

Ich bin sicher in der Unsicherheit

Ich wohne im Wandel,
ich wohne im Wandel der Zeit.
In der Unsicherheit finde ich zu mir.
(Gila Antara)

Liebe Klang- und Musikinteressierte,

vielleicht fällt euch auf, dass mein Newsletter eine etwas andere Form bekommen hat. Alles unterliegt einem ständigen Wandel – nichts hat wirklich Bestand. Ist das eine Phrase? Was bedeutet für das für mein Leben? Wie oft behindern wir durch Kompromisse und Anpassung das eigene Wachstum! Der Angst zum Trotz, die ständig sagt – ähnlich eines Navis im Auto -: ‚Bitte nutze ich die nächste Gelegenheit zum Wenden‘ und uns immer wieder in sichere und bekannte Fahrwasser zu lenken versucht, bleibt tief in uns eine Sehnsucht nach der inneren Freiheit, nach dem persönlichen Selbsta Ausdruck.

Aber was mache ich mit meiner Angst, die sehr ausdauernd sein kann? Indem ich im jetzigen Augenblick bleibe, kann ich diese Angst als ein Warnsystem annehmen und mich dennoch ganz bewusst für meine eigene Freiheit entscheiden. Indem ich im Jetzt bewusst bleibe, können meine Angst und mein Bedürfnis nach Sicherheit dynamisch miteinander tanzen. Gibt es ein größeres Geschenk, das wir uns machen können, als die Freiheit, unser eigenes Leben zu leben?

Ich persönlich finde es immer wieder spannend, mich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Da passt es sehr gut, dass wir am 2. Februar das nächste Jahreskreisfest „Imbolc“ feiern, zumal es hier um das Wachstum geht. Unter der Erde ist jetzt viel los, die ersten Schneeglöckchen haben den Weg ans Licht gefunden. Was wird noch den Weg an die Oberfläche schaffen? Genauso ist es bei uns, vieles brodelt lange. Nehmen wir dieses Brodeln wahr? Können wir das nähren, was in uns wachsen will? Was von dem möchten wir mit anderen teilen und sichtbar werden lassen?

Mit meinen Angeboten lade ich ein, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

- **Mit Mantras und Liedern des Herzens das neue Jahr begrüßen**



in der Christuskirche, Werper Straße, Schmallenberg

Sonntag, 28. Januar 2018, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr,

Eintritt frei, Spende erbeten.

Mit besinnlichen und stärkenden Liedern und Klängen wollen wir das neue Jahr begrüßen. Wir singen Mantras und Lieder des Herzens aus verschiedenen Kulturen. Zwischen den einzelnen Mantras können wir der Stille und dem Frieden in uns lauschen, die durch das Singen offenbar werden.

- **Eckhardt-Tolle-Abend in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen**
Montag, 29. Januar 2018, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Mit Rolf Schirmacher und Sigrid Baust

Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



„Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens.

Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.“

Eingeladen sind alle, die sich mit der Philosophie von Eckhart Tolle beschäftigen möchten.

Eckhart Tolle ist in Deutschland bekannt geworden durch sein großes Werk „Jetzt“. Er macht es für uns erfahrbar, wie wichtig es ist, in der Präsenz zu sein und den jetzigen Augenblick wahr- und anzunehmen. An diesem Abend üben wir dieses. Dazu hören wir zunächst einen kurzen Text von Eckhart Tolle, danach werden wir durch Rolf Schirmacher in die Meditation geführt. Eine Gesprächsrunde zu dem Thema beendet den Abend.

Aktuelles

- **Offenes Singen beim Verein Kompetenz gegen Brustkrebs**
Dienstag, 30. Januar 2018 von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr.
Diese Singgruppe ist offen für alle Interessierten. Wir treffen uns in der Kardinal-von-Galen-Straße 16 in Olpe.

- **Jahreskreisfest Imbolc in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen**
am Freitag, dem 2. Februar von 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



Wir feiern Imbolc, den keltischen Frühlingsanfang. Wenn die Witterung mitspielt, werden wir in die Natur gehen. Bitte achtet auf entsprechende Kleidung. Wir treffen uns aber auf jeden Fall in der Drosselstraße 2.

- **Ukulele-Spielabend im Kulturgut Schrabben Hof, Silberg**
am Mittwoch, dem 7. Februar von 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr
Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



Diese Einladung ist an alle Interessierten gerichtet, die bereits erste Griffe auf der Ukulele spielen können und diese Kenntnisse im gemeinsamen Spielen vertiefen möchten.

- **Entspannung zur Wochenmitte**



Klangmeditation in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen

Mittwoch, 21. Februar um 19.30 Uhr

Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Decken (können ggf. auch gestellt werden) sowie warme Socken mitbringen.

- **Offenes Singen im Februar**



- **Dienstag, 27. Februar 2018 von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr beim Verein Kompetenz gegen Brustkrebs.**

Diese Singgruppe ist offen für alle Interessierten. Wir treffen uns in der Kardinal-von-Galen-Straße 16 in Olpe

- **Mittwoch, 28. Februar 2018, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr im Kulturgut Schrabben Hof in Kirchhudem-Silberg**

Beitrag: 5 €

- **Verwurzelt fliegen**



Workshop in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen

Freitag, 2. März 2018 von 19 Uhr bis 21 Uhr (Nachholtermin für den witterungsbedingt abgesagten Termin am 09.12.2017)

Beitrag: 15 €, Anmeldung ist erforderlich.

Nachdem wir uns im Oktober intensiv mit dem Thema „Vertrauen“ auseinandergesetzt haben, beschäftigen wir uns dieses Mal mit der Passage des Gedichts, in der es um die „Herzensweisheit“ geht.

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen unter <http://www.klangschichten.de/termine-html/>

Warum ist ein ausgewogenes An- und Entspannungsverhältnis für unser Wohlbefinden so wichtig?

Mehrere Gespräche, die ich in letzter Zeit geführt habe, haben mir deutlich gemacht, wie gehetzt viele Menschen durch das Leben gehen. Der berufliche Druck steigt, familiär sind häufig Eltern zu versorgen und dann sind da die Kinder und Enkelkinder, Haushalt...

Was passiert eigentlich mit unserem Nervensystem, wenn es immer auf Hochtouren arbeitet? Der Sympathikus übernimmt die Führungsrolle:

Der Körper fühlt sich bedroht und stellt sich darauf ein, jederzeit kämpfen oder fliehen zu können. Er ist in allerhöchster Alarmbereitschaft. Dazu werden z.B. die Bronchien und die Pupillen erweitert und der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Gleichzeitig reduzieren die Organe, die bei dem Kampf oder der Flucht nicht benötigt werden, wie z.B. der Magen-Darm-Trakt, die Bauchspeicheldrüse ihre Tätigkeiten. Diese Vorstellung zeigt mir, wie wichtig es ist, sich immer wieder Augenblicke zu schaffen, in denen der Körper entspannen kann.

Denn dann wird der Parasympathikus – der Gegenspieler des Sympathikus – aktiv. Dieser sorgt dafür, dass sich die Bronchien und die Pupillen verengen, der Magen-Darm-Trakt und die Bauchspeicheldrüse wieder aktiviert werden. Dieses kleine Beispiel verdeutlicht, wie wichtig ein ausgeglichenes An- und Entspannungsverhältnis für unser Wohlbefinden ist.

Gerne gebe ich euch hier auch noch ein paar kleine Tipps, wie ihr immer mal wieder in die Entspannung kommen könnt:

Konzentriert euch auf eure Atmung und atmet zunächst mit der sogenannten Lippenbremse (Lippenstellung, als wolltet ihr pfeifen) aus. Nach einiger Zeit könnt ihr beim Ausatmen summen, schnurren oder singen. Wichtig ist, dass die Betonung auf der Ausatmung liegt. Durch diese Kehlkopfvibrationen, die sich im Körper ausbreiten, könnt ihr gut euren Parasympathikus aktivieren. Das Schöne bei dieser Übung ist, dass ihr sie (fast) überall einsetzen könnt. Vielleicht sollte man mal an der Kassenschlange das Experiment wagen und diese Übung machen! Mal abwarten, was passiert und wie viele Menschen sich anstecken lassen! 😊
(SB01/2018)

Ich freue mich auf viele Begegnungen bei der einen oder anderen Veranstaltung.

Herzliche Grüße

Sigrid

P.S.: Ich möchte, dass meine Informationen die Menschen erhalten, die sich dafür interessieren. Deshalb darf diese Nachricht auch gerne weiterverteilt werden.

Wer jedoch diese Nachrichten nicht erhalten möchte, schicke mir bitte eine kurze Mail, damit ich ihn aus dem Verteiler nehmen kann.