

1. Blog, 5.10.2020, Herbstgold

Mein erster Blog entsteht jetzt.

Gerne teile ich mit Dir von mir, gebe Dir vielleicht ein wenig Inspiration mit.

Vor einigen Wochen begann ich im Garten zu jäten, ein Garten, der kurz davor mein eigener geworden ist. Ich übernahm ihn völlig zugewachsen.

In Etappen grub ich das Unkraut aus. Es tut mir sehr gut handwerklich zu arbeiten, richtig zu schwitzen und dann das Resultat zu geniessen- ein paar Gartenbeete erschaffen zu haben, zurück erobert vom Unkraut und vor allem mit der Erkenntnis es geschafft zu haben. Denn das Unkraut sitzt manchmal in Form von negativen Gedanken als Wirrwarr oder als Berge auch in meinem Kopf. Dieses Kopfkraut zu beseitigen ist nicht allein mit Gedanken getan, sondern manchmal wirklich mit körperlicher Tätigkeit. Die physische Arbeit verändert die Biochemie des Gehirns, die Durchblutung gewisser Hirnregionen werden gestärkt und die Konzentration des Neurotransmitters Serotonin steigt.

Beides wirkt sich sehr günstig auf die psychische Verfassung aus. Die Gartentätigkeit erledige ich mit einer gewissen Andacht. Ich erkenne die Verschiedenartigkeit der Pflanzenformen und deren Farben an der Oberfläche und an der Wurzel. Ich erkenne Geruch und vielleicht auch ein Geräusch. Auf verschiedenen Ebenen spüre ich diese Pflanzen. Gut haben sie der Erde bis jetzt Nahrung gegeben. Danach darf ich Äpfel pflücken. Einige sind bereits auf den Boden gefallen und mischen sich unters Unkraut, die meisten hängen noch rot-grün am Baum. In meinem Garten hat es zwei Apfelbäume und einen Quittenbaum. Ein wahres und goldiges Geschenk! Die Gedanken, die mir während dem Jäten und Ernten durch den Kopf gehen sind verbunden mit dem Loslassen des Alten und der Begegnung des Neuen.

Sie sind eine Reflektion von mir und meinem Leben, von innerer Schönheit und Liebe. Ab und zu hadere, zweifle und irre ich auch. Doch versuche ich meine innere Schönheit, mein inneres Glitzern mit spirituellen Methoden in Verbindung und damit mich selbst ins Gleichgewicht zu bringen.

Was mir das Neue bringen wird weiss ich noch nicht so genau. Ich folge meiner Nase, dem feinen Geruch, der mich führt, meinen Augen, die mir das nahe und Weite zeigen, meinen Ohren, die die innere Stimme aufnimmt, meinem Herzen, das der Intuition folgt, meinen Händen, die mir zeigen was ich tun soll. Jedes Organ, jede Zelle, jede Form ist mit Farbe gefüllt.

Kunsttherapie, ist die Form mit der ich arbeite um Menschen durch Krisensituationen und Krankheiten zu begleiten um sie in ihrer Gesundheit zu stärken. Die Kunsttherapie ist geschaffen von der Kraft und Intensität der Farben und der Formen.

Dazu hier eine kleine Übung für Dich:

Beginn einfach die Farbe Gold aufzutragen. Nimm wahr wie es sich für Dich anfühlt, wenn Du sie mit dem Pinsel aufträgst. Dann schliesse die Augen und lasse dich von der Farbe einnehmen und umhüllen. Wenn Du willst, lass sie in ein Organ fließen, das jetzt grad Gold besonders gut gebrauchen kann.

Wie fühlt es sich an?

Nimm Dir Zeit den Goldmoment auf dich wirken zu lassen.

Willst Du mehr über mich und die Genesungskraft der Kunsttherapie wissen und wie es Dir persönlich helfen kann? Dann schaue auf meiner Webseite vorbei oder melde dich zu einem unverbindlichen Erstgespräch an.

Ich freue mich auf Dich!

Beatrix



