

DER HERBST IST DA

...und damit der neue Newsletter und mein Programm für Dezember



Liebe Freunde !

Der Herbst zieht ins Land. Ich habe die letzten Tage „die Ernte“ eingebracht: Lavendel, Salbei, Rosmarin, Äpfel, Birnen und die Köpfe der Sonnenblumen für die Vögel ausgelegt. Das 3 Monate in der Sonne gereifte Johanniskrautöl und die Johanniskraut-Urtinktur hereingeholt und in kleine Flaschen abgefüllt.

Wenn die Tage dunkler werden und die Kräfte sich nach innen ziehen, tut es gut, darüber nachzudenken, was die persönliche "Ernte" dieses Jahres ist: was habe ich erreicht? Wo habe ich dazugelernt, mich weiterentwickelt? Und was darf den Winter über ruhen, um im Frühling erneut ausgesät zu werden?

Vor 2 Jahren waren wir um diese Zeit im Allgäu. Die Kühe wurden vom Berg ins Tal getrieben und man sprach davon, dass sich der BERG zurückzieht, die Kuhglocken verstummen und der Berg sammelt im innern neue Kräfte, der Berg wird STILL. Wie ist das mit uns ? Welche Botschaft hat diese Jahreszeit für uns ? Wie sieht es aus, wenn wir uns nach INNEN zurückziehen ? Wie geht es uns damit?

Gerade zum Jahresende hin wird der Stress im Alltag häufig größer... in vielen Firmen geht es jetzt erst so richtig los.

Neulich besuchte ich im Rahmen der Vortragsreihe „Sinn-im-Beruf“ einem Vortrag an der Uni HD mit Albert Pietzko. Sein Unternehmen, die Heiligenfeld & Pietzko GmbH, wurde 2011 bundesweit zum „besten Arbeitgeber im Gesundheitswesen 2011“ gewählt. Einer seiner Schwerpunkte ist „Spiritualität der Arbeit“. „Alle Arbeit“, so Pietzko, „hat keinen Sinn, wenn die Liebe zur Arbeit fehlt“. Denn dann trennen wir uns von uns selbst und stumpfen mehr und mehr ab. Wir funktionieren zwar noch eine Weile, doch wie verlieren unsere Lebendigkeit. Menschen spüren diesen Verlust, leiden darunter bis hin zum Burnout. Eine Sehnsucht nach wirklichem LEBEN, LEBENDIGKEIT wird stärker. Viele verdrängen den Schmerz und die Angst durch noch mehr Arbeit und Aktionismus.

„In solchen Situationen brauchen wir Menschen, die uns verstehen – fühlendes Verstehen“, so Pietzko. Und meine Erfahrung - wir brauchen MUT, nämlich das JA zum NEIN in uns! Laut Herrn Pietzko ist Burnout nicht das Ergebnis von zu viel Arbeit – er ist das ERGEBNIS davon, wenn die Liebe zum eigenen Leben verloren gegangen ist – dann trennen wir uns von unserem Herzen. Dann geht ein hohes Maß an Energie in einen selbstzerstörerischen Prozess. Wir können mit unseren Ressourcen nicht mehr angemessen umgehen.

In vielen Vorträgen in denen es um Burnout geht, habe ich woanders gelesen – wird erklärt, was er ist, wie es dazu kommt. Was meistens fehlt oder nur kurz abgehandelt wird, ist die entscheidende Frage: „Wie kommt ein Mensch da wieder heraus?“

Als ehemals Betroffene interessiert mich dieses Thema. Ich habe sozusagen ein „gefühltes Wissen“ von dem, was Herr Pietzko sagt. Menschen müssen sich wieder die Frage stellen „was ist es, was ich wirklich will?“ und „worauf kann ich verzichten?“ Es geht darum, die Verbindung zum eigenen Herzen wieder herzustellen, dem SCHMERZ und der ANGST in uns zu begegnen (guter Therapeut), die ENT-SCHIEDUNG treffen, Yoga, Meditation und sich mit lieben Menschen verbinden und Vertrauen aufbauen. Es ist nicht einfach, in dieser sagen wir mal „verkopften“ Welt- vom eigenen Herzen zu sprechen. Es erfordert MUT. Im Yoga spricht man von „Buddhi entwickeln“. Buddhi ist Intelligenz/Wissen i. Sinne von Weisheit. Yoga hat mein Leben verändert.

Herr Pietzko, der im übrigen mit Pater Willigis Jäger zusammenarbeitet, hat mich beeindruckt. Er hat SEIN HERZ entdeckt, man sieht, dass er sich tief mit diesen Themen auseinandergesetzt hat. Dass er nicht nur weiss, sondern auch fühlt und wahr-nimmt was ist. Er spricht von Spiritualität und meint BEWUSST-SEIN. „Mache dein Unternehmen zu einem Tempel“, habe ich irgendwo gelesen. Herrn Pietzko ist das sicherlich gelungen.

In diesem Sinne...

Viele liebe Grüße

Rosemarie Beutner

***Die Lehre des Buddha ist,
dass ich mein eigener Meister bin
und alles von mir selber abhängt.***

Meine laufenden Workshops findet ihr in der Anlage...

Yoga I findet auch in 2012 Montags und Yoga II – Dienstags, ab 20 Uhr statt
Neu ist ein Schwangerenyoga-Kurs ab November (s. Anlage), ein Rückenyo-
ga-Workshop am 8.12.11 und ein Ayurveda-Weihnachtsbäckerei-Workshop am 10.12.

Möchtest Du den Newsletter abbestellen? ...bitte eine kurze Mail senden an: kontakt@leben-inbalance.net
Möchtest Du auf den Newsletter Verteiler... bitte ebenfalls eine kurze Mail schreiben.

Ayurvedische Empfehlungen für den Herbst

Im Herbst dominiert das Vata-Dosha.

Der Herbst zeigt sich wechselhaft und windig. Er ähnelt in seinen Eigenschaften denen von Vata: leicht, fein, trocken, beweglich, rau und kalt. Damit verstärkt sich im Herbst auch in der menschlichen Konstitution Vata*).

Ernährung gilt im Ayurveda als Medizin

Von Hippokrates stammt der Spruch: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.“ Viele Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen lassen sich durch richtig zusammengestellte Nahrung lindern, bessern und häufig sogar ganz beheben. Ernährung - so steht es in den alten vedischen Texten - soll Glück und Zufriedenheit ins Leben bringen.

Ernährungstipps

In den Monaten Oktober, November und Dezember sollten Sie alles bevorzugen, was VATA beruhigt und ausgleichend wirkt. Mit einer geregelten Tagesroutine und einer bewussten Ernährung lässt sich der Vata-Überschuss gut ausgleichen. In erster Linie sollten warme und erwärmende Gerichte auf Ihrem Speiseplan stehen, wie Kürbis, Süßkartoffeln, Zucchini, rote Beete, grüne Bohnen, Gurken, Karotten und Artischocken.

Bei den Früchten sind es Trauben, Pflaumen, Pfirsiche, Papaya, Ananas, Banane, Beeren, Aprikosen und Mango. Außerdem sind Nüsse sowie alle Milchprodukte außer Joghurt zu empfehlen. Beim Thema Milch bitte immer berücksichtigen, dass bei einer Erkältung mit Verschleimung oder sonstigen Schleimansammlungen im Körper Milch verschlechternd wirkt und deshalb weg gelassen werden sollte.

Der Nahrung im Herbst sollte kräftiger und reichhaltiger sein, warm und vitaminreich. Als Beilagen sind Reis, Weizen, Hafer und Amaranth zu empfehlen. Süße, bittere und zusammenziehende Gewürze helfen den Stoffwechsel auszugleichen. Bevorzugen Sie in jedem Fall warme und nahrhafte Speisen (z.B. deftige Eintöpfe und Nudelgerichte), Milchprodukte (z.B. Sahne, Milchreis, Weichkäse, Ziegenkäse), Nüsse und Mandeln. Besonders empfehlenswert sind auch eingeweichte Trockenfrüchte wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen und Datteln.

Gewürze mit vorherrschend süßem, saurem oder salzigem Geschmack helfen es zu reduzieren: Ingwer, Nelken, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel, Oregano, Senfkörner, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Kümmel, Majoran, Muskat, Petersilie, Kresse, Liebstöckel, Piment, Paprika, Safran, Salbei, schwarzer Pfeffer in kleinen Mengen, Kurkuma, Steinsalz, Asafoetida, Anis, Tamarinde, Fenchelsamen

Wissenswertes über den ZIMT

Zimt ist eines der beliebtesten und bekanntesten Gewürze, besonders für die Weihnachtsbäckerei. Man verwendet Zimt in der ayurvedischen Küche, vor allem für Süßspeisen, Fruchtsäfte und Tees. Zimt ist ein angenehm aromatisches und anregendes Gewürz, das beruhigt und den Körper erwärmt. Es regt die Harnausscheidung und den Kreislauf an und wirkt darüber hinaus schmerzlindernd. Besonders im Tee ist Zimt für Vata-Typen besonders gut geeignet. Zimt hat

zudem einen sehr hohen Stellenwert in der yogisch-ayurvedischen Küche, denn es stärkt und fördert die reinen Geistesqualitäten im Menschen (Sattva).

Wenn VATA hoch ist...

Leiden Menschen häufig und Gelenk- und Knochenschmerzen, schlafen schlechter, die Verdauung geht schwer, die Haut ist trocken, man fühlt sich müde und gestresst und der Geist ist unruhig.

Wer die Ayurvedische Massagen mit einem Vata-balancierenden Öl kennengelernt hat, möchte sie nicht mehr missen. Probieren Sie es einfach einmal aus, wenn Sie einige der zuvor erwähnten Befindlichkeitsstörungen haben.

*) Vata = eine der drei Bioenergien, die der ganzen Natur und so auch dem Menschen innewohnt.