

Liebe freiRaum-Freunde,

nun ist wieder ein Monat vergangen, in dem viel passiert ist. Ich hatte viel in der Praxis zu tun. Der erste Aufstellungstag hat mit Erfolg stattgefunden. Und ich hatte immer wieder Schreib-Flows. Einige wurden von außen ausgelöst, z. B. durch Facebook-Posts von Freunden, die interessante Zitate erhielten, die mich inspirierten einen Kommentar zu schreiben. Bei einem Kommentar konnte ich es dann doch nicht belassen und strickte drum herum noch mehr. So sind z. B. die Artikel zu den Themen „Freiheit“ und „Abgrenzung“ entstanden.

September ist eine spannende Zeit. Auch wenn es relativ warm ist, merke ich persönlich den Umschwung von Sommer auf Winter. In den letzten Jahren war ich jedes Mal krank, wenn die Erde gefühlt kälter wurde. Die Temperaturen mögen noch sommerlich sein, aber die kalte Erde verändert mein Empfinden, so dass mir auch bei 22 Grad relativ kalt ist. Wie geht es Ihnen mit dem Umschwung von Sommer auf Winter? Ordnen Sie sich ruhig in den Jahreszeitenrhythmus ein oder macht er Ihnen zu schaffen? Ich bin ein Herbstkind und bin dem Winter auch nicht abgeneigt. Jede Jahreszeit hat ihre Berechtigung, wobei ich die Hitze am wenigsten mag. Ich hoffe, dass der Oktober relativ mild bleibt, so dass ich noch einige Tennisstunden im Freien genießen kann.

Viele Menschen sind äußerst sensibel. Sie reagieren auf Stimmungen, Wettereinflüsse, Schmerzreize. Für mich bleibt die Prozedur der Zahnreinigung eine der größten Herausforderungen. Für viele Menschen ist es unvorstellbar, dass das so eine Herausforderung sein kann. Es ist doch eine Kleinigkeit und tut gar nicht weh. Für mich sieht es anders aus. Mittlerweile habe ich mich darauf eingestellt, dass ich den kompletten Tag dafür einplanen muss. Der Termin darf nicht zu früh sein, so dass ich am besten etwas gegessen habe. Ohne Ibuprofen wird es zu einer Tortur, auch wenn in der Praxis zusätzlich ein Schmerzgel benutzt wird. Dann kann ich es überstehen. Ich spüre weiterhin den Schmerz, aber wie durch eine Daunendecke. Ich habe Glück mit der Zahnarztpraxis, die auf meine Besonderheiten eingeht und eine hervorragende ursächliche (und nicht nur symptomatische!) Behandlung anbietet. Den Rest des Tages sind meine Sensibilität und Sensitivität – die Grundlage meiner freiRaum-Arbeit – heruntergesetzt. Vielleicht hilft Ihnen dieses Beispiel zu verstehen, wie unterschiedlich Menschen in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit und in ihrer Sensibilität sein können. Aber vielleicht kennen Sie es auch – von sich selbst oder von anderen. Dann wissen Sie: Sie sind nicht alleine!

Veranstaltungshinweis I

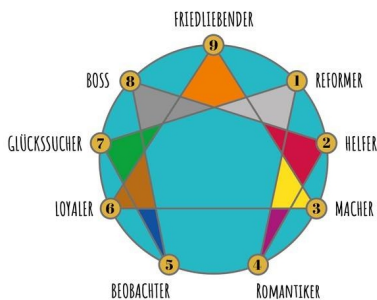
Der nächste Aufstellungstag im freiRaum findet am 4. Oktober statt. Der übernächste am 15. November. Beides Sonntage. Die Teilnahme mit eigenem Anliegen kostet 160 Euro, mit Begleitperson 200 Euro, ohne Anliegen 60 Euro.

Anmeldungen für Veranstaltungen telefonisch, per Mail oder über www.freiraum-aufstellungen.de
Infos zum Veranstaltungsort und zu mir: www.innerer-freiraum.de



Veranstaltungshinweis II

DAS ENNEAGRAMM



Im Oktober und November 2020 wird Lidia Schladt einen Online-Kurs in 4 Modulen an 4 Sonntagen zu den 9 Persönlichkeitstypen aus dem Enneagramm und den Spiral Dynamics anbieten. Am 11.10. geht es los.

Alle Infos und Anmeldung: <http://www.lidia-schladt.de/Aktuelles-4-Integrales-Enneagramm-ONLINE-2020.html>

Direkt aus dem freiRaum

- Meine Kollegin Lidia Schladt (Praxis „Sinn und Werte“) und ich haben eine umfangreiche Aufstellung zur aktuellen politischen und gesellschaftlichen Lage gemacht. Im Detail nachzulesen ist sie hier: <https://www.innerer-freiraum.de/87.html>
- Mein YouTube-Kanal ist offiziell eröffnet – Sofatalks, Methodisches, „Direkt aus dem freiRaum“ – es ist alles dabei. Ich freue mich über Abos. Zu finden ist er hier: https://www.youtube.com/channel/UCXKG_UOxuKqrHhLxqsWf7sw
- Vor einiger Zeit habe ich mich mit meiner Praxis klarer und deutlicher als ein anspruchsvolles und fortgeschrittenes Angebot positioniert, besonders für die „Profis“, aber nicht nur. Interessanterweise erhielt ich daraufhin mehr Anfragen von sehr unterschiedlichen Menschen mit sehr unterschiedlicher therapeutischer Vorerfahrung (von gar keine bis viel). Ich war selbst überrascht, wie flexibel und kreativ ich auf die unterschiedlichen Charaktere eingehen konnte, hielt ich doch meine radikal-konfrontative Art für nicht änderbar. Ich habe viel dadurch gelernt und festgestellt, dass ich auch durchaus sanft, regelmäßig und in kleinen Schritten (z. B. als eher „klassische“ Traumatherapie) kann. Vielleicht wusste ich bereits dass ich es kann, wollte mich aber darum drücken, aus welchen Gründen auch immer? Jetzt gilt aber: Ich bin für alle und alles bereit! Ob in großen oder in kleinen Schritten. In kleinen oder großen Abständen. Ganz regelmäßig im festen Rhythmus oder ganz nach Bedarf. Und natürlich für alle Facetten und Schattierungen!



Aktuelle Themen

- **Gehorsam** prägt unsere Gesellschaft und unsere Persönlichkeitsstrukturen stärker als uns lieb und bewusst ist: <https://www.innerer-freiraum.de/89.html>
- Eng damit verbunden sind die Themen **Abgrenzung** und **Freiheit**. Warum ist dieses **Nein** bloß so schwer? <https://www.innerer-freiraum.de/88.html> Warum haben wir so eine große Angst vor echter **Freiheit**? <https://www.innerer-freiraum.de/91.html>
- Viele Klienten wissen, dass da etwas da ist, was ihrer Aufmerksamkeit im Therapiesetting bedarf, können es aber nicht benennen. Das ist normal und ich nenne es **das X**: <https://www.innerer-freiraum.de/85.html>
- Meine **Ausbildung** ist abgeschlossen. Meine Erfahrungen schrieb ich im Juni auf. Sie sollten in einer Zeitschrift veröffentlicht werden. Ich habe mich gegen eine Veröffentlichung entschieden – zu viel Feintuning, zu viele (fremde) Vorgaben. Stattdessen landete der Beitrag in meinem Blog: <https://www.innerer-freiraum.de/86.html> Es ist ein etwas seltsamer Artikel, v. a. stilistisch. Man merkt, dass er anders ist. Wahrscheinlich liegt es daran, dass der Impuls, ihn zu schreiben, von außen kam, und er irgendwelchen Kriterien – welchen auch immer – genügen sollte. Ich lasse ihn aber so stehen und vielleicht ist es für jemanden interessant, mehr über mich zu erfahren.

Empfehlungen

- Der Gesundheitsökologe Clemens G. Arvay hat sein sehr gut recherchiertes Buch veröffentlicht: „Wir können es besser: Wie Umweltzerstörung die Corona-Pandemie auslöste und warum ökologische Medizin unsere Rettung ist“. Spannende Erkenntnisse, interessante Studien, klare Zusammenhänge zwischen Umwelt und Gesundheit. Und ein Ausblick, wie wir es besser machen können. Eindeutig kaufen!
- Statt Zucker gibt es Xucker. Xucker ist Birkenzucker, auch Xylit genannt. Leicht verdaulich, genauso süß wie herkömmlicher Zucker und kariesvorbeugend. Ich benutze Xucker seit vielen Jahren – für Kaffee, zum Backen usw. Achtung! Es gibt einige Qualitätsunterschiede. Das Birkenoriginal kommt aus Finnland und ist teurer als die Bambusalternative aus China.

Clemens G. Arvay



Wünsche? Nehme ich gern entgegen!

Ich schreibe viel und gern. Ab und zu filme ich. Ich freue mich über Anregungen bezüglich Artikel-Themen. Worüber sollte ich schreiben? Zu welchem Thema ein Video drehen? Welche Fragen gibt es an mich? → kontakt@innerer-freiraum.de
Ich freue mich!

Ermutigung

Eine Sitzung im freiRaum? Oder in einer anderen Praxis? „Hätte ich gern, aber... Was ist, wenn dadurch alles nur noch schlimmer wird? Und ich ein neues Riesenfass aufmache? Ich habe auch so einiges zu klären und dann kommt vielleicht noch mehr dazu.“ Das sind alles verständliche Gedanken. Ich setze dem Folgendes entgegen: Wenn ich merke, dass es so wie bisher nicht mehr geht, dann komme ich eh nicht darum herum. Ja, es kann auch eine lange Reise werden. Und ja, man kann das eine oder andere Fass aufmachen. Aber: Wenn es die eigene Lebensaufgabe ist, wird man ihr sowieso nicht entkommen. Ich habe die Wahl: Ich kann freiwillig lernen oder ich werde früher oder später mehr oder weniger sanft vom Leben dazu gezwungen.

Daher gilt:

Ich habe Vertrauen ins das Leben.

Ich habe Vertrauen in alle Prozesse, in die ich komme.

Ich habe Vertrauen in meine psychische Stärke.

Ich bin damit nicht allein. Ich werde unterstützt.

Herzliche Grüße

Katja Dikushina

Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich. Es reicht eine Mail an kontakt@innerer-freiraum.de Der Newsletter darf gern an Interessierte weitergeleitet werden. Vielen Dank für das Interesse und die Unterstützungsbereitschaft!