

SchatzBrief

17 / 2023

THEMA LEICHTIGKEIT



Der 17. Schatzbrief ist endlich da!

Welch eine Freude, Ihnen „Leichtigkeit“ in diese schweren Zeiten zu bringen!
Wir haben lange darüber nachgedacht und uns dann dafür entschieden, nach dem Motto „Jetzt erst recht und unbedingt!“
Wir hoffen, Ihnen mit unseren Informationen in diesem Schatzbrief vor allem Mut zur Leichtigkeit zu machen.

Viel Freude bei der Lektüre!
Martina Brausem und Dr. Charmaine Liebertz

Ihr Redaktionsteam

AUF EIN WORT

„Will man Schweres bewältigen, muss man es leicht angehen.“

Wie schnell vergisst man doch in schweren Krisenzeiten diesen klugen Satz von Bertold Brecht. Ich weiß, es gibt zur Zeit genügend Gründe für Schwermut, Pessimismus, Wut, Entsetzen und Zukunftsangst: Erdbeben in der Türkei, Krieg in der Ukraine, drohende Umweltkatastrophe, Inflation und Rezession. Auch der ständige Mangel an Geld und Personal im Bildungs- und Carebereich ist deprimierend.

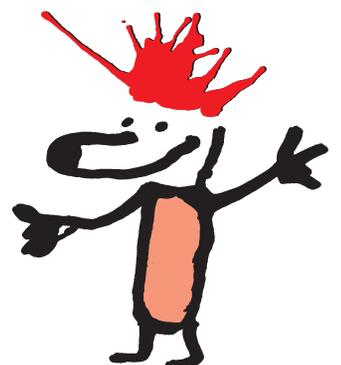
Aber denken Sie bitte daran, dass unentwegtes Stöhnen viel Energie raubt und uns wenig weiterhilft.

Am großen Weltgeschehen können wir – abgesehen von politischem Engagement – wenig schrauben. Aber an unserer Haltung im unmittelbaren pädagogischen Alltag können wir wegweisend und hilfreich drehen.

Möge Ihnen dieser Schatzbrief als kleiner Drehschlüssel dienlich sein.

Ihre Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin

Es ist so leicht, andere, und so schwer, sich selber zu bekehren.
Oscar Wilde



Leicht leben – bloß wie?

Das persönliche Empfinden, die Sichtweise und das Bewusstsein sind ausschlaggebend für eine leichte Lebensgestaltung. Es ist eine große und wichtige Aufgabe, die Gesetzmäßigkeiten des eigenen Lebens und deren Aufgaben zu erkennen, anzunehmen und danach zu handeln.

Schließlich sind wir die Schöpfer und Gestalter unseres individuellen Lebensweges.

Und der Weg dorthin bringt oft Eintönigkeit, manchmal Unzufriedenheit und auch Hoffnungslosigkeit mit sich. Dies jedoch gibt uns die Chance zum Nachdenken und zum Fragenstellen!

Fragen an unser Selbst:

- Warum geschieht etwas, welchen Sinn hat es ?
- Habe ich Zeit zum Nachdenken ?
- Wie fühlt es sich an ?
- Höre ich auf mein Herz, ist es stimmig oder nichtstimmig ?
- Ist das der Weg meines Lebens ?
- Wozu sage ich JA, kann ich NEIN sagen ?
- Bin ich selbstbestimmt oder verrate ich mich ?
- Bin ich mutig und wahrhaftig ?
- Reflektiere ich mein Verhalten, bin ich flexibel ?
- Bin ich bereit eine ENTSCHEIDUNG zu treffen ?
- Liebe ich mich selbst ?

Hierauf Antworten zu finden ist nicht immer leicht. Die folgenden 5 Säulen des Psychologen Hilarion Petzold¹ werden Ihnen bei der Suche helfen:



Leiblichkeit

Körper, Geist, physische und psychische Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Aussehen, Selbstwertgefühl, momentanes Befinden.

Soziales Netzwerk

Menschen im Privatleben, Berufsalltag, die mir etwas bedeuten und denen ich etwas bedeute, Erfüllung, Freude, Stolz und Zufriedenheit im alltäglichen Tun, Über- oder Unterforderung, Zufriedenheit am Arbeitsplatz, Identifikation und Anerkennung, Schaffenskraft in der Freizeit

Materielle Sicherheit

Einkommen, Besitz, Hab und Gut, Familieneigentum, Dorf, Land evtl. auch der Kulturkreis/ Gemeinde

Arbeit, Leistung

Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben, jegliche Leistungen und ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen etc.

Werte

Persönliche Werte, Normen und Visionen, Perspektiven

Sicher werden Ihnen diese 5 Säulen von Petzold als Orientierung zu Ihrer persönlichen Standortbestimmung helfen.

Folgen Sie bitte Ihrem Herzen - bleiben Sie sich selbst treu!

Martina Brausem

Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.
Erich Kästner



¹ Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 1992; Band 2: Klinische Theorie. Paderborn

NEURONEWS

Leichtigkeit – ein ganz besonderer Schatz

In der Auseinandersetzung mit dem Thema Leichtigkeit und auch in der Frage, was unter Leichtigkeit überhaupt zu verstehen ist, zeigt sich, dass jede und jeder eine andere Vorstellung davon hat, was Leichtigkeit überhaupt sein könnte.

In einem 2,5 stündigen Seminar zu diesem Thema stellten sich Anfang März mehrere Erzieherinnen gemeinsam mit mir der Frage, wie Leichtigkeit im pädagogischen Alltag bewusst gestaltet werden könnte. Wir ließen unseren Gedanken freien Lauf, fanden Bilder und Assoziationen, diskutierten Ideen und fragten uns, mit welchen Materialien das Gefühl von Leichtigkeit gefördert werden könnte. Wir tanzten, spielten, erinnerten uns an Seifenblasen und ließen Federn durch den Raum schweben.

...und so erinnerten wir uns an kindliche Leichtigkeit und Unbekümmertheit und stellten fest, dass alle Menschen, die sich in pädagogischen Einrichtungen begegnen, von mehr Leichtigkeit profitieren könnten.

...und wir endeten mit der Idee, dass das gemeinsame Erleben von Leichtigkeit das Miteinander im pädagogischen Alltag beflügeln könnte.

Abschließend frage ich Sie:

Was verstehen Sie unter Leichtigkeit? Welche Bilder, Emotionen und Assoziationen verbinden

Sie mit Leichtigkeit? Welche pädagogischen Methoden kennen Sie, um die Schwere des hektischen Alltags aufzulösen und die Leichtigkeit einzulassen. Seien Sie kreativ, nutzen Sie Ihr pädagogisches Wissen, um sich und den Ihnen anvertrauten Menschen, das Leben etwas leichter zu machen.

So meint Gerald Hüther in seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten“ (2013, S. 167 – 168):

„...im gemeinsamen, unbekümmerten und nicht auf das Erreichen eines bestimmten Zieles ausgerichteten Singen erleben Kinder solche Sternstunden. Sie sind Balsam für ihre Seelen und Kraftfutter für ihr Gehirn? Das Singen wird also normalerweise mit einem lustvollen, glücklichen, befreienden emotionalen Zustand gekoppelt? Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass die nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist neben dem freien Spielen und dem Märchenerzählen unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen – den günstigsten Einfluss auf die Entwicklung von Kindergehirnen hat.“

Stefanie Barkholz

Verrichte das Schwierige,
solange es leicht ist
und Großes, solange es klein ist.
Laotse

ZUM AUSPROBIEREN

Wenn Ballons singen und tanzen

Jeder Spieler bläst einen Ballon auf und verschließt ihn. Die Ballonhülle hält er mit beiden Händen dicht an den Mund und erzeugt nun durch Sprechen, Pfeifen, Singen und Lachen unterschiedliche Töne. Es können sich auch Paare bilden, die über nur einen Ballon miteinander kommunizieren und die Vibration erspüren.

Mit beschwingter Musik entsteht rasch ein lustiger und akrobatischer Ballontanz (Ballon zwischen den Schultern, den Rücken, den Wangen ... einklemmen)
Schnell können Sie so Leichtigkeit in jede Gruppe zaubern.

(erhalten von Stephanie Barkholz, Trainerin der GGL)





TERMINE 2023 / 2024

Zertifikats – Lehrgänge 2023

Lachen und Lernen

- 16. – 18. Nov. Schloss Puchberg in Wels (Österreich)

Ganzheitlich Lernen

- 25. – 29. Sep. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Ich persönlich – Persönlichkeitstraining

- 9. – 11. Nov. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Zertifikats – Lehrgänge 2024

Lachen und Lernen

- 14.–16. Nov. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Ganzheitlich Lernen

- 29.2. – 2. März Schloss Puchberg in Wels (Österreich)

- 23. – 27. Sept. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Herzensbildung

- 22. – 24. Feb. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Ich persönlich – Persönlichkeitstraining

- 13. – 15. Juni Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Lehrgangleitung

Dr. Charmaine Liebertz

Infos und Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103

c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

www.ganzheitlichlernen.de

Frau Dr. Liebertz bietet alle Lehrgänge auf Wunsch eines Teams als Inhouse – Fortbildung (präsent oder digital) an.

WUSSTEN SIE SCHON...

Leicht und schwer – alles ist relativ: So ist zwar das Herz des Blauwals mit 600 Kilogramm das Schwerste, es macht 0,44% seines Körpergewichts aus. Das Herz des Kolibris jedoch wiegt nur 90 Milligramm, aber es macht 2,4% seines Körpergewichts aus! Verhältnismäßig hat der kleine Vogel die größte Last und der schwere Blauwal die größte Leichtigkeit mit seinem Herzen!

ZUM NACHDENKEN

Das Gewicht einer Schneeflocke

„Sag mir, wie viel eine Schneeflocke wiegt“, fragte eine Tannenmeise eine Wildtaube.

„Nicht mehr als nichts“, war die Antwort. „Dann muss ich dir eine wunderbare Geschichte erzählen“, sagte die Tannenmeise. „Ich saß auf einem Tannenast, nahe am Baumstamm, als es zu schneien anfang – nicht sehr stark, kein Schneesturm, nein, wie in einem Traum, lautlos und sanft. Da ich nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die sich auf den Zweigen und Nadeln meines Astes niederließen. Es waren genau 3.741.952.“

Als die 3.741.953te auf den Ast fiel – also nicht mehr als nichts, wie du sagst, brach der Ast ab.“ Nachdem die Tannenmeise das gesagt hatte, flog sie weg.

Die Taube, die ja seit Noahs Zeiten über diese Dinge Bescheid weiß, dachte eine Weile über die Geschichte nach und sagte schließlich zu sich selbst: „Vielleicht fehlt nur noch die Stimme eines einzigen Menschen, damit Frieden in die Welt kommt.“

(erhalten von Monica Elbert, Trainerin der GGL)

GGL-INTERN

Wir haben für Sie ein neues Seminar entwickelt!

Höre nie auf, anzufangen... lautet die optimistische Botschaft der Hirnforschung. Sie entdeckte, dass wir nicht nur unsere angeborenen Gehirnzellen flexibel vernetzen, sondern sogar neue bilden können. Ein Leben lang halten wir uns beweglich, wenn wir bis ins hohe Alter neugierig bleiben. Lernen Sie die Kunst des ganzheitlichen Lebens und Alterns.

Ein bewegendes Seminar für Sie ganz persönlich! Mit diesem Thema ist Frau Dr. Ch. Liebertz mobil unterwegs. Besprechen Sie mit Ihr die Details.

Infos und Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103

c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

www.ganzheitlichlernen.de

Impressum

Herausgeberin:

Dr. Charmaine Liebertz
Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de
www.ganzheitlichlernen.de

Redaktion:

Martina Brausem, Dr. Charmaine Liebertz
Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2023 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln
Danke!

