

Ein Schüler fragt den Meister:
Kann ich irgendetwas tun, um erleuchtet zu werden?
Genauso wenig, wie du dazu beitragen kannst,
dass die Sonne aufgeht.
Was nützen dann die geistlichen Übungen,
die ihr verschreibt?
Um sicher zu gehen, dass du nicht schläfst,
wenn die Sonne aufgeht.

Liebe Freundinnen und Freunde,

die obige Geschichte berührt mich sehr. Es ist sozusagen die östliche Variante von Walther Lechlars immer wieder ausgesprochenem Wort: Wach auf und lebe! Es geht nicht um eine spirituelle Karriere, an deren Leiterende die Erleuchtung steht sondern um wach zu werden für das Leben. Immer wieder Ja zu sagen und offen zu sein für alles, was auf mich zukommt. Und mit mir selbst auf der Hut zu sein, nicht einzuschlafen und mich in unwesentlichen Dingen zu verlieren. Natürlich passiert mir das immer wieder. Aber ich wache auch wieder auf, sogar schneller als früher, ich achte auf meine inneren Warnsignale, trete mit meiner Höheren Macht durch Gebet in Verbindung und höre auf die Menschen, die mich durch ihre Erfahrung aufmerksam machen und Hinweise geben, wenn ich mal wieder nicht gut auf mich achte. Und das Schöne am Wach Sein ist: Ich kann es so genießen, wenn die Sonne aufgeht. Dasselbe wünsche ich euch allen, die ihr ebenfalls auf diesem Weg seid.

Ein neues Jahr ist angebrochen und unser Jahresprogramm 2011 ist an euch und viele andere Menschen verschickt worden. Wie ihr sicherlich bemerkt habt, hat sich das „outfit“ unseres Heftes verändert. Wir hatten viel Mühe und Freude daran, dem Jahresprogramm ein neues Kleid zu geben und hoffen, ihr habt genauso viel Freude daran wie wir. Auch inhaltlich ist wieder viel Interessantes und Spannendes im Programm. Es ist sogar noch ein bisschen vielfältiger geworden. Unser Reiseangebot ist gewachsen und neben unseren altbewährten Dozenten werdet ihr auch neue Gesichter entdecken.

Mit der Neugestaltung unseres Jahresprogramms geht auch eine Neugestaltung unserer Homepage einher. Sie wird übersichtlicher und es wird auch ein „Schwarzes Brett“ geben, in dem ihr Termine und Veranstaltungen im Rahmen der Selbsthilfegruppen selbst eingeben könnt. Auch werden unsere Angebote in der homepage ständig aktualisiert, so dass ihr sicherlich die eine oder andere Veranstaltung darin finden werdet, die sich im Laufe des Jahres noch dazugesellt. Also immer wieder mal in unsere homepage schauen und sich überraschen lassen.

Für das Frühjahr haben wir zwei besondere Veranstaltungen auf die wir hinweisen wollen: Am 9. März, dem Aschermittwoch ist die Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V. (GGB) aus Lahnstein bei uns in Bad Herrenalb zu Gast. Dr. med. Jürgen Birmanns wird um 18 Uhr in einem Forum für Fragen zur Gesundheit den TeilnehmerInnen zur Verfügung stehen. Er bietet seinen ärztlichen Rat aus ganzheitlicher Sicht an. Dr. med. Birmanns ist ärztlicher Leiter des Dr. Max- Otto- Bruker- Hauses, dem Zentrum für Gesundheit und ganzheitlicher Lebensweise in Lahnstein.

Um 19 Uhr beginnt der Vortrag „Versöhnung – Töchter, Söhne, Eltern“ mit Dr. phil. Mathias Jung. Er ist am Gesundheitszentrum als Gestalttherapeut und Philosoph tätig und mit diesem nicht leichten Thema aufgrund seiner langjährigen therapeutischen Arbeit sehr vertraut. Geht

es um die Pflicht oder die Chance zur Versöhnung? Wer soll den ersten Schritt tun? Wie könnte er aussehen? Dr. phil. Mathias Jung wird an diesem Abend dieser Problematik nachgehen und Wege der Versöhnung aufzeigen.

Die Veranstaltungen finden im Kurhaus Bad Herrenalb statt. Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen

Ein weiterer besonderer Leckerbissen findet am Freitag, den 18. März statt: Der Bad Herrenalber SuchtTag zum Thema: „Neue Medien, neue Süchte?“

Es ist wohl keine Übertreibung, wenn man das Internet als die größte Veränderung seit der Erfindung des Buchdrucks beschreibt. In einer wachsenden digitalen Welt vereint vor allem das interaktive Web 2.0 als integrales Werkzeug praktisch alle Erfindungen, die im Kommunikationsbereich je gemacht worden sind und stellt sie interaktiv in Schrift, Ton und Bild allen zur Verfügung.

Dieses neue Medium birgt aber auch Gefahren. Vor allem junge Menschen sind in Gefahr zu süchtigen Gamern zu werden. Kriegsspiele, Pornographie, chatten und Facebook können zu einem irrealen Ersatz für das eigene Leben werden, in dem der einzelne Mensch unmerklich sich hinein lebt und schwer wieder herausfindet.

Der Bad Herrenalber SuchtTag richtet sich gleichermaßen an Interessierte, Betroffene, Angehörige und Professionelle. Er möchte zusammen mit bekannten Referenten, die am Puls der Zeit sind, Anregungen geben, über die Gefahren der neuen „Verhaltenssüchte“ aufklären, Begegnungen schaffen und Wege beschreiben aus dem Suchtkreislauf auszubrechen.

Vormittags wird der Schwerpunkt auf die Spielsucht und nachmittags auf die Internetsexsucht gelegt. Wir konnten die Stadt Bad Herrenalb, die Landesklinik Nordschwarzwald (Chefärztin Frau Sabine Reimann, Dipl. Psych.), die Fachstelle Sucht, Calw (Leitung Heiderose Nestle-Röhm), die Fachstelle Sucht, Karlsruhe (Leitung Dipl. Soz. Andreas Wendlinger und Leiter der Tagesklinik Dr. Harald Schuler) und die Fachstelle Sucht, Pforzheim (Leitung Dipl. Psych. Dietrich Wagner) als Mitveranstalter dazu gewinnen und freuen uns sehr darüber. Bürgermeister Norbert Mai wird mit einer Begrüßung den SuchtTag eröffnen. Die Tagung findet im Kurhaus Bad Herrenalb statt, beginnt um 9.30 Uhr und endet um 18 Uhr. Auch hier seid ihr alle recht herzlich dazu eingeladen.

Zum Schluß noch ein kleines Schmankerl für Kurzentschlossene:

Ich biete eine Erholungs- und Reinigungswoche vom 1. Mai. bis 8. Mai in Island an. Dazu folgender Text:

Wenn der Frühling so richtig Einzug gehalten hat und es dem Sommer zugeht ist eine Auszeit der Reinigung und Besinnung eine gute Möglichkeit mal wieder Innezuhalten und Atem zu schöpfen. Wir können neue Energien tanken und uns auf uns selbst besinnen. So geben wir uns die Möglichkeit mit Energie und neuer Klarheit in das weitere Jahr zu gehen.

Diese Woche in Island wird uns genau dafür zur Verfügung stehen. Island ist für seine reinigende Meeresluft und seine heilenden warmen Bäder bekannt. Das weltweit bekannteste Bad ist die blaue Lagune. In ihrer unmittelbaren Nähe liegt das Hotel Northern Light Inn. In diesem komfortablen und familiären Hotel werden wir wohnen. Eine hervorragende Küche und liebevolles Personal in diesem Haus geben jedem Gast ein Gefühl der Geborgenheit und des Angenommenseins. Bei klaren Nächten lässt sich vom Hotel aus das Nordlicht beobachten.

Das Programm in dieser Woche besteht aus Qi Gong, Yoga und Atemarbeit. Tägliches Baden in der Blauen Lagune, Spaziergänge in der nähen Umgebung durch Lava- Landschaften unterstützen das Auftanken mit neuen Energien und lassen uns erleben, wie die Natur Islands in jeder Zelle unseres Körpers Leben aktiviert.

Natürlich gibt es auch einen Ausflug zum Golden Circle, d.h. zu Islands bekanntesten Geysir, zum Gullfoss, den mächtigsten Wasserfall der Insel und zum Thingvellir, dem Platz, an dem für tausend Jahre das Volksparlament Islands zusammen kam. Ein Ausflug nach Reykjavik, der Hauptstadt, steht ebenfalls auf dem Programm.

Kosten (einschl. Kursprogramm):

580 € DZ/Frühstück p.P., 755 € EZ/Frühstück, Abendessen ist extra und kostet ab ca. 20 € pro Essen. Hinzu kommen 65 € für die Badekarte. Der Ausflug zum Golden Circle kostet ca. 75 €.

Der Flug liegt bei baldiger Buchung bei ca. 400 € (ab Frankfurt mit Icelandair).

Bei regelmäßiger Teilnahme am Qi Gong Kurs ist eine Erstattung (ca. 75 – 100 €) durch die Krankenkasse möglich.

Anmeldung im Förderkreis. Bei Fragen sich bitte an Karl-Heinz wenden. Tel: 0179/2254394 oder 07483/250, e-mail: khknebel99@ aol.com

Es grüßt euch im Namen des Vorstands recht herzlich

Karl-Heinz