte auseinandersetzen wollen.

Der Kurs besteht aus zwei zusammenhängenden Teilen.

Kursleitung: Rita Arzberger-Schmidtner (Naturtherapie, Existenzialpsychologische Therapie, Gestalttherapie) und Angelika Ott (Paartherapie, Existenzialpsychologische Therapie, Naturtherapie i.A.)

Infos und Anmeldung: <https://www.exist-schule.de/142/events/wachsende-ringe-teil-1.html>

Die Vision Quest am Monte Cucco – auf den Spuren des hl. Franz von Assisi

Die *Vision Quest* ist ein intensiver Selbsterfahrungskurs in der Natur, der seit Jahren nicht mehr von der Schule für Naturtherapie wegzudenken ist. Das einsame Fasten in den Bergen bringt Dich wieder in Kontakt mit Dir selbst und kann Dir an markanten Stellen Deines Lebens helfen, existenzielle Fragen zu beantworten: Was will in mir zum Vorschein kommen? Was berührt mich in der Tiefe meines Daseins wirklich?

Auch dieses Jahr bietet die Naturtherapieschule wieder dieses naturtherapeutische Übergangsritual an, erstmalig in Italien, Umbrien, am Monte Cucco, unweit von Assisi, dem Wirkungsort des hl. Franz von Assisi. Das ‚grüne Herz Italiens‘ ist ein wunderbarer Rahmen für intensive Selbsterfahrung in der Natur und wurde mit Unterstützung von Andrea Doderer, einer langjährigen Kursteilnehmerin an der Schule für Naturtherapie, ausgesucht. **Es sind noch ein paar wenige Plätze frei.**

Bei Interesse bitte einfach eine Mail an info@schule-fuer-naturtherapie.de oder direkt bei christine.lallinger@exist-schule.de melden.