

So wird die Zeit wieder wahrhaftig still

RESILIENZ

Besinnung auf die wichtigen Werte und das eigene Wohlbefinden

Alle Jahre wieder ... hat sie ihren Platz im Kalender – die gemeinsame Zeit um Weihnachten mit den Liebsten. Viele Menschen steuern nach einem Aufbäumen der Hektik mit Vollgas auf das „Fest der Liebe“ zu. Besinnlichkeit steht hoch im Kurs. Schenken und beschenkt werden.

Voller Erwartungen wird für die Feiertage geplant, hergerichtet und eingekauft, denn schließlich sollen und wollen sich doch alle wohlfühlen. In den Häusern findet sich die stärkende Farbe Rot – sie sym-

bolisiert die Stimmung von Wärme und Liebe. Manche freuen sich das ganze Jahr auf das Wiedersehen von Familienmitgliedern und andere einfach nur auf die Stille der Zeit. Doch ist es wirklich still? Oder gibt es nur die Vorstellung davon? Können wir mal eben für ein paar Tage einen Ein- und Ausschalter in uns betätigen? Im Alltag rennen, dann die zigtausend Gedanken abstellen und eine Vollbremsung vom Feinsten hinlegen?

Erinnern wir uns doch einmal gemeinsam...

Da war der Zauber der Lichter, der heimeligen Atmosphäre, den Gerüchen im Haus von den verschiedenen Leckereien und den Zeremonien, die jede Familie für sich entschieden hatte. Ganz leise durfte man sich etwas wünschen und dem bunten Geschehen rund ums Haus zusehen. Mit Freude und Neugier dabei sein, ja, als Kind zuhause sein – so wie es früher einmal war.

Aber wie ist es heute?

Muss alles passend gemacht werden oder passt es, so wie es ist?

Jedes neue Jahr stellt sich



AUTOR DES BEITRAGS

Kerstin Kleber
Heilpraktikerin
für Psychotherapie

www.praxis-kerstinkleber.de

BILD: JOHANNES BICHMANN

im Verlauf mit seinem Thema vor. Geliebte Menschen kommen und gehen. Das Domizil ändert seine Adresse. Träume versus Realität. Manchmal geschehen Dinge im Leben, die weit entfernt von einem zu sein scheinen. Da kommen vielleicht Gedanken wie: „Warum musste das in meinem Leben passieren, so hab ich mir das nicht vorgestellt.“

Veränderungen, die nicht immer auf den ersten Blick als Chancen zu erkennen sind. Neue Familienkonstellationen, die sich als Herausforderung darstellen. Der berufliche Hürdenlauf, von Findung bis Verwirklichung. Was auch immer das präesente eigene Thema ist, begleitet wird es oft von einem lachenden und einem weinenden Auge seines Betrachters.

Über die Veränderungen erfahren wir Vergänglichkeit. Vielleicht verbunden mit einem Schmerz, der sehr wehtun kann, sich nicht messen lässt. Empfindungen, die fern ab von Wohlbehagen liegen. Mit unseren Emotionen zeigen und erinnern wir uns, 365 Tage im Jahr und dann ist es wieder Weihnachten. Da war doch was ... können wir „es“ dann einfach wieder aus der Schatulle nehmen, so wie die eingelagerten Christbaumkugeln vom Dachboden?

Mal ist es laut, mal leise

Zeit als Synonym für Vergänglichkeit lässt sich weder wiederholen noch festhalten, jedoch erinnern. Je nach Alter haben wir alle mehr oder weniger Lebensabschnitte in der Bandbreite von ruhigem Fahrwasser bis starken Tur-

bulenzen kennengelernt. Jede noch so wertvolle Begegnung, jeder schöne Moment, jedes berührende Ereignis oder schmerzhafter Verlust, alles hinterlässt Spuren in der Seele eines Menschen. Jahr für Jahr zählen weitere dazu, der eigene Lebensweg (er)füllt sich immer mehr. Mal ist es laut, mal ist es leise um einen.

Anhalten und Innehalten

Doch was ist, wenn das „Laut“ überwiegt? Wenn die Gedanken kreisen, sich die Dinge des Lebens vor das Wesentliche drängen. Nicht nur, dass wir vergessen, worauf es eigentlich ankommt, sondern auch, dass wir uns selber verrennen. Da wird die natürliche Fähigkeit der Widerstandskraft (Resilienz) manchmal gewaltig auf die Probe gestellt bis hin dazu, sie weit über die eigene Grenze herauszufordern.

Ist dieser schmale Grat erreicht, ist es nicht angebracht, dagegen zu halten, sondern anzuhalten. Schauen, was hat mein Leben mit mir vor? Wie ist es gemeint? Leise sein und in sich hinein horchen. Was brauche ich? Was tut mir jetzt gut? Vielleicht das zu erinnern, was Sie als Kind doch so sehr berührt hat. Stets „nach-

Hause-kommen“, sich besinnen und sich selber treu sein. Sie werden auf all Ihre Fragen Antworten bekommen, denn sie sind schon da. An jedem Tag des Jahres!

Schenken Sie jeder Zeit Ihres Lebens einen Platz in Ihrem Herzen und lassen Sie sie zu Ihrem Fest der Liebe werden, wie es früher war. Da war so wenig – so viel mehr.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen wundervolle Dezemberträume ...

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf nwz-guide.de



Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter guide.nwzonline.de/branchenguide

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden,
Telefon (0441) 9988-4114

Lesen Sie noch mehr Fachartikel!



Aktuell online

Meditation und Achtsamkeit: Mehr Ausgeglichenheit im Alltag

Interview mit Karina und John Stewart

→ @ Mehr Infos unter guide.nwzonline.de/themen/gesundheits

AUGENOPTIK

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse-ol.de info@kontaktlinse-ol.de

ALTERNATIVE METHODEN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Mathias Weber, Praxis für Energetische Heilbegleitung	Begleitende Kinesiologie, Handauflegen	Fasanenweg 31 26188 Friedrichsfehn	04486/ 93 86 323 0173/ 84 011 87	www.mathias-weber-heilbegleitung.de mathias-weber-heilbegleitung@gmx.de
Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit	HP Antje Jaruschewski wingwave, Familienaufstellung	Ramakersweg 4 26125 Oldenburg	0441.9736194 0441.9736161	www.praxis-jaruschewski.de info@praxis-jaruschewski.de

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Akupunkturpraxis Oldenburg Andrea Hahn, Heilpraktikerin	Klassische Akupunktur Schmerztherapie chin. Kräutertherapie Ernährungstherapie	Donnerschwer Str. 10 26123 Oldenburg	0441-35069955	www.akupunkturpraxis-oldenburg.de a.hahn@akupunkturpraxis-oldenburg.de
Beatrix Rüger-de Barse Yangsheng Praxis für Chinesische Lebenspflege	Akupunktur-Therapeutin Chin, Diätetik / Chin. Kräuter, Qigong-Kurse	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402-84040 04402-2650	info@debarse-rastede.de www.yangsheng-rastede.de

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Anke Plate Dr. Ambrosius Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Anke Plate & Team VDOe Kassenzulassung	Praxis: Donnerschwer Str. 171b 26123 Oldenburg	Terminvergabe: 04734-1089085 a.plate@dr-ambrosius.de	www.dr-ambrosius.de Kein Produktverkauf!

FITNESS-CENTER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Alexanderstr. 322 Oldenburg / Bürgerfelde	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de

YOGA

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sampoorna Yoga Oldenburg Yoga für alle Altersgruppen leicht erlernbar	Sampoorna Hatha Yoga wird von den Krankenkassen unterstützt	Zeughausstr. 70 26121 Oldenburg kostenlose Probestunden für Anfänger	0441-4851766 0176-60939278	www.sampoorna-yoga-oldenburg.de info@sampoorna-yoga-oldenburg.de

HEILPRAKTIKER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker Entgiftung, Ernährung Biologische Tumortherapie	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.zumHeilpraktiker.de jetzt@zumHeilpraktiker.de
Petra Massau	Naturheilpraxis für Ursachenbehandlung u.a. Borreliose und Spinnenbiss-Erkrankungen	Butjadinger Str. 114 26125 Oldenburg	0441 / 35030515 0441 / 35030516	www.naturheilpraxis-massau.de PetraMassau@web.de
Naturheilpraxis Ulrike Vielau Heilpraktikerin	Klassische Homöopathie, TCM/ Akupunktur, Regulationstherapien	Schulstr. 19 26180 Rastede-Wahnbek	04402-8 63 64 64	www.ulrike-vielau.de ulrike.vielau@ewetel.net
Dr. Young-ok Mondorf (TCM Univ. China) Heilpraktikerin Dipl. Biologin	EDTA-Chelat Therapie Augenakupunktur Faltenunterstützung m. Hyaluronsäure	Drostenstr. 6 26316 Varel	04451/862712	www.youngokmondorf-naturheilpraxis.de Young.mondorf@online.de

PHYSIOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Physiotherapie Seebeck & Schröder GbR	MT, Funkt. Orthopädie, Vojta, Bobath, Kiefergelenksbehandlung Lymphdrainage etc.	Hauptstraße 85 26131 Oldenburg	0441-98336614	www.seebeckundschröder.de infophysio@web.de

SAUNA

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten“	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	www.fit-gesundmunter.de info@fit-gesundmunter.de