Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

wir hoffen, Ihr seid gut im November angekommen.

Bei mir zu Hause und im Albtal tragen die Bäume noch viel buntes Laub und heute schien diese wunderbare tiefstehende Herbstsonne der immer kürzer werdenden Tage.
Doch in Karlsruhe war dicker Nebel - nur kurze Sicht. Dies ermöglicht uns manchmal, wenn die Ablenkungen von außen nicht mehr durchdringen, unseren Blick nach innen zu wenden.

In Karlsruhe ist diese Woche eine Woche der Stille - für mich Zeit, mich meinen Gefühlen zu widmen, sie zuzulassen - sie zu spüren!
Da kann es sein, dass der[nbsp] Wunsch aufkommt, sich diesen Gefühlen noch intensiver zu widmen, sich auf manches Gefühl noch tiefer einzulassen, das in den emotionalen Rucksack gepackt ist.
Und das muss ja nicht ganz so trübe sein, wie es Hermann Hesse in einem Gedicht beschreibt - aber vielleicht kennt Ihr auch das....

Im Nebel

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.

Hermann Hesse

Seinen Emotionen nachzuspüren - und dies nicht alleine zu tun, sondern in Begleitung eines anderen Menschen, dazu ist bei unserem Workshop mit Jana Muchalski vom 5.-7. Dezember Gelegenheit. Denn der emotionale Rucksack ist ja eben doch dabei:

Äußerlich mögen es nur winzige Kleinigkeiten sein, die uns von jetzt auf gleich total aus der Fassung bringen können. Schlagartig werden wir von starken Emotionen überschwemmt - oder fühlen plötzlich gar nichts mehr. Die Gedanken fahren Karussell - oder wir müssen plötzlich ganz dringend Schokolade essen. Das kann immer dann passieren, wenn unser emotionaler Rucksack sich zu Wort meldet! Er enthält Erlebnisse aus der Vergangenheit, die wir nicht verarbeitet haben. Doch emotionales Gepäck ist kein überflüssiger Ballast. Es steckt vielmehr voller Schätze, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Jede Lebenserfahrung, egal wie schwierig, birgt ein Geschenk. Den Schlüssel dazu finden wir in unserem emotionalen Rucksack.

Wenn wir uns ihm bewusst zuwenden, kann er zu einer Quelle von Verbindung und echter Intimität werden.
Der emotionale Rucksack - das sind die schwierigen, unterdrückten Gefühle aus der Vergangenheit, die jede/r mit sich herumschleppt: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und andere mehr. Sie belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu unangemessenen Reaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen.

Wer das kennt - und einen neuen heilsamen Umgang damit und eine Möglichkeit sucht, sogar in emotionalen Ausnahmezuständen gelassener mit sich und anderen umzugehen, ist[nbsp] bei unserem Workshop nach Vivian Dietmar richtig:

5.-7. Dezember 2025 auf dem Thomashof, Karlsruhe-Durlach.

Inzwischen gibt es auch Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC!

Der Anmeldeschluss ist verlängert! Nach dem 13. November ist eine Buchung der Mahlzeiten evtl. nicht mehr möglich (einzelne evtl. schon). Plätze in Mehrbettzimmern vorhanden - in Einzel- und Doppelzimmern nach Verfügbarkeit.

Genauere Informationen und Anmeldung auf unserer Homepage oder tel. dienstags und donnerstags von 9:00 bis 12:30 Uhr unter 07083/3845.

Das Wutseminar in der Begegnungswoche ist schon ausgebucht, sodass eine Teilnahme an der gesamten Woche momentan nicht zugesagt werden kann (was wir bedauern). Man kann sich auf eine Warteliste setzen lassen. Anmeldungen für einzelne Workshops sind noch möglich (z. B. Biodanza mit Alma,[nbsp] die Sprache des Körpers und die Kraft des Lachens erforschen mit David Gilmore oder Bonding). Natürlich freuen wir uns auch, dass die Begegnungswoche wieder so guten Zuspruch findet!

Und alle, die nicht beim Pfingsttreffen waren (und natürlich auch die, die da waren), finden auf der Homepage unter "Von Mitgliedern für Mitglieder" einen Bericht darüber.

Ja, der November mit den fallenden Blättern - er ist auch ein Monat des (oft vorübergehenden) Abschieds - von manchen Farben, von mancher Lebendigkeit in der Natur.

Und gleichzeitig ist es auch eine Zeit des Gedenkens an diejenigen, deren Weg auf dieser Welt zu Ende gegangen ist!

Gestern erreichte uns die Nachricht, dass Maria Theresia unsere Weggemeinschaft und diese Welt verlassen hat.
Sie war ein Urgestein der 12-Schritte-Bewegten und wird vielen mit ihrer eindrücklichen, unvergleichlichen lebendigen Art und ihrem reichen Erfahrungsschatz sehr fehlen - und unvergessen bleiben!
Es wird eine Trauerfeier in Füssen und die Urnenbeisetzung in Mannheim geben. Die Termine stehen noch nicht fest.
Ihre Tochter fragte, ob wir wissen, wer im Umkreis des Förderkreis ihr enger verbunden sei, sodass sie informieren könne.
Wer informiert werden möchte, meldet sich gerne beim Förderkreis unter info@foerder-kreis.de oder 07083/3845. Wir geben die Info dann an ihre Tochter weiter. Sie bittet um baldiges Melden, damit es später für sie einfacher werde!

Wir wünschen den Angehörigen von Maria Theresia viel Kraft und Trost in dieser schweren Zeit und fühlen mit ihnen!

Wenn Euch der Novemberblues erfasst - oder anderes die Welt und Euch in Dunkelheit taucht - wünsche ich Euch diesen - vielleicht zunächst fahlen - Lichtschein, der Euch einen Weg heraus vielleicht nur erahnen und dann doch finden und auch gehen lässt (und dabei vielleicht auch Gemeinschaft erfahren lässt, die hilft - vielleicht sogar trägt)!

Es grüßt Euch alle

Eure Regina