noa

noa

NATÜRLICH ORIGINELL AUTHENTISCH LEBEN

2. Hj 2016

WAS WIR WAHRNEHMEN, IST NICHT, WAS WIR SEHEN

noa kennenlernen

NOA STELLT VOR
BELINDA RÜHL

DER HIMMEL ÜBER UNS

PFLANZE DER BARMHERZIGKEIT
MOHN

THEMA:
WAHRNEHMUNG

Was noa bietet:

- **noa** bietet ein Kompetenznetzwerk für gesundes, nachhaltiges Leben und harmonische Selbstentfaltung im Einklang mit der natürlichen Umgebung und bewussten Umgang mit allen Lebewesen.
- **noa** organisiert Seminare, Vorträge und Workshops in diesem Themenbereich.
- **noa** sammelt Informationen, Wissen und Kontakte auf der Basis von Ganzheitlichkeit und der Verbindung allen Lebens miteinander und gibt dieses Wissen auf seiner Webseite, sowie in Artikeln und Veranstaltungen weiter.
- **noa** fördert die Stärkung des Vertrauens in sich selbst, die eigenen Fähigkeiten und in den eigenen Körper durch ein umfassendes Beratungsangebot.
- **noa** berät und unterstützt auf der Basis von tradiertem und neuem Wissen in Umbruch- und Lebensphasen, angefangen bei Schwangerschaft und Geburt, bis zu Berufs- und Ortswechsel.
- **noa** bietet einen Ort, um sich zu treffen und kennenzulernen.

Themen von noa

- Ausdruck & Persönlichkeit
- Beruf & Erfolg
- GesundSein & Ernährung
- Kinder & Familien
- LebensRaum
- Mensch & Tier
- Wissen & Bildung

INHALT

04 INTRO
Was ich ihm sage ...

06 AUSDRUCK & PERSÖNLICHKEIT
Die Farbe Rot
08 noa stellt vor: Belinda Rühl „Von Kindern bekommt man so viel geschenkt!“

10 BERUF & ERFOLG
Was wir wahrnehmen, ist nicht, was wir sehen, sondern was wir sind.

14 GESUNDSEIN & ERNÄHRUNG
Heilkraut: Mohn – Pflanze der Barmherzigkeit
16 Den Menschen wahr-nehmen

noa kennenlernen

noa

18 VEREINSLEBEN
Mediapartner werden – Veranstaltungen – Offene Treffen

20 KALENDER
Veranstaltungskalender / Kleinanzeigen

22 KINDER & FAMILIE
Ich höre was, was du nicht hörst.

25 LEBENSRAUM
Der Himmel über uns
28 Der eigenen Beobachtung vertrauen

30 MENSCH & TIER
Stieglitz
31 Coyote-Teaching

32 WISSEN & BILDUNG
Das dritte Ohr
34 Wie es zum Thema Wahrnehmung
36 Buchtipps

© LBV-Archiv Z. Tunka

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: noa – natürlich originell authentisch leben e.V. – Rittern 7 – 91741 Theilenhofen – noa–leben.de – info@noa–leben.de // 1. VORSTAND: Anja Koglin (0 98 31) 88 23 28 // REDAKTION: Sabine Rothfuß, Kathrin Röthenbacher // FOTOS: S. Rothfuß; Belinda Rühl; 3 D Museum Dinkelsbühl; K. Röthenbacher; M. Csikor; Fotostudio Ilona Oppel; LBV–Archiv © Z. Tunka und Rosl Roessner; wikipedia commons.wikimedia.org // ART & SATZ: redad.de sign K. Röthenbacher // ANZEIGEN: K. Röthenbacher info@redad.de // ERSCHEINUNGSTERMINE: Das Programmheft erscheint zweimal im Jahr. **Alle Angaben ohne Gewähr.** Sämtliche Texte, Fotos und das Heft im Ganzen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Fotos können nicht zurückgeschickt werden.

Was ich ihm sage ...
Ich gehe mit meinem Sohn ins
Freie und zeige ihm einen Baum,
lasse ihn die Blätter berühren, das
ist ein Blatt, sieh her, es ist grün,
es hat Adern, so ist es geformt,
greif´s an. Er berührt das Blatt,
und der Zweig zittert mit, dicke
Händchen greifen ungestüm und
zärtlich nach dem, was ich ihm
zeige. Ich lasse ihn barfuß auf dem
Boden stehn, diese Erde spüren,
braune Erde und Kiesel, festen
Lehm, Samen haben es schwer,
darin Wurzeln zu fassen, erst Sand
und Blätter, Zweige und Dünger
machen den Boden fruchtbar.
… das alles sage ich ihm.

Simon J. Ortiz,
american indian poet

DIE FARBE ROT

„Nach allem was man darüber weiß, ist Rot tatsächlich die älteste Farbe der Menschheit."
Harald Braem

commons.wikimedia.org © Hans Hillewaert

Kardinal Richelieu commons.wikimedia.org

Im alten Ägypten war Rot eine kostbare Farbe mit der sich die Töchter der Pharaonen schmückten. Bei den Ägyptern kam das Schminken von Wangen, Lippen und Fingernägeln in Mode. Um ein Gramm Farbe zu gewinnen, mussten Sklaven über zehntausende von Purpurschnecken sammeln, zerstampfen und zu Sud zerkochen. Nach heutigen Maßstäben umgerechnet, kostete ein Kilo Wolle etwa 3.500 €. Die Farbe Rot war nicht nur ein Zeichen von Reichtum, sie signalisierte auch die Macht, über Leben und Tod zu urteilen. Im Mittelalter war Purpur die Farbe der Kardinäle, auch diese Mäntel wurden mit dem aus Purpurschnecken gewonnenen Farbstoff gefärbt, und waren unendlich kostbar. Heute kostet ein Gramm echten Purpurs 2.500 €, und ist damit 50 mal so teuer wie Gold. Rot wird von menschlichen Auge sehr intensiv wahrgenommen und wird deswegen auch für Warnhinweise verwendet. Das Wort „Rot" ist die älteste Farbbezeichnung, ist es doch die Farbe des Blutes und des Feuers. Heutzutage kann sich jeder rote Kleidung leisten und diese auch tragen. Doch wie nehmen wir Menschen wahr, die rot gekleidet sind und wie nehmen wir uns selbst in roter Kleidung wahr?

ANZEIGE

Anja Koglin
Farb-, Stil- & Imageberatung
Knigge-Training

Bahnhofstraße 24 . 91735 Muhr am See
Termine nach Vereinbarung . Tel. (0 98 31) 88 23 28
www.anjakoglin.de

Hellrot:
kontaktsuchend, aktiv, herzlich, lebenslustig, optimistisch

Mittlere Rottöne:
kraftvoll, extrovertiert, dominant, dynamisch, temperamentvoll, provokant

Dunkelrot:
erotisch, selbstbewusst, tatkräftig, mächtig und präsent

Die Farbe Rot im Allgemeinen: - Rot vermittelt **Selbstbewusstsein** auch wenn Ihnen die Knie zittern - Rot signalisiert, dass Sie Ihren **Standpunkt verteidigen wollen** - Rot eignet sich für Gelegenheiten, in denen Sie **anerkannt** werden oder **auffallen** wollen - Rot steigert Ihre **Kräfte** und fördert ihr **Durchsetzungsvermögen**.

Vermeiden Sie rote Kleidung, wenn Sie oder Ihr Gesprächspartner sehr angespannt sind oder wenn „Streit in der Luft liegt". In diesen Situationen wäre Grün besser. Da Rot auch eine Farbe der Erotik ist und das andere Geschlecht anzieht, noch ein Tipp für alle BHTrägerinnen. BH's in Knallrot oder Rosa scheinen unter weißen Blusen weniger durch als weiße oder nudefarbene Modelle.
Für alle die unter kalten Füßen leiden, ganz egal ob Männer oder Frauen – tragen Sie rote Strümpfe ;)
ANJA KOGLIN

ANZEIGE

VON KINDERN BEKOMMT MAN SO VIEL GESCHENKT!

NOA STELLT VOR: Belinda Rühl, Augenoptikerin, Prä- und Postnatale Trainerin für gesunde Bewegung, Familienbegleiterin, in Ausbildung zur Heilpraktikerin-Psychotherapie, wohnt in Hattenhof bei Weißenburg und betreibt in Ellingen mit ihrem Mann das Familien- und Therapiezentrum Familien 1x1

„Belinda, du gehörst in einen helfenden Beruf“, sagte die Chefin zu Belinda Rühl.
Sie war damals 20 Jahre alt, arbeitete gerne als Augenoptikerin, verstand gar nicht so recht, was ihre deutlich ältere Chefin in ihr sah. Heute meint sie lachend dazu: *„Meine Chefin hatte Recht, aber wer weiß schon im Alter von 15 Jahren etwas über die eigene Berufung?“*

„Als ich 10 Jahre später meinen heutigen Mann bei einem Halbmarathon kennen gelernt habe, hat sich sehr schnell mein lang gehegter Kinderwunsch erfüllt und ich zog von Oberbayern ins schöne Mittelfranken,“ erzählt sie weiter. Hochschwanger und noch ganz fremd am neuen Wohnort stellte sie schnell fest, dass es keine unabhängigen Beratungsangebote für Mütter mit Kindern, generell keine Plattform für Familien in Weißenburg und Umgebung gab, außer die kirchlichen und staatlichen Stellen, wie z.B. das Jugendamt. Aber welche junge Mutter traut sich ins Jugendamt?

Nach der Geburt ihrer beiden Kinder, gerüstet mit den neuen Erfahrungen gründete die anpackende junge Frau flugs *„Babys- Bauchgefühl“,* und beriet junge Mütter in Fragen des Stillens, des Babytragens mit Tüchern & Tragehilfen, und generell zu den vielen Fragen, die junge Mütter vor allem beim ersten Kind haben. Ihr Angebot wurde sehr gut aufgenommen, auch die Zusammenarbeit mit kirchlichen und staatlichen Stellen und den Hebammen war von Beginn an gut und ihr junges Unternehmen wurde weiter empfohlen.
Die Begeisterung für Sport führte dazu, dass sie eine Ausbildung als *„Prä- und Postnatale Trainerin für gesunde Bewegung“* machte, sowie eine Ausbildung als Ernährungsberaterin. Vor zwei Jahren gründete sie schließlich mit ihrem Mann, der Heilpraktiker für Psychologie und Hypnosetherapeut ist, das „Familien- & Therapiezentrum“ in Ellingen.

„Die Firma wächst mit den Kindern mit, das Ziel war Anfangs gar nicht klar, es ist eine abenteuerliche Reise, aber es macht Spaß, und ich bin gespannt, wohin das alles noch führen wird.“

Mittlerweile ist sie ausgebildete Familienbegleiterin und macht derzeit die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychologie. Im ***Familienzentrum*** finden Vorträge und Seminare zum Thema Familie statt, nicht nur von ihr selbst und ihrem Mann, sondern die Räume werden auch anderen, die sich mit dem Thema Kinder und Familie befassen, zur Verfügung gestellt, z. B. Dr. Gärber aus Ingolstadt für die Informationen zum Impfen (oder nicht Impfen).

„Es liegt nicht in erster Linie an der Selbständigkeit, dass ich mit dem neuen Beruf rundum glücklich bin - auch als Augenoptikerin habe ich gerne gearbeitet - aber jetzt habe ich meine Berufung gefunden: Das Familienzentrum ist ein wenig wie das berühmte Dorf welches man laut einem afrikanischen Sprichwort braucht, um ein Kind großzuziehen. Eine Anlaufstation, wo man sich austauscht, Erfahrungen weitergibt, sich gegenseitig hilft. Und das Feedback der Klienten ist sehr positiv, die Frauen kommen gerne und lassen sich beraten, oder wir kochen zusammen mit den Babys, machen Sport mit Müttern und Babys. Ich zeige den Familien, wie sie ihre Kinder positiv in ihren Alltag integrieren können. Es hat sich ein großer Kundenkreis entwickelt, der die verschiedenen Angebote gerne annimmt und weiterempfiehlt. Es wird privat abgerechnet, aber die Honorare sind nicht sooo hoch, so dass die Mütter die Gebühren gerne bezahlen.“

Der Nutzen oder die Hilfe, die junge Familien bei Belinda Rühl erhalten, ist offenbar sehr hoch, und man kann sich das gut vorstellen, wenn man die junge, strahlende Frau sieht, die begeistert ist von ihrer Arbeit. Ihr Engagement hört bei den Familien nicht auf: Sie hat auch die Initiative *„Plastikfrei leben und einkaufen“* in Weißenburg gegründet, und nach wie vor achtet sie darauf, einen Beitrag zu einer lebensfreundlicheren Welt ohne Plastikmüll zu leisten.

Belinda Rühl erzählt von einem weiteren Engagement:
„Meine eigene Familie nicht als selbstverständliches Geschenk zu sehen, sondern dankbar dafür zu sein das wir unseren Weg gefunden haben, gesund sind und ich meine Kinder täglich durchs Leben begleiten darf, ist mir wichtig und eine Herzensangelegenheit. Darum ist es mir auch ein großes Anliegen etwas an die weiterzugeben, welche nicht soviel Glück im Leben haben. Seit nunmehr fünf Jahren veranstalte ich ein mal im Jahr eine große Benefizaktion zugunsten der Kinderschicksale Mittelfranken e.V. Die ersten drei Jahre war es eine Aktion am Weihnachtsmarkt und seit zwei Jahren gibt es nun die ***Ellinger-Spenden-Bewegung*** *(diesjährig am* ***Sonntag 09.10.2016****).“*

„Kinder sind Nachahmer“ sagt sie. *„Es ist zwecklos, Kinder zu „erziehen“ wenn man den Kindern nicht selbst vorlebt, was einem wichtig ist. ´Gib die Hand´* und *´sag Danke´, ´lüg nicht´* all das und vieles mehr ist nicht nötig, wenn die Eltern ein höfliches, angemessenes und ehrliches Verhalten vorleben. Dann lernen die Kinder das ganz von allein.

Mir ist es wichtig, die Menschen anzuregen, mehr auf ihr Bauchgefühl und ihr Herz zu hören, und echte Kommunikation anzuregen, statt nur Gehorsam und Konditionierung von Kindern zu verlangen. Man muss Kinder einfach nur begleiten. Von Kindern bekommt man so viel geschenkt! Ich lerne von ihnen und sie lernen von mir. Das in die Welt zu tragen ist meine Aufgabe.“

das Gespräch führte SABINE ROTHFUSS

Mehr Infos und weitere Termine: ⓘ www.familien-einmaleins.de

ANZEIGE

Familien 1x1

FAMILIEN & THERAPIEZENTRUM ELLINGEN

Hausner Gasse 30b
91792 Ellingen
www.familien-einmaleins.de

Team Familien 1x1

Babys-Bauchgefühl

Belinda Rühl
Trage& Stillberatung
Tel.: 09141/873422
www.babys-bauchgefuehl.de

LebensPraxis Wendepunkt

Lebenspraxis Wendepunkt
Harry Rühl
HPG-Psychotherapie & Hypnose
0170/3249101
www.lebenspraxis-wendepunkt.de

WAHRNEHMUNG UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Was wir wahrnehmen, ist nicht, was wir sehen, sondern was wir sind.

commons.wikimedia.org

IM TALMUD HEISST ES:
Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, sondern wie wir sind. In unserer westlichen Gesellschaft überwiegt indes ein völlig anderes Verständnis von »Wahrnehmung«: Die passive Wahrnehmung einer objektiven Welt »dort draußen«. Die neuen Wissenschaften stellen unser altes Schulwissen jedoch auf den Kopf – und schlagen damit eine Brücke zu den Weisheitslehren der Kulturen. Dass die „Schönheit im Auge des Betrachters liegt" befand schon Thukydides (um 455–396 v. Chr.). Es ist jedoch nicht nur die „Schönheit", die im Auge des Betrachters liegt. Es ist das gesamte Erleben der persönlichen Welt. Unseres gesamten Alltags. Tag für Tag. Minute für Minute. In jedem Moment. Unsere Sinnesorgane bilden die Welt zwar ab, aber meistens so, dass sie zu uns passt. Geräusche, Bilder, der Geschmack einer Speise – all dies hat keinen Wert an sich, sondern wird von uns gedeutet, verschönert, schlecht gemacht oder gar nicht erst bemerkt. Wahrnehmung ist subjektiv – doch das ist längst nicht alles. Wahrnehmung ist Konstruktion, Architektur- und Ingenieursarbeit unseres Bewusstseins. – Das ist es, was die modernen Neurowissenschaften seit Jahrzehnten bestätigen. In ihrem Lied „Paint it black" erzählen die Rolling Stones von einem depressiven Mann, der als einzige Farbe nur noch schwarz wahrnimmt. Alles was er sieht, wird im Sinne seiner düsteren Stimmung umkonstruiert. Der Song beschreibt einen Zusammenhang, den wir aus unserem Alltagserleben kennen, dem wir aber trotzdem keine so große Bedeutung zumessen: Wahrnehmung ist ein aktiver Vorgang. Und dieser Vorgang lässt sich bewusst steuern. Die meisten von uns haben dies jedoch nie gelernt ...

FEST STEHT:
- Unsere Wahrnehmung von Wirklichkeit durchläuft viele persönliche und kollektive „Filter". Diese färben den Eindruck (Imprint) entsprechend unserer individuellen Konditionierungen in uns.
- Wahrnehmung ist einzigartig – genauso wie unsere Fingerabdrücke.
- Wahrnehmung ist hochindividuell – sie steht in unmittelbarem Bezug zum Bewusstseinsstand eines Betrachters.

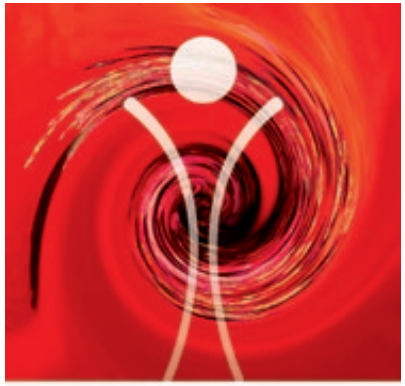
Schauen wir uns vor diesem Hintergrund doch gleich einmal bewusst um: Was nehme ich eigentlich für „wahr"? Was zeichnet sich im Betrachten meines Umfeldes ab? – Angefangen in unseren Beziehungen oder den Dingen zuhause, in der Arbeit, in der Gesellschaft und Politik ... Wenn dies unsere Annahme von „Wirklichkeit" ist, dann ergeben sich hieraus oft tausend und eins Gründe zum Jammern, für Unzufriedenheit, Angst, Sorge und Groll. – Dabei ist diese Sichtweise immer nur eine Sichtweise unter Millionen von Möglichkeiten. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das tritt für uns in den Vordergrund. Dies macht die Sicht unserer Welt aus. Jeder kennt die Metapher vom „halb-vollen und halbleeren Glas"... Wie wir die Dinge betrachten wollen, zieht uns entweder „runter" oder es freut uns – und gibt dadurch Kraft zum Leben. Wohlgemerkt: Es geht hier keineswegs um Realitätsverleugnung oder ein abgehobenes „positives" Denken. Es geht darum, diese Zusammenhänge und Mechanismen für sich im Alltag zu nutzen – und seine Sichtweise selbstbestimmt und bewusster wählen zu können. Dies schenkt Kraft und ist positives Handeln statt negativem Denken und Reden!

Mit Achtsamkeit die Wahrnehmung lenken
An der Universität in Maastricht untersuchte ein Forscherinnenteam 2013, wie sich Achtsamkeit in schwierigen Berufen mit viel Publikumskontakt auswirkt. Die Ergebnisse wurden u. a. im Journal of Applied Psychology veröffentlicht.
Was ist denn Achtsamkeit überhaupt?
Die Forscherinnen definierten sie als eine Form der bewussten Wahrnehmung: a) Gedanken, Gefühle und das, was um einen herum geschieht, wird im gegenwärtigen Moment anders wahrgenommen und b) beobachtet, möglichst, ohne eine Bewertung, Interpretation oder Projektion damit zu verbinden. Des weiteren wurde auch das Phänomen „Surface Acting" (= Freundlichkeits-Schaupielerei) betrachtet – diese (meist unbewusste) Form von Gefühlssteuerung, bei der negative Gefühle unterdrückt und positive nach außen gespielt werden.

>>

ANZEIGE

Energie im freien Fluss
Zeit für KörperIntelligenz
Präsenz. - Über den Körper lernen, besser bei sich zu sein !



Keine Technik. Keine Kraft.
Keine Psychologie. Keine Spielchen.
Nur man selbst.

KörperIntelligenz (K.I.) bedeutet,
sich der Kraft, die den eigenen Körper lenkt,
bewusst zu sein und sie zu nutzen.

Energie fließt, was in der K.I. sofort erfahrbar und deutlich wird.

K.I.-LAB in Ellingen | 09141 - 995 99 14 | www.lia-institut.de

An der Oberfläche eines Lächelns wird Freude vorgetäuscht, die nicht empfunden wird. Diese oberflächliche innere Emotionsarbeit führt nach geraumer Zeit jedoch zur völligen Erschöpfung und dem tauben Gefühl eines nur noch mechanischen „Funktionierens"...

Geschulte Achtsamkeit
Die Studien zeigten deutlich auf, dass die Teilnehmer in ihrem Job jedoch umso zufriedener und gleichzeitig weniger ausgezehrt waren, je achtsamer ihre Wahrnehmung war. Das bedeutet:

Achtsamkeit beugt emotionaler Erschöpfung vor
Sowohl eine von Tag zu Tag schwankende Achtsamkeit, als auch Achtsamkeit als ein natürliches Persönlichkeitsmerkmal führen dazu, dass man von den Mühlen des Alltags weniger entkräftet ist.

Achtsamkeit macht zufriedener
Achtsame Personen sind mit ihrem Beruf zufriedener als diejenigen, die sich nicht auf den gegenwärtigen Moment einlassen können.

Training von Achtsamkeit
Ein gezieltes Training ist erfolgreich! – Jeder, der intensiv in Kontakt mit anderen Menschen steht, war erheblich weniger gestresst und rundum deutlich zufriedener. Durch das Training wurde auch klar, wie Achtsamkeit ausschlaggebend für eine bessere Gefühlslage ist.

Surface Acting („Freundlichkeits-Schauspielerei") nimmt dabei eine Schlüsselposition ein: Hier zeigt sich, wie sehr echtes Gefühlserleben, das durch ein Wahrnehmungs-Training – quasi nebenbei erlangt wird – einen nachhaltig positiven Effekt, sowohl auf Erschöpfungsyndrome als auch auf eine angestrebte Zufriedenheit im Leben haben.

Ergebnis der Studie: „Die Ergebnisse zeigen, dass Achtsamkeit ein erfolgreicher Weg ist, um in einem emotional fordernden Alltag mit den Umständen besser umgehen zu können."

Achtsamkeits- und Wahrnehmungs-Trainings sind damit ideale Maßnahmen ...

... gegen Arbeits- und Beziehungsstress sowie zur Verbesserung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags. Sie führen den Praktizierenden zu deutlich mehr Wohlbefinden. Wohlbefinden wiederum ist die Basis für Gesundheit, für Kreativität und Leistungsfreude! – Die Basis für ein gutes Lebensgefühl. Mit einem guten Lebensgefühl öffnet sich das Tor zu einem gelingenden Leben, das mit seinen natürlichen Höhen und Tiefen dennoch als Ganzes tief sinnerfüllt und befriedigend erlebt werden kann. Dies wünschen wir Ihnen achtsam von ganzem Herzen!

CARLO UND ANA KÜSTER

Aktuelle Termine von K.I.-LAB in Ellingen finden Sie auf:
ⓘ www.lia-institut.de

ANZEIGE

NATURKOST MUND ART FEINKOST

**Bio?
Logisch!
Weil's gut tut.**

Weißenburger Straße 19
91710 Gunzenhausen
Telefon 09831-80610

Unsere Öffnungszeiten:
**Mo–Fr 8:30–18:30
Sa 8:30–14:00**

email@mundart-naturkost.de
www.mundart-naturkost.de

ALMO
Was anderes kommt mir nicht in die Hose!
Damenbinden Stilleinlagen

sau(g)stark, sicher, ökologisch + fröhlich
Kuschlig weich aus 100 % Bio-Baumwolle
Guter Schlaf mit Zirbe und Schaf

bakterienhemmend schlaffördernd beruhigend und stärkend

Naturkautschuk-Wärmflasche mit BioBaumwoll-Plüsch-Bezug
Bestellung per Email oder im Shop.
Stefanie Wagner Wasserzell 18 91522 Ansbach
Tel: 0981. 466 397 66 Mobil: 01577. 38 73 990
www.Natürlich-Almo.de

DIE PFLANZE DER BARMHERZIGKEIT

von Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen (List of Koehler Images) [Public domain], via Wikimedia Commons

BESCHREIBUNG:
Er ist verwandt mit der leuchtendsten, leidenschaftlichsten Pflanze des Sommers, die unsere Getreidefelder verzaubert und rot aufleuchten lässt. Aber er ist größer und uralt, geheimnisvoll und heute in Deutschland verboten. Man sieht ihn dennoch hin und wieder an Ackerrändern, auch in alten Gärten erscheint nach dem Umgraben hin und wieder eine Pflanze, denn er wurde bis 1945 überall angebaut. Sein Wesen ist Rausch und Barmherzigkeit: Der Schlafmohn, *Papaver somniferum*. Schon in der Jungsteinzeit vor 8.000 Jahren wurde er kultiviert, der griechische Gott des Schlafes, Morpheus, trägt eine Mohnkapsel bei sich, und die Chinesen bauten ihn seit ca. 1.100 Jahren für medizinische Zwecke an. Das Christentum aber sah in einer Krankheit eine Strafe Gottes und verbot im 4. Jahrhundert die Anwendung von Opium als schmerzstillendes Mittel.
Über Jahrtausende lieferte der Schlafmohn in Form von Opium (der eingetrocknete Milchsaft der unreifen Samenkapsel) nahezu das einzige wirksame Schmerzmittel, mit dem man zum einen chronische Schmerzen mildern, als auch die Schrecken einer Operation (z. B. Amputation) ohne moderne Anästhesie lindern konnte. Die Barmherzigkeit der Pflanze ist zudem dadurch charakterisiert, dass bei einem richtig dosierten Einsatz keine Nebenwirkungen auftreten – außer dass der Schmerz verschwindet. Bei chronischem Gebrauch gibt es die Gefahr von Verstopfung. Ein ehemals heroinabhängiger Freund, der schon lange clean lebt, hatte einen schweren Unfall und musste operiert werden. Die Ärzte bat er, keine Opiate bei der Betäubung und Schmerztherapie zu verwenden, aus Angst wieder rückfällig zu werden. Die Ärzte sagten ihm, dass das nicht möglich sei, sie aber so dosieren würden, dass er keinen Rückfall befürchten müsse. Er berichtete mir begeistert, dass er nichts gemerkt hätte, nicht den Hauch eines „Kicks", außer dass er keine Schmerzen hatte. Er folgerte daraus, dass bei richtiger Anwendung der Schmerz die Wirkung des Opiats „auffrisst".
Paracelsius pries Laudanum als Lebenselixier und Mittel für Unsterblichkeit. Es war eine Mixtur aus Wein und Opiumtinktur. (90 % Wein und 10 % Opium) und wurde bis Ende des 19. Jahrhunderts als Schmerz-, Schlaf- und Betäubungsmittel eingesetzt. Es war billig und frei verkäuflich, und natürlich wurde es auch missbraucht. Als Rauschmittel und nicht als Schmerzmittel gebraucht – führt Opium und alle seine Derivate, Morphin und Heroin in psychische und körperliche Abhängigkeit. Es wirkt euphorisierend und stillt seelischen Schmerz. Die beruhigende Wirkung auf seelischen Schmerz sollte bei Abhängigen berücksichtigt werden, denn die wenigsten Menschen werden aus Spaß an der Freude abhängig.
Ist das Verbot des Anbaus und auch die oft noch zögerliche Anwendung in der Schmerztherapie eine späte Folge des christlichen Verbotes Anno 400?
Die im **weißen Milchsaft** enthaltenen Alkaloide sind u.a. *Morphin, Codein, Papaverin, Noscapin (= Narkotin), Thebain und Narcein. Codein* wirkt hervorragend gegen Husten und wird bei hartnäckigem, schlimmen Husten immer noch verschrieben. Auch hier gilt: Der Husten verschwindet (ohne Nebenwirkungen) sehr schnell – allein es könnte die Lust auftreten, trotz verschwundenem Husten weiterhin Codein einzunehmen: Sucht ist ein Schatten der Barmherzigkeit.
Außer dem Samen ist an der hochgewachsenen, einjährigen Pflanze mit den graugrünen, gezackten, fast sukkulent wirkenden wachsigen Blättern, die im Juli violett – purpurfarben Blüten hervorbringt, alles giftig. Die Samen sind meist blau, aber es gibt auch weiße und graue Sorten. Sie enthalten kaum Morphin und werden für Mohnkuchen, auf Mohnbrötchen, als Mohnöl verwendet.

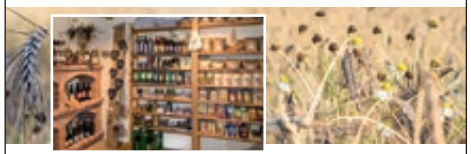
Schlafmohn (hohe Pflanze) und roter Mohn

Mit 40–50 % Ölgehalt sind die Samen sehr fett, daher auch sehr kalorienreich. Wegen der aufwändigen Handarbeit bei der Ernte ist das Öl recht teuer und nur als hochwertiges, kalt gepresstes Speiseöl wirtschaftlich. In der Biolandwirtschaft werden heute wieder Ausnahmegenehmigungen für den Anbau morphinarmer Sorten erteilt. Mohnsamen sind reich an Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan, sowie Vitamin B1. In Österreich und der Schweiz ist der Anbau erlaubt. Im Waldviertel werden Sorten mit grauen Samen kultiviert, die eine kombinierte Nutzung für floristische Zwecke und Samenernte ermöglichen. Noch nach dem 2. Weltkrieg gab man auf der schwäbischen Alb in Milch aufgekochte Mohnsamen kleinen Kindern als Abendtrunk, damit sie ruhig schliefen. Vermutlich waren das noch Sorten mit einem etwas höheren Morphingehalt.

ANZEIGE

Holunderhof Lohe

Biologische Landwirtschaft
Kräuterwanderungen mit Kostproben
Tageswanderungen auf dem Jakobsweg
Vorträge zum Thema Kräuter und Kneipp
Kurse im Jahresverlauf
Hofführungen | Eselwanderungen



Hofladen geöffnet
Freitags von 14.00 - 19.00 Uhr
Samstags von 9.00 - 12.00 Uhr
www.holunderhof-lohe.de

Werner & Siglinde Beck
Lohe 2,
86732 Oettingen
Tel.: 0 90 82 - 47 17

Petra's Frisör- und Kräuterstube

Frisörsalon · Beratungen · Seminare
Altmühltaler Haut- und Haarpflege
aus eigener Herstellung
individuell abgestimmt

Petra Böhm
- Frisörmeisterin
- Haut- und Haarpraktikerin
- Kräuterfachfrau

Schneiden, kneippen,
Massagen im Suffersheimer
Booder Garten

- individuelle Typberatung
- energetische Haarschnitte
- Pflanzenhaarfarbe
- Chakracheck
- Aurareinigung
- Lebensberatung & Kartenlegen

Am Schloßberg 23 · 91757 Treuchtlingen
Tel. 09142–2403

DEN MENSCHEN WAHR-NEHMEN:

mit Körper, Geist und Seele

Unser menschliches Verhalten vollzieht sich verlässlich in drei Schritten: **Wahrnehmen – Denken – Handeln.** Am geläufigsten ist uns das Wahrnehmen in Bezug auf unsere fünf Sinne, aber bereits da stellt sich schon die Frage „Wie bewusst hören, sehen, riechen, schmecken oder tasten wir in unserem Alltag?“ Daneben gibt es noch eine eher innere Wahrnehmung, nämlich sich einer Sache bewusst oder gewahr werden - die äußere Realität auch innerlich wahrnehmen. Danach gehen wir ins Denken. Unser Verstand reagiert auf das Wahrgenommene. Wir analysieren, vergleichen und versuchen etwas einzuordnen. Zuletzt folgt das Handeln. Wir setzen unsere Erkenntnis in die Tat um und werden äußerlich aktiv. Durch zunehmenden Zeitdruck und andere Herausforderungen des Alltags kommen diese drei Schritte völlig aus dem Gleichgewicht. Das Wahrnehmen fällt fast unter den Tisch, denn sofort fangen wir an zu denken, wenn wir etwas wahrgenommen haben und suchen eine Lösung, die wir zeitnah umsetzen wollen. Wir erfahren uns als „Macher“ und setzen uns so unter großen Druck. Was würde passieren, wenn wir den Fokus auf die Wahrnehmung richten? Zunächst erfahren wir eine absolute „Entschleunigung“, denn Wahrnehmung bringt uns in die Gegenwart und richtet unsere Aufmerksamkeit, auf das, was gerade jetzt ist. Das kann unglaublich spannend sein, wenn wir dabei bleiben können. Diese Aufmerksamkeit ist erholsam und regeneriert uns im Unterschied zum Denken und Handeln, das ungeheuer ermüdend auf uns wirkt. Der Versuch in der Wahrnehmung zu bleiben, bedeutet meistens eine große Wende, denn wir sind es nicht mehr gewohnt und wir müssen diese Veränderung regelrecht einüben.

Es gibt zahlreiche Wege, die in die Wahrnehmung führen. Einen sehr direkten Weg bietet uns der eigene Körper: Wer kennt das nicht: Zu langes Sitzen vor dem PC, oder mit zwei Einkaufstüten und Kind auf dem Arm in den ersten Stock und zum Postkasten doch schnell mit dem Auto statt zu Fuß – die meisten unserer alltäglichen Handlungen vollziehen wir ohne jegliche Wahrnehmung unseres Körpers. Er steht selbstverständlich in unserem Dienst und erfüllt seine Aufgaben, bis er sich ganz unmissverständlich meldet – mit Schmerz. Meistens wird uns dann erst bewusst, dass wir in einem Körper leben. Wenn er nicht gerade weh tut, kann es schnell passieren, dass wir uns den ganzen Tag nur im Kopf und in ständig kreisenden Gedanken bewegen und darin nicht zur Ruhe kommen. Dabei gerät der 3-Schritt aus dem Gleichgewicht, denn die einfachste „Lösung“ scheint nun der Gang zum Arzt, um sich die passende Spritze gegen die lästigen Rückenschmerzen abzuholen – Hauptsache der Schmerz ist weg und wir sind nicht gezwungen, unseren Körper weiter wahrzunehmen. Wir neigen dazu zu denken und gleich zu handeln, denn wir sind „Macher“. Doch wenn die Wirkung der Spritze nachlässt, kommt meistens auch der Schmerz wieder. Eine Spritze behebt in den seltensten Fällen die Schmerzursache. Aus diesem Grund gehen heute viele Menschen schon andere Wege, weil sie (intuitiv) wissen, dass sich hinter dem Körperschmerz noch etwas anderes verbirgt. Eine Möglichkeit, seinen Körper wieder neu wahrzunehmen und dabei auch gedanklich zur Ruhe zu kommen, bietet der Craniosacrale Ausgleich. Hier übernimmt der Klient selbst die Führung. Er zeigt, welche Berührungen er zulassen kann und signalisiert durch minimalste Bewegungen im Gewebe, wo Spannungen und Blockaden sind. Der Fokus liegt bei Klient und Behandler darauf, minimalste Bewegungen, Reaktionen und Veränderungen des Körpers wahrzunehmen.

Diese geführte Aufmerksamkeit hilft zudem das Gedankenkarussell anzuhalten und den Geist zur Ruhe zu bringen.
„Wie spüre ich meine Beine auf der Liege?
… fühlt sich das gut an, wenn meine Knöchel gehalten werden und ich merke, dass sich in ganz feinen Bewegungen das Gewebe anfängt zu lösen? … Wie spüre ich das …?
Kann ich wahrnehmen, wie gleichzeitig andere Körperstellen reagieren? … Dabei beobachte ich meinen Atem: ich verändere ihn nicht… ich nehme nur wahr, wie er kommt und geht … wie es in mir atmet.“

Je tiefer sich der Klient auf diesen Prozess einlässt und je intensiver man mit der Aufmerksamkeit dabei bleiben kann, desto wahrscheinlicher ist es, dass auch hinter dem Schmerz versteckte Emotionen an die Oberfläche kommen. Die Rückenschmerzen kommen sehr wahrscheinlich nicht ausschließlich von einer Fehlhaltung am PC oder schweren Einkaufstaschen, sondern geben meist Hinweise auf ein Konfliktthema. Um diesem auf die Spur zu kommen, ist der Körper Wegweiser in Richtung Lösung. Wer so mit seiner Wahrnehmung dabei bleiben kann und von sich aufdrängenden Gedanken immer wieder zum Wahrnehmen zurückkehrt, wird die Erfahrung machen, wie sich körperliche und emotionale Zustände verändern. Nicht weil wir mit dem Verstand darüber grübeln, nicht weil wir handeln, sondern weil wir in der Gegenwart und der Wahrnehmung momentane Zustände für „wahr“ nehmen und sie im Moment gar nicht verändern wollen. Sie können sich bis in die Tiefe der Seele lösen, weil wir sie einfach in der Wahrnehmung da sein lassen, ohne jegliche Wertung. Das ist eine der größten Gaben, mit denen wir als Menschen ausgestattet sind und die sollten wir kultivieren: uns selbst und andere als Menschen wahr-nehmen.

DR. MARION MEYER, RAPHAELA HAAG

Weitere Informationen:
ⓘ www.wege-zum-herzen.de

Nächste KURSE von Wege zum Herzen Ende September:
A SENSE FOR BABIES
Eine detailierte Beschreibung zu den Kursen finden Sie im Veranstaltungskalender in der Heftmitte.

ANZEIGE

Kommunikation für Tiere
Der Futterstadl

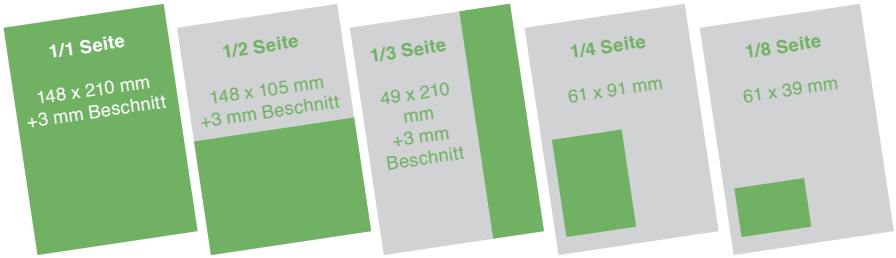
Doris Zeitler
Asbach Haus 2 · 91186 Büchenbach
Tel. 09171/6 33 05 · info@tiere-kommunikation.de
www.tiere-kommunikation.de · www.futterstadl.de

MEDIAPARTNER WERDEN

Liebe Leser/-innen wir haben die Auflage auf **3.000 Exemplare** erhöht, der Einzugsbereich erstreckt sich von **Ansbach** über **Schwabach,** gesamter Landkreis **Weißenburg-Gunzenhausen** bis nach **Oettingen.**
Alle Hefte auch als **Onlineausgabe** auf noa-leben.de

ANZEIGENFORMATE UND PREISE SEIT JANUAR 2016

Größe	Format	Breite	Höhe	Beschnitt	Preis
1/1 Seite	hoch	148 mm	210 mm	3 mm	225 €
1/2 Seite	quer	148 mm	105 mm	3 mm	145 €
1/3 Seite	hoch	49 mm	210 mm	3 mm	109 €
1/4 Seite	hoch	61 mm	91 mm		75 €
1/8 Seite	quer	61 mm	39 mm		45 €



THEMEN VON NOA: Ausdruck & Persönlichkeit – Beruf & Erfolg – GesundSein & Ernährung – Kinder & Familien – LebensRaum – Mensch & Tier – Wissen & Bildung

DATEN: **Datei Versand per Mail an: contact@redad.de;** Bitte senden Sie Ihre Anzeige als **druckfähige PDF oder eps Datei** im CMYK Modus direkt an unsere Grafikerin Kathrin Röthenbacher.
Wir gestalten Ihre Anzeige für Sie oder passen Sie unserem Format an: **plus nach Aufwand 35 €/Std,** bei Fragen hierzu können Sie uns gerne unter Tel. 09834 167000 anrufen. In der Mail bitte die Größe der Anzeige mit angeben. Für das **1. Halbjahr** ist der Anzeigenschluss am **1. November** und für das **2. Halbjahr** der **1. Mai**.

ABO: **noa direkt nach hause als ABO.** Da unsere noa-Hefte zwar an vielen Stellen ausliegen, aber rasch vergriffen sind, bieten wir Ihnen jetzt ein Abo für zwei Ausgaben im Jahr für 8,00 € schreiben Sie einfach an **abo@noa-leben.de**. Wir schicken Ihnen dann gleich ein SEPA Formular, das Sie ausgefüllt an uns zurückmailen bwz. -senden. oder faxen ... und schon kommen jährlich zwei Hefte zu Ihnen bequem nach Hause.

Begeisterte Leser aufgepasst!
Unser schönes Heft ist nicht kommerziell, wir haben Freude daran, und Sie hoffentlich auch, aber die Anzeigen finanzieren immer nur einen Teil der Herstellungskosten von Satz und Druck. Deswegen freuen wir uns auch über finanzielle Unterstützung von Ihnen: IBAN: DE77760694680001630350 Raiffeisenbank Weißenburg-Gunzenhausen
Oder kommen Sie zu den von uns organisierten Vorträgen oder werden Sie Mitglied bei noa.

VEREINSLEBEN

NOA-VORTRÄGE/SEMINARE/OFFENE TREFFEN IM **VERGANGENEN** HALBJAHR:
Permakultur Vortrag von Philipp Katz am 4.3.16 im Landgasthof Thannhäuser
Im letzten Heft mit dem Thema Kreisläufe war Permakultur – eine Wortschöpfung aus permanent und Agrikultur - ökologische Landwirtschaft 7.0 – ein Thema. Wie können wir besser mit der Natur zusammen arbeiten, was kann sie uns lehren? Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah ... unsere Designerin Kathrin Röthenbacher traf Philipp Katz aus Nennslingen, und stellte fest, dass er sich schon eine ganze Weile mit Permakultur beschäftigt. Für unseren Referenten hatte es damit begonnen, dass er vor sechs Jahren eine Erdnuß in die Erde steckte und begeistert feststellte: Sie wächst! ganz von allein. Für einen jungen Mann, bisher eher in der Technik zuhause, eine berührende Erfahrung – vielleicht mit der Lebenskraft schlechthin? In seinem sehr sympathischen und didaktisch gut aufgebauten Vortrag führte Philipp Katz ca. 40 Zuhörer, die ihren Weg zum Gasthaus Tannhäuser gefunden hatten sehr schlüssig in die Gedankenwelt der vernetzten Kreisläufe einer dauerhaften, sich selbst erhaltenden Landwirtschaft ein. Diese Erdnuß führte den ehemaligen Techniker übrigens in eine Jurte in einem Garten in Nennslingen, den er nach Permakultur Prinzipien gestaltet und dort mit Frau und Kind lebt.

Neue Mitglieder – Wir freuen uns, bei noa zu begrüßen (z. T. auch gleich als AutorInnen für noa in diesem Heft) Physiotherapeut Daniel Castrino (Das 3. Ohr), Dr. Marion Meier und Raphaela Haag aus Wald bei Gunzenhausen (den Menschen wahr-nehmen), Wildniscoach Thomas Kierstein (Coyote Teaching), Christine Neubauer, Dr. David Steinhübl

IM JULI 2016 - AUS AKTUELLEM ANLASS

© Fotostudio Ilona Oppel

Es tut gut, keinen Fernseher zu haben, keine Twitter Nachrichten zu bekommen und nicht bei Facebook zu sein. Die Nachrichten in den Zeitungen sind erschreckend genug. Sie machen Angst. Verbreiten Unsicherheit. Der Terror scheint in der Mitte Europas angekommen.

Den Familien der Opfer gilt unsere tiefe Anteilnahme.

Wir wollen einen Gedanken hier äußern, der nirgends steht, von dem kaum jemand spricht:

Europa hat 500 Millionen Einwohner, die seit Jahrzehnten friedlich zusammen leben. Seit Jahrzehnten wandern Menschen anderer Kulturkreise hierher ein, suchen Zuflucht von den weniger friedlichen Orten dieser Welt und die sind leider in der Überzahl. Auch die Einwanderer leben hier zu mehr als 99,9% friedlich. Der Gedanke lautet: Es ist ein Wunder, und eine großartige Errungenschaft unserer freiheitlichen Kultur, dass nicht viel mehr passiert! Konzentrieren wir uns doch darauf. Wenn man die Geschichte ein bischen kennt, weiß man, dass nie zuvor so eine große Anzahl Menschen auch unterschiedlicher Kulturen über so einen langen Zeitraum friedlich und zivilisiert zusammen gelebt hat. Die Zahl der Gewaltverbrechen sinkt seit Jahren.

Bleiben wir besonnen und geben Wut, Haß, Angst und Fanatismus aller Art keine Chance, damit dies in Zukunft so bleibt und Gewalttaten jeglicher Couleur eine seltene, wenn auch schlimme Ausnahme bleiben.

Die noa Redaktion

SEPTEMBER

So 25.09. Museumscafé Meyer Weißenburg, Gebühr: 18 € zzgl. VVK-Gebühr, Tickets: www.reservix.de, Infos: info@eseventagentur.de
MATHIAS KELLNER – Liedermacher „Kettenkarussell“

MM – **Mo 26.09.** 9.30–11.00 Uhr, Wald 36 c, Gunzenhausen, Praxis Wege zum Herzen, Gebühr: 110 € für 5 Treffen, Anmeldung: 09831/5747570 oder marion.maier80@gmail.com, www.wege-zumherzen.de, max. 6 Teilnehmer
A SENSE FOR BABIES (1–16 Wochen)

MM – **Fr 30.09.** 9.30–11.00 Uhr, Wald 36 c, Gunzenhausen, Praxis Wege zum Herzen, A SENSE FOR BABIES, (4–10 Monate), Gebühr: 110 € für 5 Treffen, max. 6 Teilnehmer
A SENSE FOR BABIES
für Neugeborene von 1–16 Wochen und für 4–10 Monate: Sie lernen, die Signale Ihres Babys wahrzunehmen und darauf einzugehen. Sie erlernen außerdem sanfte und achtsame Griffe (angelehnt am Craniosacralen Ausgleich), mit denen Sie Ihrem Baby helfen können beispielsweise bei: Unruhezuständen, Bauchschmerzen oder Trinkschwäche.

RH – **Di 27.09.** 9.30-11.00 Uhr, Wald 36 d, Gunzenhausen, Praxis Wege zum Herzen, Gebühr: 110€ für 5 Treffen, Anmeldung: 09831/5749456 oder rapha.haag@gmx.de, www.wege-zum-herzen.de, max. 6 Teilnehmer
A SENSE FOR BABIES FÜR SCHWANGERE
Die Liebe zum eigenen Kind beginnt im Mutterleib. Durch Wahrnehmungsübungen des eigenen Körpers, fördern wir die liebevolle Beziehung zum heranwachsenden Kind. Die innige Verbindung schon während der Schwangerschaft wirkt sich positiv auf die Geburt aus und fördert einen guten Start ins gemeinsame neue Leben.

OKTOBER

BR – **So 09.10.** von 10.00–17.00 Uhr kleine Sporthalle, Infos unter ellinger-spenden-bewegung.jimdo.com
2. ELLINGER-SPENDEN-BEWEGUNG

BR – **Mo 10.10.** 19.30 Uhr Familien- & Therapiezentrum in Ellingen Hausner Gasse 30b, VORTRAG, Kursgebühr: 10 € pro TN, Anmeldung erforderlich
DR. GÄRBER IMPFEN- FLUCH ODER SEGEN

MC – **So 16.10.** 14.00–18.00 Uhr, Aha 47, Praxis Herzcoaching, HERZCOACHING-TAG, Gebühr: 70 €, Anmeldung: 09831/613173 oder manuela@herzcoaching.jetzt, www.herzcoaching.jetzt, max. 8 Teilnehmer
HERZCOACHING-TAG
An diesem Tag geht es darum, das eigene Herz zu stärken und sich nur mal mit sich selbst und den eigenen Herzenswünschen zu beschäftigen. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Schreibmaterial mitbringen.

Mi **19.10.** Stadthalle Gunzenhausen, Gebühr: 26 € zzgl. VVK-Gebühr, Tickets: www.reservix.de, Infos: info@eseventagentur.de
SISSI PERLENDER – Comedy „Ich bleib dann mal jung“

Fr **21.10.** Museumscafé Meyer Weißenburg, Gebühr: 19 € zzgl. VVK-Gebühr, Tickets: www.reservix.de, Infos: info@eseventagentur.de
JOHNNY ARMSTRONG – Comedy „Gnadenlos“

Alle Angaben ohne Gewähr.

Referenten: MC – Manuela Csikor BR – Belinda Rühl MM – Marion Maier RH – Raphaela Haag) LIA – LIA-Institut

MC – **Sa 29.10.** 14.00–18.00 Uhr, Aha 47, Praxis Herzcoaching, Intensivkurs EFT, Gebühr: 70 €, Anmeldung: 09831/613173 oder manuela@herzcoaching.jetzt, www.herzcoaching.jetzt, max. 8 Teilnehmer
INTENSIVKURS EFT
Lernen Sie in 4 Stunden die Technik des Meridianklopfens EFT und befreien Sie sich künftig selbst von emotionalem und körperlichem Stress. Mehr unter www.herzcoaching.jetzt/seminare

DEZEMBER

Sa+So 10.+11.12.12:00–20:00 Uhr, Künstlerhaus, Königstraße 93, Nürnberg, www.winterkiosk.de
WINTERKIOSK – MARKT FÜR NACHHALTIGE GESCHENKE

So 11.12. Stadthalle Gunzenhausen, Gebühr: ab 36 € zzgl. VVK-Gebühr, Tickets: www.reservix.de, Infos: info@eseventagentur.de
KONSTANTIN WECKER – „TRIO“

Termine der offenen Treffen von noa erhalten Sie auf Anfrage per Mail an anja@anjakoglin.de; Betreff: OFFENES TREFFEN

WÖCHENTLICH

LIA – **jeden 1. Do** 19.30–21.00 Uhr in Stopfenheim Binsfeld 13b, LIA-Institut / Vereinsheim, OFFENE GRUPPE, www.lia-institut.de, Anmeldung erforderlich: kontakt@lia-institut.de, Tel: 09141/9959914
FORUM ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT
Vitale vs. schädigende Faktoren für mehr Lebensenergie & Gesundheit ...

LIA – **jeden 2. + 4. Fr** 19.30–21.00 Uhr in Stopfenheim Binsfeld 13b, LIA-Institut / Vereinsheim, OFFENE GRUPPE, www.lia-institut.de, Anmeldung erforderlich: kontakt@lia-institut.de, Tel: 09141/9959914
FORUM FASZINATION LEBENDIGKEIT
intelligent_innovativ_inspirativ ZHENDONG-Vorführung/Training

++++++++++ Kleinanzeigen ++++++++++

VATER UND SOHN SEMINARE
www.skanskan.jimdo.com

In unseren Programmheften haben Sie die Möglichkeit in der Rubrik **Kleinanzeigen** für 0,20 € pro Wort zu werben bzw. zu inserieren. Text bitte per Mail mit Betreff „Kleinanzeigen“ an contact@redad.de
Fragen? Tel. 09834.167 000
Redaktionsschluss Kleinanzeigen für das **1. Halbjahr am 15. November** und für das für das **2. Halbjahr am 15. Mai.**

ANZEIGE

19.10.16 SISSI PERLINGER
„Ich bleib dann mal jung“
Stadthalle Gunzenhausen
VVK: ab 26 €
zzgl. VVK-Gebühr

11.12.16 KONSTANTIN WECKER
„TRIO“
Stadthalle Gunzenhausen
VVK: ab 36 €
zzgl. VVK-Gebühr

Tickets an allen reservix.de VVK-Stellen erhältlich.

ICH HÖRE WAS, WAS DU NICHT HÖRST

Hochsensitiv und Hochsensibel im Alltag

„Dass mein Sohn „besonders“ war, fiel mir schon am Tag seiner Geburt auf. Er schaute so wachsam durch die Gegend, keine 5 Minuten alt, wollte er schon alles wahrnehmen. Im Laufe seines Größer Werdens zeigte er Verhaltensweisen die mir absolut unbekannt waren. Auf minimales Sonnenlicht reagierte er lautstark mit: „zu hell“, Lauwarmes Wasser wurde schmerzhaft mit „zu heiß“ abgelehnt , Haare kämmen oder Nägel Schneiden verursachte schlimmste Schmerzen und beim Essen konnte er bereits SEHEN und RIECHEN das es nicht schmeckt. (Essen kann für ein hochsensitives Kind ein ungeahntes Wagnis sein. Es schmeckt intensiver als wir und andere Kinder, empfindet Gewürze und Schärfe extremer) Am auffälligsten für seine Umwelt und mich war es jedoch, dass er auf Geräusche sofort mit lauten Gegengeräuschen reagierte und z. B. beim Haare Föhnen in Walgesang verfiel oder beim Staubsaugen in Arien. Wenn wir Räume mit vielen Menschen betraten drehte mein Sohn zunächst richtig auf und reagierte mit extremer körperlicher Aktivität. Was nicht nur für mich sondern auch für unser Umfeld in vielen Fällen unverständlich war.

Doch einer verstand meinen Sohn sehr gut: mein Mann. Auch er kann Helligkeit nicht gut ertragen und ist absolut geräuschempfindlich, dies verursacht bei ihm je nach Frequenz und Lautstärke körperliche Schmerzen. Durch die Kindergartenzeit haben wir ihn durchgequält. Damals dachte ich mir oft nur „was stimmt mit Dir nicht“? Er wollte, so dachte ich, doch in Wahrheit KANN er nicht in der Gruppe sein. Es waren für seine feine Wahrnehmung zu viele Gefühle, zu viel Bewegung und es war einfach immer zu laut. Um damit, so gut es ihm möglich war, zurecht zu kommen erzeugte er lautstarke Gegengeräusche und zog sich so oft er konnte in die Bücherecke zurück um sich zu „schützen“.

Gern gesehen war sein Verhalten zwar sicher nicht, er sollte ja schließlich Teil der Kindergartengruppe sein, aber so störte er niemanden und das war sein Glück, er erhielt somit eine Rückzugsmöglichkeit. Erst mit seiner Einschulung hab ich mich mit dem Thema Hochsensitivität befasst, bis dahin war mir das kein Begriff. In der Schule gab es keine Möglichkeit mehr sich zurückzuziehen, um sich zu regenerieren. Er war den Gefühlen, Geräuschen und den vielen Bewegungen im Schulalltag ausgeliefert und zeigte sehr schnell seine Grenze der Überforderung. Allzu schnell wurde uns seitens der Lehrer vermittelt: „mit Ihrem Sohn stimmt was nicht“ Doch was ist das? ‚Highly Sensitive Person‘. HSP Der Begriff wurde im Jahr 1996 von Frau Dr. Elaine Aron geprägt und wird seither von vielen Psychologen, Therapeuten und Neurologen aufgegriffen.

Hochsensitivität ist ein Phänomen, bei dem Betroffene stärker als der Durchschnitt auf Reize reagieren, diese viel eingehender wahrnehmen und verarbeiten. Wer hochsensitiv ist, verfügt über feiner ausgeprägte fünf körperliche Sinne als andere. Er hört, sieht, schmeckt, fühlt und riecht differenzierter. Das führt daher leicht zu Reizüberflutung und wird in der Öffentlichkeit sehr häufig mit ADHS verwechselt.
Es gibt aber einen Unterschied zwischen Hochsensitiv und Hochsensibilität. Hochsensible sind „zartbesaitet“. Gleichzeitig sind sie dadurch aber in der Lage, viel feinere Informationen wahrzunehmen und zu interpretieren. Hochsensible sind das, was man „hellsichtig“ oder „hellfühlig“ nennt. Sie sind extrem empathisch und ganz nah an ihren eigenen Gefühlen und denen ihrer Mitmenschen dran. Hochsensible Menschen fühlen, was andere oft gar nicht wahrnehmen können. Sie besitzen einen feineren Wesenszug, ihre Art zu fühlen ist um ein vielfaches sensibler. Kein Wunder, dass so viele Hochsensible Künstler sind.
Diese Gabe benötigt viel Rückzugsmöglichkeiten, um die eigene Energie wieder aufzuladen. Im Laufe des Lebens lernen viele HSP sich selbst vor zu vielen Gefühlen von außen zu schützen, denn diese saugen sie leer und laugen sie aus. Vermutlich weisen ca. 20 % der Bevölkerung die Charakterzüge von Hochsensibilität/Hochsensitivität auf.
Oft treten Hochsensitivität und Hochsensibilität gemeinsam auf, aber nicht immer. Es gibt Hochsensitive ohne ausprägte Empathie (soviel gleich vorweg – das trifft auf meinen Sohn zu) und es gibt Hochsensible, deren alltägliche Sinne nur durchschnittlich ausgeprägt sind. Mein Mann ist beides. Einige seiner Sinne sind ausgeprägter, was ihn sehr geräusch- und lichtempfindlich macht, seine visuelle Auffassung ist überdurchschnittlich, er ist aber auch feinfühlig und extrem empathisch. Ein begleitendes Phänomen ist, dass viele der HSP's auch hochbegabt sind, was sich über die „Mehr“-Wahrnehmung der Sinne erklärt. Doch wie ist der Alltag mit einer Highly- Sensitiv- Person (HSP)? In dem Falle kann ich klar sagen, was für einen Erwachsenen ein Segen ist, ist für Kinder ein absoluter Fluch. Mein Mann kann seine Gabe beruflich nutzen. Er arbeitet mit seiner unglaublichen empathischen Empfindung und seiner Reizwahrnehmung sehr erfolgreich als Hypnosetherapeut in seiner Praxis für Psychotherapie (HPG). Er wurde auch in einer Zeit groß, in der es noch nicht ständig LAUT, HELL und absolut ÜERAKTIV war. Noch vor 40 Jahren gab es kaum Fernsehprogramme, keine Handys, kein Internet und abends wurde es ruhig und dunkel. Nun, das Glück hat mein Sohn leider nicht mehr. Seine Sinne stehen den ganzen Tag auf Empfang. Was zur Folge hat das er sehr schnell reizüberflutet ist und darauf mit körperlicher Unruhe reagiert und sich dann dringend zurückziehen muss, um seinen Akku wieder aufzuladen. Etwas was in einem normalen Kinder- bzw. Schüleralltag nicht immer leicht ist. Wir haben gelernt, das zu Hause sein Rückzugsort ist. Eine reizarme Umgebung (keine Geräusche von Fernseher oder Radio) und jede Menge Ruhe und Zeit für meinen Sohn. Er ist am liebsten mit sich alleine, erfindet Geräte, baut, liest und singt.

Im Frühjahr 2016 war ein überaus interessanter Hochsensibilitäts-Kongress. Viele Experten haben dort Ihre Wissen und Ihre Erfahrung ausgetauscht. Ein Interview hat für mich alles widergespiegelt >>

ANZEIGE

was uns im Alltag und im Zusammenleben mit Hochsensitiven/ Hochsensiblen erklärt.
Frau Gabriele Neubronner, *Leiterin des Neufeld-Instituts* hat folgenden Vergleich gebracht:
Wenn ein hochsensibler Mensch zum Beispiel ein Lamborghini sei, dann sei es nun mal seine Gabe, ganz wunderbar 250 km/h auf der Autobahn fahren zu können. Würde er aber von einem Landwirt auf seine Fähigkeit, über einen Acker zu fahren, bewertet, so sei er in den Augen des Landwirts nichts weiter als ein schlecht funktionierender Traktor. Wenn man den Hintergrund der Probleme, die vor allem hochsensitive Kinder in Kita, Kindergarten und Schule haben, nicht kennt, dann denkt man, man könne solche Situation „trainieren". Tatsächlich aber sind solche Einrichtungen für hochsensible Kinder ein überdurchschnittlich anstrengender Ort.

Ich durfte durch meinen Sohn und meinen Mann schon viel lernen darüber, wie die Welt sich zeigt, wenn man mehr wahrnimmt, aber auch über unsere Gesellschaft die sich immer noch sehr schwer tut, wenn nicht alles Normal/ genormt ist. Was ich mir für meinen Sohn und alle hochsensiblen/hochsensitiven Menschen von ganzem Herzen wünsche: Hochsensibilität ist keine Krankheit, kein Mangel und kein Defekt und schon gar nichts, was therapiert werden muss.
Mein Kind und mein Mann sind nicht anders als andere, sie sind einfach nur sensibler und empfindsamer. Was wir dafür tun können ist die Umgebung anpassen, für Rückzugsmöglichkeiten sorgen und den Weg zu begleiten die Gabe nutzen zu können

BELINDA RÜHL

ⓘ www.familien-einmaleins.de

Quellen: Hochsensibilitätskongress 2016, Bücher: Mein Kind ist hochsensibel (Rolf Sellin). Das Handbuch für Hochsensible: Ein Arbeitsbuch für die optimale Nutzung der Gabe Hochsensitivität (Dagmar Neubronner)

ANZEIGE

Herzcoaching

Gib Deinem Herzen die Flügel zurück

Gemeinsam mit mir kannst du den Mut fassen, die Fesseln alter Verletzungen und die Mauern aus falschen Überzeugungen um Dein Herz aufzuspüren und aufzulösen.
Wir heilen Deine Vergangenheit,
damit du voller Freude Dein Jetzt leben kannst.

So kann ich Dir helfen

Persönlich 1 zu 1: In meiner Praxis oder per skype, Onlinekurse zum „Meridianklopfen lernen" und Loslassen.
Besuche eines meiner Seminare oder Vorträge oder besuche meinen kostenlosen Blog www.herzcoaching.jetzt

Manuela Csikor – Heilpraktikerin (Psychotherapie) – Herzcoaching
Aha 47, 91710 Gunzenhausen, Tel. 09831-613 173, E-Mail manuela@csikor.de

DER HIMMEL ÜBER UNS

commons.wikimedia.org © Ib Rasmussen

Loftsdekoration in Holmens Kirke, Copenhagen, Denmark

Ist für den modernen Menschen die Zimmerdecke. In der Regel weiß, flach und gerade wie der Deckel eines Schuhkartons, nur meist aus Beton. Normhöhe 2,45 m.
Vor 100 Jahren war es noch anders. Die Moderne mit Ihrer Faszination für Beton war erst in den Kinderschuhen. Unsere Großeltern und Urgroßeltern hielten sich noch etwas häufiger als wir unter freiem Himmel auf und wussten besser, wie ein Himmel aussieht, der uns Menschen, die wir zwischen Himmel und Erde gestellt sind, entspricht.
Durch die Jahrhunderte waren es in Europa entweder strukturierte, häufig farbig gestaltete Holzbalkendecken, die in der Steiermark sogar mit der Blume des Lebens in der Mitte des hölzernen Unterzuges verziert waren. Die Blume des Lebens ist keineswegs ein modernes esoterisches Symbol, sondern ist auch auf alten Bauernmöbeln, z. B. aus Rumänien, zu finden. Diese Holzbalkendecken wurden im 13–16. Jahrhundert auch als große Tonnengewölbe ausgeführt, auch das nur aus gestalterischen Gründen, hielt man den Himmel doch ebenfalls für ein Gewölbe. Oder, ein massives, gemauertes Deckengewölbe. Auf der Abbildung (nä. Seite) sieht man das preußische Kappengewölbe eines ehemaligen Kuhstalles. Nicht einmal das Vieh lebte unter einem geraden Deckel. In späterer Zeit, als die verputzten Decken modern wurden, waren sie stets mit Stuck verziert und häufig bemalt. Die „Ecke" zwischen Wand und Decke war grundsätzlich rund ausgeführt, niemals scharfkantig eckig.
Eine genormte Raumhöhe gab es nicht. Man baute die Räume so hoch wie man es sich leisten konnte. Die Bürgerhäuser in der Belletage (schöne Etage) hatten kaum jemals Raumhöhen unter 3.50 m. Die Kachelöfen mit ihrer

Holzbalkendecke mit einer geschnitzten „Blume des Lebens"

Stube mit Kachelofen und Holzbalkendecke © Architektin: Sabine Rothfuß

Strahlungswärme sorgten dennoch für warme Räume. Nur die Wärme moderner Konvektionsheizkörper steigt ausschließlich nach oben und heizt vorwiegend die Decke. Mit den Konvektionsheizkörpern kam das Decken-Abhängen (=niedriger machen).

Es ist keineswegs so, dass den Bauleuten früher gerade Decken nicht möglich gewesen wären. Aber man baute sie nicht.

Der Architekt Le Corbusier, einer der „Väter" der Moderne, bewunderte die Architektur der arabischen Länder und importierte aus dem Wüstenklima das Flachdach in unser regenreiches Mitteleuropa. (Mit dem Ergebnis, dass die Häuser des berühmten Architekten meist undicht waren – was sich bei Flachdächern bis heute nicht wesentlich geändert hat). Aber auch in den traditionellen arabischen Häusern gibt es im Zentrum einen Raum, der mittels einer Kuppel überwölbt ist.

Denn: Die Decke ist die Verbindung nach oben, die Verbindung zum Himmel.
Der Fußboden ist die Verbindung zur Erde. Auch diese Verbindung ist heute meist durch die Stahlbetondecken gekappt. Ohne Verbindung zum Himmel und zur Erde wird es sehr viel schwieriger, ein authentisches, wirklich individuelles Leben zu führen.

RAUMWAHRNEHMUNG:
Wir modernen Menschen halten uns zu 90 % unserer Zeit oder sogar noch länger in Räumen auf. Zu fast 100 % bewegen wir uns in von Menschen gebauten Räumen in Städten, Siedlungen und Dörfern. Gebäude sind für uns selbstverständlich. So selbstverständlich, dass wir sie zum größten Teil nicht mehr wahrnehmen. Vielleicht bemerken wir noch, dass uns einige Gebäude besser gefallen als andere. Das war's dann aber auch schon. Alle Räume wirken jedoch: Angenehm oder eng, befreiend oder bedrückend, bedrohlich oder beeindruckend, gemütlich, weit, hell, erhebend ...

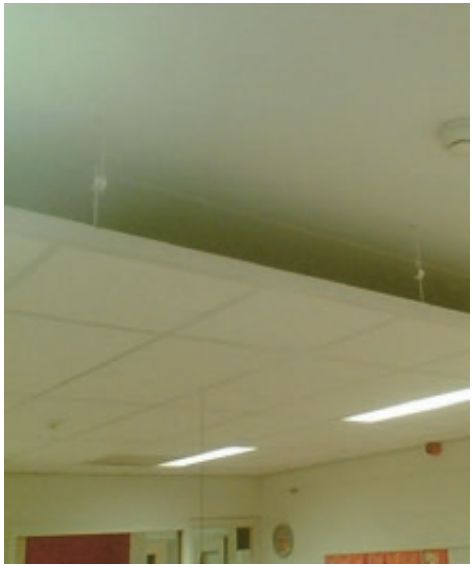
Ich lade Sie hier ein, selbst einen Wahrnehmungs-Versuch zu machen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns über Ihr Raumwahrnehmungs-Erlebnis berichten.

Wir werden Ihre Berichte auf unserer Website und ggf. auch im nächsten Heft veröffentlichen.

SABINE ROTHFUSS

ANZEIGE



commons.wikimedia.org © Edoderoo

Foto aus Wikipedia (zum Thema „Decke")

© Architektin: Sabine Rothfuß

Preußisches Kappengewölbe eines ehemaligen Kuhstalles

RAUMWAHRNEHMUNGS-ÜBUNG:

Suchen Sie sich einen bestimmten Raum aus, das kann das heimische Schlafzimmer sein, der Arbeitsplatz oder eine Kirche. Achten Sie darauf, dass Sie **ungestört** sind.
Suchen Sie sich einen Platz, am besten **mitten im Raum, stellen** Sie sich **entspannt** hin, die Füße stehen etwas **auseinander**, die Knie nicht durchgedrückt, sondern entspannt.
Schließen Sie die Augen und fühlen sie einfach nur:
Was spüren Sie in den Füßen
(Sie können auch gerne die Schuhe ausziehen),
im Solar Plexus,
wie fühlt sich der Kopf an?
Lassen Sie sich Zeit. Gibt es eine **Geste,** mit der Sie Ihre Wahrnehmung ausdrücken können, oder kommt Ihnen ein **Wort** in den Sinn? Können Sie die Wahrnehmung vielleicht sogar in einer **Skizze** festhalten? Ist Ihnen zum **Singen**, zum **Schreien** oder eher zum **Flüstern** zumute?

Am besten machen Sie die Übung in ein paar verschiedenen Räumen, die sich in **Größe, Höhe, Material** und am besten auch in der **Gestaltung der Decke** und der **Deckenhöhe** unterscheiden.
Vielleicht sind Sie überrascht, was ihr Körper so alles empfindet.

DER EIGENEN BEOBACHTUNG VERTRAUEN

„Man muss“ waren die unbeliebtesten Worte meiner Jugend – leider im Elternhaus oft zu hören. Die Begründung für das Müssen blieb meist aus. Auf die Frage „Warum?“, kam die Antwort **„Man muss** eben“. Sich einem so imperativen „man muss„ entgegenzustellen, war relativ einfach. Heute ist es subtiler. *Ein kleines Beispiel,* über das ich seit Jahren zunehmend den Kopf schüttle, ist: **„Man muss** Obstbäume schneiden.“ „Warum?“ „Damit sie besser tragen“, ist die Antwort. Oder, „damit die Früchte größer werden“, oder??? **„Man muss** Himbeeren schneiden“, erklärte mir mein mütterlicher Besuch und schwupp, waren die Spitzen ab. Die Himbeeren trugen dann – im Gegensatz zu den Jahren davor und danach – fast gar nicht. Irgendwann dachte ich selbst, mein hoch wachsender Kirschbaum sollte geschnitten werden und beauftragte eine Gärtnerin: Drei Jahre lang blühte der Baum nicht mehr. Dieselbe Gärtnerin schnitt auch meine große Kletterrose – dasselbe beleidigte Resultat wie bei der Kirsche: Drei Jahre nur noch mickrige Blüte.
An meine anderen Bäume kam nach diesen Erlebnissen keine Schere mehr. Und – ich wage zu behaupten, sie tragen viel mehr als die Bäume meiner Nachbarn. Alle Bäume tragen jährlich, nur ein Baum, der Zenngründer, regelmäßig alle zwei Jahre. Die Apfelbäume sind über 30 Jahre alt und haben, seit ich sie gepflanzt habe, nie eine Schere gesehen. Es kommt vor, dass ein Baum sich selbst reguliert und Äste, die zu hoch hinauf wachsen, abbrechen. Das Resultat ist, wie man hier sieht, eine wunderbare Apfelbaumform. Natürlich dichter als bei geschnittenen Bäumen, aber mit viel mehr Blüten. Statt jährlich ihre Schnittwunden heilen zu müssen, konzentrieren sich meine Bäume fröhlich auf ihre Blüte und das Wachsen der Früchte und ich mich aufs Ernten. Keine Arbeit mit Schneiden, keine mit Spritzen, keine Entsorgung von Schnittgut. Ich frage mich mittlerweile, ob es nicht eher ein Kontrollbedürfnis ist, das die Menschen dazu bringt, ihre Bäume zu schneiden. Weil sie das nicht zugeben wollen, sagen sie, es wäre gut für die Bäume und die Früchte. Oder eben, weil sie glauben, **man muss,** und sich nicht auf ihre Wahrnehmung verlassen. Dass es im gewerblichen Obstbau anders ist, weil Maschinen durch die Reihen fahren, steht auf einem anderen Blatt. Aber gerade in den privaten Gärten wird so viel – und wahrscheinlich auch sehr viel sehr falsch – geschnitten.

Ein anderes Beispiel: Beim Bauen ist das Dach ein beliebtes Subjekt für **„man muss“.** Ob Ziegel und Latten noch gut sind, spielt eher eine untergeordnete Rolle: Das Dach muss erneuert werden. Bei einem (öffentlichen) Projekt war das Geld nicht nur sehr, sondern extrem knapp und ich hatte von Beginn an gesagt, dass die Erneuerung der Dachdeckung nicht drin ist, was auch eher unwichtig war, da das Dachgeschoss noch nicht ausgebaut werden sollte. Aber wir bauten ein

Treppenhaus bis ins Dachgeschoss und dafür wurde an einer Traufseite das Dach geöffnet. Der Zimmermann deckte die Öffnung schlecht ab, wobei so ein Provisorium dicht zu bekommen generell schwierig ist. Anfang November kam viel Schnee noch bevor die Anschlüsse fertig waren. Kurz darauf ließ ein Wintergewitter, Dauerregen und Schneeschmelze Wasser bis ins Erdgeschoss laufen. Der Zimmermann wurde zum Aufwischen und Trocknen verdonnert und der Spuk war so schnell vorbei, wie er gekommen war. Aber ich hatte die Rechnung nicht mit dem Verein gemacht, der auch an dem Bauvorhaben beteiligt war. Das Dach ist undicht! Davon waren im Handumdrehen alle überzeugt. Auch vier pensionierte Zimmerleute. Letztlich steckte dahinter, dass die Vereinsvorsitzende unbedingt das Dach erneuert haben wollte und das kleine Missgeschick mit dem Wassereinbruch nun für ihre Zwecke einsetzte. Der Ortsbaumeister und ich hatten keine Chance: Der Verein traf die Entscheidung, das Dach auf eigene Kosten zu richten. Das Irritierende war die feste Überzeugung, mit der vier Zimmerleute, die keinerlei Nutzen davon hatten, nun die Ansicht vertraten, das Dach wäre immer schon undicht gewesen. Dass es bislang nie reingeregnet hatte wollte keiner mehr wissen. Nun konnten für das Projekt sehr viel wichtigere Eigenleistungen im Außenbereich, die für den Betrieb des geplanten Museums notwendig waren, nicht mehr erbracht werden. Die verfügbare Arbeitskraft und Geld wurden für das unnötige Dach verwendet. Die Eröffnung musste um ein halbes Jahr hinausgeschoben werden und viel hätte nicht gefehlt und das ganze Projekt wäre gescheitert. Es war für mich ein interessantes aber auch bestürzendes Beispiel dafür, wie eine einflussreiche Person die Wahrnehmung einer ganzen Gruppe so verändern kann, dass ganz offensichtliche Dinge, wie eine zwar alte, aber intakte Ziegeldeckung nicht mehr wahrgenommen werden.

Wenn das so einfach ist – wie manipulierbar ist unsere Wahrnehmung? Wie manipulierbar vor allem dann, wenn wir in einer Mediengesellschaft nicht mit unseren eigenen Augen sehen?

SABINE ROTHFUSS

ANZEIGE

Reiten mit Freude und Vertrauen

Rosenhof Bieswang e.V.

Telefon 09143-840449
www.rosenhof-reiten.de

Heilpädagogisches Reiten, Reiterferien, Reitunterricht, Urlaub, Indianerwochen, Centered Riding, Wanderritte

Pferde vermitteln Geborgenheit und laden zur Freundschaft ein

DER STIEGLITZ –

Bunter Botschafter für bunte Landschaften

Für das Jahr 2016 fiel die Wahl zum Vogel des Jahres auf den farbenfrohen Stieglitz. Er steht für vielfältige und bunte Landschaften, denn er ernährt sich vornehmlich von den Samen zahlreicher verschiedener Blütenpflanzen, Gräser und Bäume. Bunte Landschaften mit ausreichend Nahrung gibt es jedoch immer weniger, daher ist der Bestand des Stieglitzes in Deutschland in den vergangen Jahren zurückgegangen.

© LBV-Archiv Rosl Roessner

Bunt, bunter, Stieglitz – Unverwechselbar

Wie alle Vertreter der Familie der Finken haben Stieglitze eine schlanke Gestalt mit vergleichsweise kurzem Hals und dünnen Beinen. Sie erreichen eine Körperlänge von 12 bis 13 Zentimeter und sind damit etwas kleiner als Spatzen. Mit einem Gewicht zwischen 14 und 19 Gramm wiegen sie ungefähr so viel wie zwei Ein-Euro-Stücke. Stieglitze tragen ein auffällig buntes Gefieder und gehören damit zu den buntesten Singvögeln. Unverwechselbar leuchtet ihre rote Gesichtsmaske auf dem ansonsten weiß und schwarz gefärbten Kopf. Rücken und Brust sind hellbraun, Bauch und Bürzel weiß gefärbt. Kein anderer Vogel ist in Europa so oft als Motiv auf Gemälden und Teppichen zu finden.

„Bunte Meter für Deutschland" – Mehr Vielfalt und Lebensraum

Der Bestand des Stieglitzes hat in Deutschland von 1990 bis 2013 um 48 Prozent abgenommen. Offizielle Schätzungen gehen derzeit von 305.000 bis 520.000 Brutpaaren in Deutschland aus – 50.000 bis 135.000 davon übrigens in Bayern. Stieglitze leben sowohl auf dem Land als auch in Siedlungen, solange es einen geeigneten Brutplatz und genug Nahrung gibt. Diese findet er an Acker- und Wegrainen, auf Brachen oder in Parks und Gärten. Knapp 60 Prozent des bundesweiten Bestandes leben im Siedlungsraum, die restlichen 40 Prozent in der Agrarlandschaft, aber mit absteigender Tendenz. Allein in der Agrarlandschaft sind seit 1994 fast 90 Prozent aller Brachflächen mit ihrer heimischen Artenvielfalt verloren gegangen. Auch Randstreifen mit Blumen und Wildkräutern an Feldern und Wegen werden immer weniger und artenärmer. Im Siedlungsraum verschwinden wildblumenreiche Brachflächen, öffentliches und privates Grün wird zu intensiv gepflegt, Wildkrautvielfalt gar weggespritzt. Für unseren Jahresvogel wird es in Deutschland inzwischen eng. Es gäbe viele Möglichkeiten, den Lebensraum des farbenfrohen Finken zu erhalten.

Bunte Meter für Deutschland – Helfen Sie mit!

Mit der Aktion „Bunte Meter für Deutschland" wollen wir dem kleinen Finken und all seinen Verwandten neue Lebensräume schaffen. Legen Sie als LBV-Gruppe, mit Kollegen oder Freunden, Ihrer Sportmannschaft oder einer Jugendgruppe neue Wildblumenwiesen, Grünflächen oder Beete an. Oder setzen Sie sich für den Erhalt von Brachflächen in Ihrer Umgebung ein. Sprechen Sie auch mit Landwirten und Kommunen und bitten Sie diese, auf Düngung, Mahd und den Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel an Feld- und Wegrändern sowie öffentlichen Grünflächen zu verzichten. Wenn Sie ihre gesammelten Meter bei uns melden, erhalten Sie sogar eine Urkunde!

MARTINA WIDUCH
LBV Landesbund für Vogelschutz

Besuchen Sie auch:
ⓘ www.lbv.de

COYOTE-TEACHING

© wikipedia Manfred Werner

Der Coyote, auch bekannt als der nordamerikanische Präriewolf, ist ein intelligentes, raffiniertes und listiges Tier, das immer voller Lebensfreude zu Scherzen aufgelegt ist.
Genau diese Eigenschaften macht sich der Mentor beim Coyote-Teaching zu Nutze, um bei seinen Schülern den Eifer und die Freude zum Lösen einer Aufgabe zu wecken. Das Besondere ist, dass der Mentor seinem Schüler niemals eine Antwort geben wird, im Sinne von: *„das ist richtig"* oder *„das ist falsch"*. Im Vordergrund steht, dass der Schüler, durch das Gebrauchen des eigenen Verstandes, einen oder mehrere Lösungswege findet um eine Aufgabe zu meistern. Der Mentor begleitet seinen Schüler zum Ziel indem er es zulässt, dass Fehler passieren dürfen, denn nur durch einen Misserfolg kommt der Schüler auf den richtigen Weg, zu seiner eigenen Wahrheit. Durch das erzählen einer Geschichte oder einer gestellten Falle wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, zu erkennen, an welchem Punkt er noch lernbedarf hat.

Das Coyote-Teaching läuft über **3 Fragetypen** ab.

1. Eine Frage die der Schüler auf jeden Fall beantworten kann, um das Vertrauen in sein bislang erlerntes Wissen zu stärken.
2. Eine trickreiche Frage, die er gerade noch beantworten kann um das Selbstbewusstsein zu stärken.
3. Eine Frage die er nicht beantworten kann um das Interesse an neuen Themen und Geschicken zu wecken.
Ein weiteres Merkmal des Coyote-Teaching ist, dass der Schüler über seine Komfortzone hinausgeführt wird.

IN DIESEM SINNE:
Rausgehen ist wie Fenster aufmachen, nur krasser.

THOMAS KIERSTEIN

ABENTEUER WILDLIFE
SURVIVAL • EVENTS • NATURERLEBEN

ANZEIGE

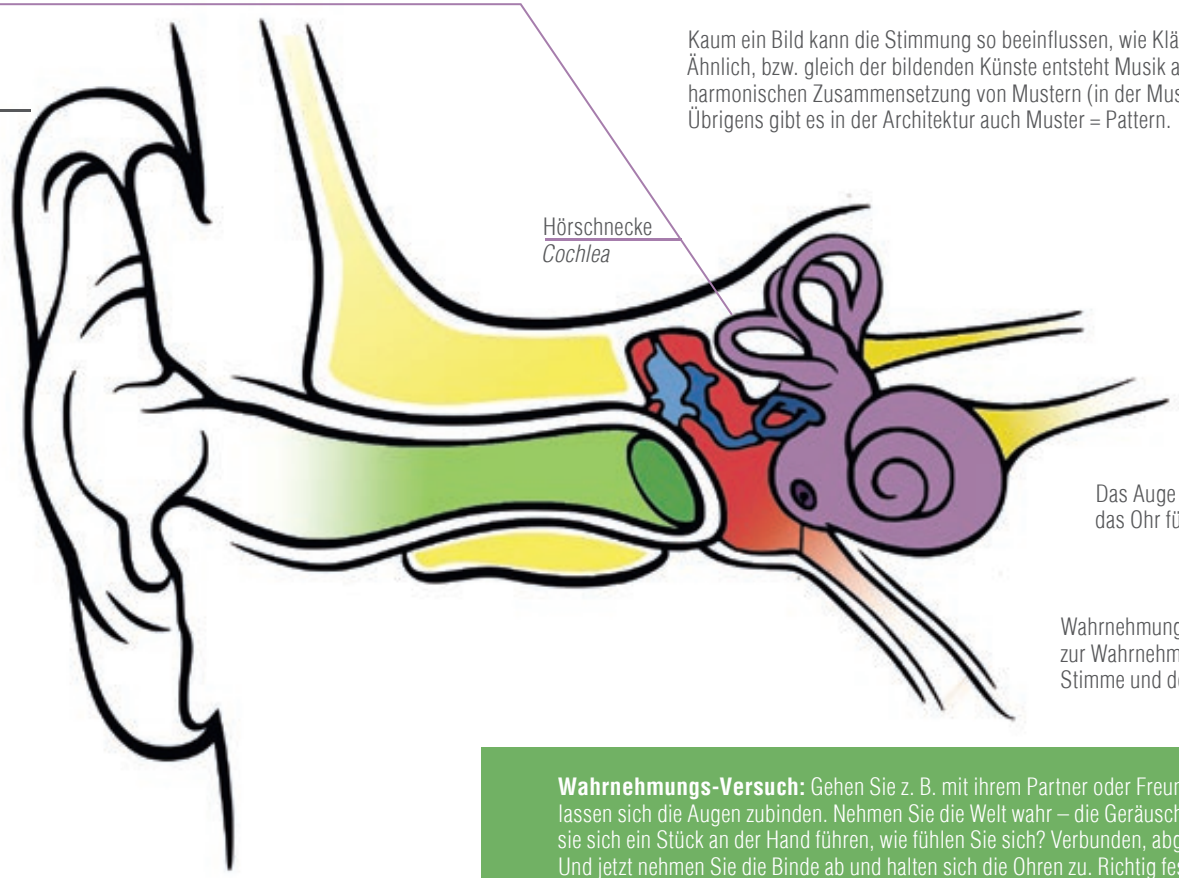
DAS „DRITTE“ OHR

Es gibt 30.000 Neurone, (Nervenzellen) und ebenso viel Häarchen in der Cochlea (Innenohr) des Menschen, mehr als woanders im Körper. Daraus folgt, dass die Evolution es wohl so eingerichtet hat, dass wir hier am intensivsten wahrnehmen.

Die Ohrmuschel weist eine große Ähnlichkeit mit der Haltung des Embryos in der Gebärmutter auf.

Jeder Physikstudent im 1. Semester weiß, dass der gesamte Kosmos (das Universum) aus Abermillionen Schwingungen besteht.

Das Gleichgewichtsorgan ist im Ohr angesiedelt.



Hörschnecke
Cochlea

Im **Orient** wird das Ohr als **Therapiebereich** ausführlich beschrieben:

- als *Akupunkturpunkte* (in der chinesischen Medizin)
- als *Massagefläche* (in der ayurvedischen Medizin)
- in der indischen Kultur ist das Ohr zusammen mit Stimme und Sprache im 5. Chakra (Vishudda-Chakra) zu finden, im Vergleich zum Sehsinn der Augen, die im 3. Chakra (Manipura-Chakra) angesiedelt ist.
- der semitische Kulturkreis setzt seit jeher aufs Gehör als Pforte zu höheren Bewusstseinsebenen.

Im **Judentum** heißt es z.B.: „So höret das Wort Gottes“ – parallel dazu ist das strenge Verbot, sich ein Bild von Gott zu machen.
Dies wird auch vom **Islam** und vor allem auch vom **orthodoxen Christentum** beachtet.

Der **Katholizismus** dagegen versucht den Spagat zwischen den beiden Sinnesorganen, geprägt vom indogermanischen Kulturkreis, der dem Sehsinn große Bedeutung einräumt: Das Wort „Visionen“, aus dem Lateinischen für „Sehen, Anblick, Erscheinung“.

© Wikipedia: Anatomy of the Human Ear by Sgbeer, 2009-11-08

Meditationsaufgaben sind meist Höraufgaben: Mantras, Gebete, kontemplative Meditation.

So gut wie jedes primitive Volk hat eigene (Musik-) Instrumente entwickelt und Musik zum festen Bestandteil ihrer Lebensweise gemacht: Speziell in Afrika ist es verbreitet, sich über hypnotische Rhythmen in Trance zu tanzen.

Kaum ein Bild kann die Stimmung so beeinflussen, wie Klänge bzw. Musik dies können. Ähnlich, bzw. gleich der bildenden Künste entsteht Musik aus einer mehr oder weniger harmonischen Zusammensetzung von Mustern (in der Musik als Pattern benannt). Übrigens gibt es in der Architektur auch Muster = Pattern.

Die Dominanz des Sehsinns ist durch Fernsehen im digitalen Zeitalter geradezu extrem geworden und führt dazu, dass die anderen Sinnesorgane verkommen, weil sie zur bewussten Aufnahme von Information kaum oder gar nicht mehr genutzt werden.

Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen.

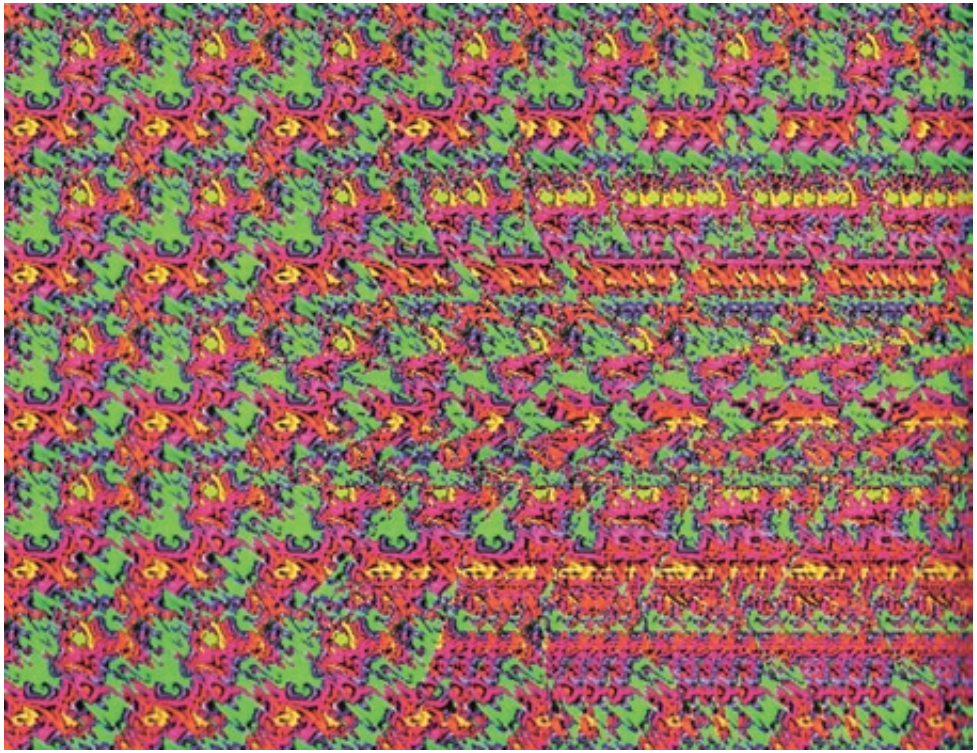
Wahrnehmung über das Ohr führt zur Entspannung, zur Wahrnehmung des wahren Selbst, der inneren Stimme und der *Anima Mundi*.

Wahrnehmungs-Versuch: Gehen Sie z. B. mit ihrem Partner oder Freunden in den Garten, oder den Wald und lassen sich die Augen zubinden. Nehmen Sie die Welt wahr – die Geräusche, taktile Erfahrungen, Gerüche. Lassen sie sich ein Stück an der Hand führen, wie fühlen Sie sich? Verbunden, abgeschnitten, unsicher, hilflos?
Und jetzt nehmen Sie die Binde ab und halten sich die Ohren zu. Richtig fest. So dass nahezu keine Geräusche mehr zu Ihnen vordringen können. Wie nehmen Sie die Welt nun wahr? Lassen sich sich auch jetzt ein Stück Weg führen, mit einer leichten Berührung am Arm z. B. Wie fühlen Sie sich jetzt?
Was ist der Unterschied?

Als eigentlich stark visuell geprägter Mensch musste ich bei der Übung erstaunt feststellen, dass ich mich mit zugehaltenen Ohren sehr viel unsicherer und isolierter gefühlt habe als mit verbundenen Augen.
Erzählen Sie uns, was Sie für Erfahrungen gemacht haben.

WIE ES ZUM THEMA WAHRNEHMUNG KAM

„Die Wirklichkeit, die Wirklichkeit trägt wirklich ein Forellenkleid und dreht sich stumm, und dreht sich stumm nach andren Wirklichkeiten um“
André Heller



Stereogramm. Quelle: Museum 3.Dimension Dinkelsbuehl. Erkennen Sie die Form?

Kathrin Röthenbacher war in Dinkelsbühl im 3D Museum und hat begeistert davon erzählt und Fotos gezeigt. Weil mich Wahrnehmung schon lange interessiert, habe ich das Museum auch besucht. Besonders haben es mir die **Magic Eye** Bilder angetan. Zuerst konnte ich mit diesen, vom Computer generierten Mustern wenig anfangen. Alle Versuche, die darin versteckten dreidimensionalen Bilder zu sehen scheiterten zunächst. Bis ich mit der Nase fast am Bild angestoßen bin und langsam zurück ging. Da – plötzlich, tat sich die Tiefe auf und ein Bild erschien. Gleichzeitig wurde das Bild viel größer, wie unter einer Lupe. Dieser Moment, in dem die Wahrnehmung kippt, wenn man plötzlich etwas sieht, was vorher nicht da war: Eine Offenbarung. Ein Schalter im Gehirn legt sich um und man sieht in die Tiefe. Das hat durchaus auch eine symbolische Bedeutung.

Ich habe dann einige dieser **Magic Eye** Bücher gekauft, nur um beim Anschauen wieder dieses Erlebnis zu haben: Wie der *„weiche Blick“*, der nicht zentrierte Blick plötzlich in die Tiefe schaut. Bei der wiederholten Betrachtung der Bilder fiel mir ein, dass ich vor Jahren bei einem ähnlichen Thema nicht weiter gekommen war:

„Die Gärten der Einweihung“

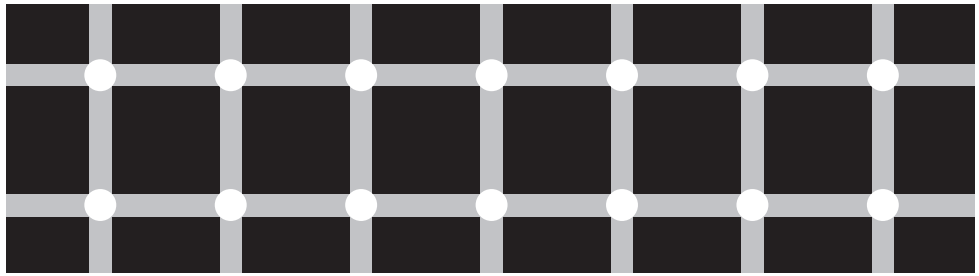
Es handelt sich um ein Buch von Pierre Derlon, der als erster Nicht-Zigeuner* in die Geheimnisse des fahrenden Volkes eingeweiht wurde und von seinem Rom Lehrer die Meditation mit den *„Tafeln von Chartres“* (siehe Rückseite noa) lernt. In der Meditation werden die beiden Figuren wie bei den **Magic Eye** Bildern mit dem *„weichen Blick“* betrachtet. Nach einer Weile erscheint eine dritte Figur zwischen den beiden blau-roten Tafeln – diese dritte Figur ist violett. Sie changiert am Anfang zwischen rot und blau und wird nach einer Weile gleichmäßig violett. Als ich in den 80er Jahren das Buch gelesen habe, hatte ich immer wieder versucht diese dritte Figur zu erzeugen – ohne Erfolg. Mit der neuen **Magic Eye** Technik – Nase ganz nah ans Bild halten und dann langsam weggehen – gelang es mir plötzlich die geheimnisvolle dritte Figur zwischen den Tafeln zu sehen. Versuchen sie es selbst! Das Gehirn erzeugt mit dieser Sehtechnik etwas, das vorher nicht da war.

Die Figuren heißen *Tafeln von Chartres*, weil Kreis, Quadrat und Rechteck im Grundriss der Kathedrale von Chartres zu finden sind. Die Figuren haben alle denselben Flächeninhalt. Die Meditation mit dem *"weichen Blick"* führt dazu, dass sich unsere beiden Gehirnhälften besser miteinander verbinden und damit unsere Intuition sowie der Zugang zum Unterbewusstsein verbessert wird. Wer länger übt, erfährt schließlich, dass sich die Grenzen zwischen innen und außen immer mehr verwischen und schließlich auflösen. Ein Zustand, der als tiefe Befreiung erlebt wird und nicht mehr in Worte zu fassen ist. Diesen schönen Zustand habe ich leider noch nicht erreicht, aber ich habe im Internet weiter gesucht und bin auf das Buch von George Pennington gestoßen, der seit vielen Jahren mit diesen Tafeln arbeitet und sehr viel dazu herausgefunden hat. So hat er z. B. festgestellt, dass im arabischen Kulturkreis dieser **Magic Eye** Effekt schon lange bekannt ist. Denn es gibt orientalische Teppiche, die , wenn man sie mit dem *„weichen Blick“* betrachtet, sie also leicht schielend anschaut, auch einen 3-d Effekt haben. Im Orient wird diese Übung „Pforte zum Paradies“ genannt. Auch das *Yin-Yang-Zeichen* kann so betrachtet werden, dass man zwischen den beiden Punkten einen dritten, grauen Punkt in der Mitte sieht, man muss dass Zeichen jedoch in die Horizontale drehen. **Wozu ist das alles nun gut?** Es ist eine interessante Erfahrung, dass die Welt der Erscheinungen mehrere Gesichter hat, und das Gehirn je nachdem, wie die Augen stehen, unterschiedliche Bilder erzeugt. Das führt dazu, dass sich die Dinge im Leben relativieren. Gelassenheit tritt ein. Und vielleicht die Ahnung, dass das Leben viel mehr ist und mehr Geheimnisse birgt, als wir vielleicht denken.

SABINE ROTHFUSS

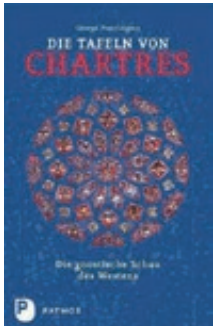
* Bitte um Verzeihung. Die fahrenden Völker heißen Sinti und Roma. Ein Mitglied der Roma ist ein Rom. Der Begriff Zigeuner wird nicht mehr verwendet, weil er oft abfällig benutzt wurde. Pierre Derlon nannte jedoch seine Lehrer damals noch Zigeuner und für mich ist der Begriff nur positiv besetzt, es ist ein Symbol für Freiheit und Ungebundenheit.

Ausflugs-Tipp:
Museum 3. Dimension, ScienceCenter Dinkelsbühl, Nördlinger Tor, 91550 Dinkelsbühl, www.3d-museum.de



Wandern Sie mit Ihrem Blick über die Fläche. Erscheinen die Punkte schwarz oder weiß?

BUCHTIPPS



George Pennington
DIE TAFELN VON CHARTRES
– Die gnostische Schau des Westens

"Unbemerkt von der immer breiter werdenden, esoterisch interessierten Öffentlichkeit ist es französischen Zigeunern gelungen, über Jahrhunderte hinweg eine einzigartige Meditationstechnik, die zugleich ein Hilfsmittel der visuellen Bewußtseinsbildung ist, vor dem Vergessen zu bewahren: die Tradition der Tafeln von Chartres." schreibt der Autor George Pennington in seinem Vorwort. 1978 stieß er auf das Buch von Pierre Derlon: **Die Gärten der Einweihung** und arbeitete 15 Jahre intensiv mit dieser Meditationstechnik, erforschte sie, experimentierte damit und wandte sie in seiner therapeutischen Praxis an, bevor er seine Ergebnisse und Erfahrungen in dem Buch *„Die Tafeln von Chartres"* zusammen fasste. Neben den geschichtlichen Hintergründen bietet das Buch eine hervorragende Anleitung zum Gebrauch der Tafeln: Die Tafeln öffnen dem, der dieses Werkzeug in der rechten Weise nutzt, ein drittes, ein inneres Auge. Dabei wird die Trennung zwischen der inneren und der äußeren Wahrnehmungswelt überwunden.

EUR 12,90; Herausgeber: Patmos Verlag;
Auflage: 5; 2011; ISBN: 978-3843600569
Seitenzahl: 144

Ajahn Brahm
DIE KUH, DIE WEINTE
– Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück

Schon Buddha unterwies seine Zuhörer mit Witz und Weisheit. Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst. Geschickt verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit erfrischendem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entwaffnendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken.

Nie wurden die buddhistischen Lehren unterhaltsamer präsentiert!

EUR 15,99; Herausgeber: Lotos Verlag;
Auflage: 21; 2006; 978-3778781838
Seitenzahl: 239

MUSIK & COMEDY

25.09.2016
MATTHIAS KELLNER – KETTENKARUSSELL
Liedermacher
Museumscafé Meyer, Weißenburg
VVK: 18 € zzgl. VVK-Gebühr

21.10.2016
JOHNNY ARMSTRONG – GNADENLOS Comedy
Museumscafé Meyer, Weißenburg
VVK: 19 € zzgl. VVK-Gebühr w

Vorverkauf an alle bekannten Reservix Vorverkaufsstellen sowie über www.reservix.de
Veranstalter www.eseventagentur.de

ANZEIGE

WWW.BOOKINWUG.DE
INFO@BOOKINWUG.DE

Meyer

Museumscafé

Buchhandlung

Buchhandlung Meyer
Rosenstraße 11
91781 Weißenburg
Fon 0 91 41.97 42 00
Fax 0 91 41.97 42 015

Gasthof „Zum Tannhäuser"

... da wo man singt, da lass Dich ruhig nieder...

Familie Ellinger
Tannhäuserplatz 31
91738 Pfofeld
Tel.: 09834/1278
Fax: 09834/8952
Internet: www.zum-tannhaeuser.com
E-Mail: zum-tannhaeuser@t-online.de

Traditionsreicher Landgasthof im geschichtsreichen Thannhausen, **Heimatort des Minnesängers „Tannhäuser"**.
Thannhausen liegt 1,5 km südlich vom großen und kleinen Brombachsee direkt am Limes. Idealer Ausgangspunkt für einen Badeurlaub, Rad- und Wandertouren, Kultur und Geschichte.

Unser Gashof bietet **vier gemütliche Gasträume** mit insgesamt 165 Sitzplätzen, einen idyllischen Biergarten mit Minnesängerscheune und Kinderspielplatz.

Unsere **gutbürgerliche fränkische Küche** bietet regionale und vegetarische Gerichte mit Produkten aus ökologischem Anbau. Im Juli und August jeden Donnerstag Grillfest im Biergarten.

Vier hell u. freundlich eingerichtete Komfort-Doppelzimmer mit DU/WC.
Zustellbetten in den Zimmern möglich.
Reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstücksbüfett.
Hochterrasse und Wintergarten.

Vier hell und freundlich eingerichtete Appartements.
Alle Wohnungen sind mit Massivholzmöbeln und Einbauküche ausgestattet. Schlafraum, Schlafwohnraum, Bad (Kinderbett vorhanden).

MITGLIED WERDEN

Wenn Sie Mitglied im Verein noa e.V. werden möchten:

- Erfahren Sie viele Möglichkeiten ganzheitlichen Denkens und Lebensgestaltung und können sich in Arbeitsgruppen beteiligen oder selbst welche gründen.
- Erhalten Sie regelmäßige kostenlose Informationen in Form eines Newsletters.
- Können Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten an andere Mitglieder weitergeben.
- Werden Sie regelmäßig zu Treffen eingeladen. Haben Sie die Möglichkeit, einmal im Jahr an einem kostenlosen Vortrag oder Seminar teilzunehmen.
- Können Sie das nachhaltige Angebot Ihrer Firma über das Online-Portal von noa-leben.de bewerben.

Weitere Informationen erhalten Sie auf noa-leben.de oder von Anja Koglin – Tel. 09831-882328

BEITRITTSERKLÄRUNG UND SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

O Ich möchte **Mitglied** werden **30€/Jahr**
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE85ZZZ00001383211
Mandatsreferenznummer wird separat mitgeteilt.

Vorname & Name | Straße & Hausnummer | PLZ & Ort

Telefon | Mobil | Mailadresse

Unterschrift Mitglied | Geburtsdatum

BIC | Kreditinstitut (Name und Ort)

IBAN DE __ | __ __ | __ __ | __ __ | __ __ | __

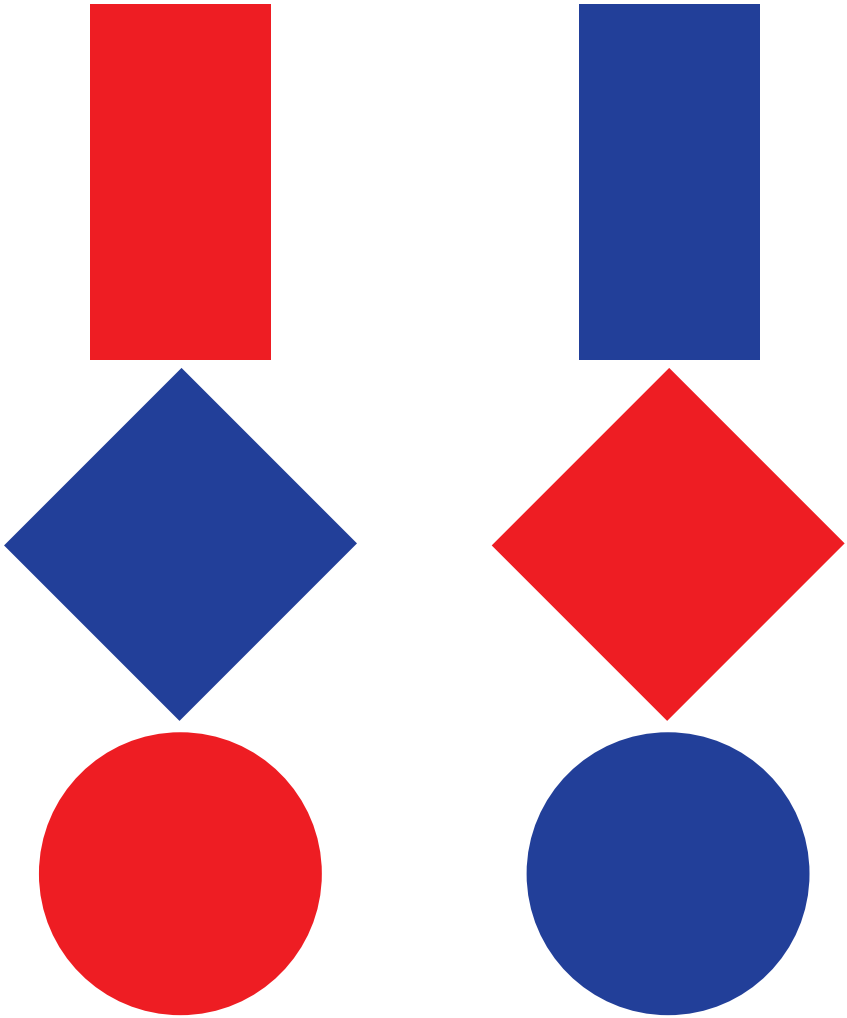
Datum & Ort | Unterschrift des Kontoinhabers

EINZUGSERMÄCHTIGUNG: Hiermit ermächtige ich den noa e. V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.
SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT: Ich ermächtige den noa e. V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift zugunsten der o.g. Gläubiger-Identifikationsnummer einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem noa e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

noa – natürlich originell authentisch leben e.V. // noa-leben.de // info@noa-leben.de
c/o Sabine Rothfuß, Rittern 7, 91741 Theilenhofen, Tel. (0 98 34) 17 27

noa

NATÜRLICH ORIGINELL AUTHENTISCH
LEBEN



Tafeln von Chartres, Artikel Seite 34