



Liebe Leserin, lieber Leser

Der gefühlt endlose Sonnensommer 2018 hat sich verabschiedet. Kühlere Nächte, frischer Morgenwind und oft noch immer sehr sommerliche Nachmittagstemperaturen laden ein, sich langsam in den Herbst zu bewegen. Die Asters vor dem Haus locken die Bienen an, schenken ihnen ihren Nektar in der Herbstsonne. Es wird früher dunkel, die Abende scheinen länger und für den Morgenspaziergang hüllen wir uns gerne wieder in eine wärmende Jacke. Auf einem solchen Morgenspaziergang war ich heute, über die Feldwege um Schafisheim.

Schon im Frühling hatte ich diese Woche in meiner Agenda freigehalten, hatte vor, in die Ferien zu fahren. Es ist anders gekommen, ich bin aus verschiedenen Gründen nicht verreist. Nichtsdestotrotz soll diese Woche unter anderem auch Urlaub sein, habe ich mir heute früh gesagt. In diesem Sinne bin ich, nachdem ich wie gewohnt um 6 Uhr für meinen jüngeren Sohn das Frühstück gerichtet hatte, wieder schlafen gegangen und habe den Tag später ein zweites mal und langsam angehen lassen, ein Bad genossen und nach einem Kaffee und Frühstück alles im Haus liegen gelassen. Ohne Handy und Uhr bin ich auf einen Spaziergang über die Felder um Schafisheim. Ein Wechselspiel von Sonne und feinem Wind hat mich begleitet. Immer wenn die Sonne hervorkam wurden die Landschaft in ein sattes, warmes Licht gehüllt und ich mit ihr. Kaum ein anderer Mensch war unterwegs an diesem Montagmorgen. So genoss ich die Weite und Leere der Wege und liess Gedanken kommen und gehen.

Ganz plötzlich und ungeplant änderte sich mein Schritt und wurde langsam, sehr langsam. Völlig unerwartet fand ich mich in einem Zeitlupenschritt auf dem Feldweg, der sich vor mir geradeaus in die Länge streckte und war gewissermassen in eine Gehmeditation gefallen, ohne dies je zuvor gemacht oder gelernt zu haben. Ich weiss nicht, wie lange ich Schritt für Schritt, immer mehr jede meiner Bewegungen wahrgenommen habe. Das sachte Aufsetzen des Fusses, sein sich wieder Ablösen vom Boden, der Weg des Fusses durch den Luftraum, das Spiel in den Gelenken, die Leichtigkeit des Spielbeines, das Tragende des Standbeines, die feinen Gleichgewichtsreaktionen hier und dort. Durch die Langsamkeit wanderte meine Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper, meine Schultern senkten sich, der Kiefer fühlte sich viel lockerer an und alle paar Schritte vertiefte sich mein Atem und mein Brustkorb wurde weit und leicht. Gleichzeitig zu der Aufmerksamkeit in den Körper hinein ging mein Blick nach aussen, weich und bewegt den Farben und Formen der Welt belegend. Auch die Düfte der herbstlichen Felder umspielten und begleiteten mich mit jedem Schritt.

Die letzten Monate und Wochen waren und sind sehr intensiv, voller verschiedener Auseinandersetzungen mit vielen, oft polaren Gefühlen und

Emotionen. Inmitten dieser Intensität empfinde ich das heutige Erlebnis auf dem Feldweg wie ein Geschenk aus dem Jetzt. Ein Geschenk, das ich weder gesucht, noch geplant, noch organisiert habe, ein Geschenk, das ich einfach so empfangen durfte. Dafür empfinde ich grosse Dankbarkeit und teile es gerne mit euch. Wer weiss, was für Geschenke das Leben für uns alle bereit hält und darauf wartet, dass wir sie erkennen und empfangen indem wir sie in unser Leben lassen, einfach nur dadurch, dass wir sind.

Als eine Einladung zum Sein empfinde ich auch meine Arbeit mit der Metamorphischen Methode. Es ist immer wieder ein Geschenk, mit dieser feinen Herangehensweise unterwegs sein zu dürfen mit Menschen, die sich Anwendungen gönnen, zu einem Austausch kommen oder in einem Seminar selber die praktische Arbeit erlernen, die Hintergründe erforschen wollen und diese feine Arbeit wiederum als Geschenk in ihr Umfeld tragen. Damit dieses Erforschen in Seminaren und Austauschtreffen weiter gehen darf und kann gibt es bis Ende Jahr noch ein paar Daten:

27./28. Oktober 2018

In Schafisheim - Schweiz
Seminar 'Die Metamorphische Methode'

10./11. November 2018

In Bremen - Deutschland
Seminar 'Die Metamorphische Methode'

1./2. Dezember 2018

In Schafisheim - Schweiz
Seminar 'Die Metamorphische Methode'

Selbstverständlich sind auf Anfrage auch weitere Daten und Wochentage möglich für Seminare und immer auch Termine für Einzelsitzungen als Zeit und Wertschätzung, die wir uns selber gönnen im Alltag.

Austauschtreffen

Dienstag, 23. Oktober 2018
Ab 19:20 Uhr
Anmeldung erwünscht

Wenn Ihr Menschen kennt, die sich an der Metamorphischen Methode freuen könnten, dann dürft ihr die Daten gerne weiter geben. Vielleicht werden sie für die einen oder anderen zum unerwarteten Geschenk. Danke.

Mit sonnigem Oktobergruss
Marianne