

Sind Sie zeitlebens neugierig geblieben oder erinnern Sie sich an die Zeiten Ihres Lebens, als Neugier einfach dazu gehörte?

VON KERSTIN KLEBER

Neugierig sein zu dürfen auf das, was die Welt so alles zu bieten hat. Sich wie die Raupe Nimmersatt in einem unbändigen Wissenshunger fühlen, alles erkunden und ausprobieren wollen. Über die bunte Vielfalt des Lebens sich selber mehr und mehr kennenlernen, seinen Alltag lebendig gestalten und ihn dadurch stets bereichern. Leben ist Neues (kennen)lernen. Neues zu lernen ist lebendig sein.

Bekommen wir etwa für dieses Neugier-Verhalten bei der Geburt eine „Verwendungsdauer“ mit auf den Weg oder wie kann es sein, dass mit fortschreitendem Alter Sätze wie: „Dafür bin ich zu

Entdecken Sie die Lust auf Neues

NEUGIER Leben ist Neues (kennen)lernen. Neues zu lernen ist lebendig sein

alt“, „Was soll das noch für mich bringen“ oder auch „Sei nicht (mehr) so neugierig“ gesellschaftlich wertend unterwegs sind. Ein STOPP-Schild für mich – aber wofür brauche ich das?

Von Anfang an auf Entdeckertour

Der Säugling erkundet in seinen ersten Lebensmonaten zunächst systematisch seinen eigenen Körper, bevor er sich mit seinen ihm noch nicht vertrauten motorischen Fähigkeiten im Kleinkindalter auf Entdeckertour begibt. Zur Freude der Eltern wird jetzt im gesamten Umfeld neugierig experimentiert, was das Zeug hält – im wahrsten Sinne. Apropos Sinne – Schmecken, Anfassen, Riechen, Be-

obachten und Hören sind in dieser Phase wichtige Voraussetzungen für seine Informationsgewinnung. Mit Beginn des Sprechens erweitert sich das Repertoire des Kindes, denn nun ist es ihm möglich, seine breitgefächerte Neugier zusätzlich im Frage/Antwort-Modus auszuleben und Wissen zu erwerben. Abgespeicherte Erfahrungsschätze aus bis dahin noch unbekanntem Situationen, Reizen, Sachverhalten oder Begebenheiten, die anregend auf weitere Lernprozesse wirken – die Dynamik nimmt ihren Lauf.

Spielerisch-angstfreie Dynamik

In spielerischer angstfreier Atmosphäre bedient das heranwachsende Kind seine Neu-

gier auf sein Leben. Je älter es wird, desto größer wird sein Spektrum der anregend wirkenden Lebenssituationen und es probiert sich mutig aus, um immer mehr Flexibilität im Umgang mit dem Unbekannten zu erlangen, sozusagen „Problemlöser“ seiner Herausforderungen zu werden.

Manchmal muss es auch heißen: „Danke Fehler, nur so darf ich dazulernen und weiter geht's“. Es alleine gemeistert zu haben, mit eigener Idee und mehr oder weniger Anstrengung, erzeugt stets die Prisse Motivation als wichtigster Inhaltsstoff der Neugier – oder auch anders herum – ohne Antreiber (Motivation) keine Neugier.

Tief in jedem von uns gibt es sie, diese treibenden Kräfte

der Evolution zwecks Weiterentwicklung und Wachstum im Sinne seiner Existenz, vom Anfang bis zum Ende(!) eines Lebens.

Seien Sie die/der neugierige Schüler, Lehrling, Berufstätige, Rentner oder auch Geschwister, Freund, Elternteil, Lebenspartner usw., und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Unbekanntes, das auf Sie anregend wirkt, Emotionen in Ihnen auslöst und Ihr Interesse weckt, statt sich der Bewertung des wahrgenommenen Verlangens in Ihnen zu zuwenden. Vielleicht laden Sie dabei nicht nur sich selber zu interessanten neuen Erfahrungen ein, sondern inspirieren auch andere. Dieses Jahr steht noch ganz am Anfang...haben Sie Lust auf etwas Neues? Wagen Sie es,



Kerstin Kleber
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

BILD: JOHANNES BICHMANN

werden und bleiben Sie lebendig.

→ @ www.praxis-kerstinkleber.de



Silvia Braumandl
Achtsamkeitstrainerin,
Begleitung von
Unternehmen und
Einzelpersonen in
Niedersachsen und
Bayern

BILD: JOHANNES BICHMANN

Natur statt Medikamente bei Stress, Depression und Burnout

LANGZEITSTUDIE Öffentliche Informationsveranstaltung am 7. Februar in Rastede

Wie hilft die Bewegung in der Natur bei Stress, Depression und Burnout? Die Ergebnisse werden in einer öffentlichen Informationsveranstaltung am morgigen Donnerstag in Rastede vorgestellt.

Stress, Depression und Burnout im Berufsleben sind häufig ein Thema von Veröffentlichungen. Ob diese Situation nun im eigenen Unterneh-

men, zu Hause oder im Freundeskreis wahrgenommen oder über die Medien vermittelt wird: Die Krankheitsbilder in unserer Gesellschaft nehmen erkennbar zu. Eine immer komplexer werdende berufliche und private Umwelt überfordert vielfach Führungskräfte und Mitarbeiter/innen. Hier gilt es rechtzeitig gegenzusteuern und Wege aufzuzeigen, diesem Spannungsfeld vorbeugend entgegen zu treten.

Die VR-Stiftung der Volksbanken und Raiffeisenbanken in Weser-Ems hat sich dieses

Themas angenommen und eine Langzeitstudie gefördert, deren Ergebnisse und Handlungsempfehlungen jetzt in Zusammenarbeit mit der AOK Oldenburg und weiteren Projektpartnern vorgestellt wird. Diese öffentliche Informationsveranstaltung findet am morgigen Donnerstag, 7. Februar ab 18 Uhr im Akademiehotel Rastede, Oldenburger Straße 118 statt.

Burnout: Ursache und Wirkung

Priv. Dozent Dr. Helge Müller, Universität Bonn, wird sehr verständlich zunächst über die Ursachen- und Wirkungszusammenhänge des Krankheitsbildes Burnout referieren. Im Anschluss wird er mit Silvia Braumandl die Ergebnisse der durch ihn initiierten Studie „Natur statt Medikamente“ vorstellen. Über 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und Verwaltungen haben über einen Zeitraum von mehr als neun Monaten an dieser Studie teilgenommen.

Die auf die Praxis ausgerichteten Beiträge von zwei Unternehmensvertretern werden das Vortragsprogramm abrunden. Im Anschluss an die Veranstaltung können alle Teilnehmer der Veranstaltung bei einem Imbiss sich mit den Referenten der Veranstaltung austauschen.

→ @ Anmeldungen zu dieser Veranstaltung unter www.gvweser-ems.de/veranstaltungen mit dem Einladungscode „**Prävention2019**“

AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwester Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschwer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
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	www.yangsheng-rastede.de info@debarse-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!

HEILPRAKTIKER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Naturheilzentrum Sandkrug Heilpraktiker Gerd Decker	EDTA Chelat-Therapie Schwermetall/ Amalgam-Entgiftung, Schmerztherapie	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481 / 980098 04481 / 980099	www.heilpraktiker-decker.de info@heilpraktiker-decker.de
Ellen Döscher Heilpraktikerin	Osteopathie, Wirbelsäulentherapie Dorn/Breuss, Klass. Homöopathie	Lange Str. 18 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 60 260 60	www.ellen-doescher.de info@ellen-doescher.de
Naturheilpraxis Ulrike Vielau Heilpraktikerin	Klassische Homöopathie, TCM/ Akupunktur, Regulationstherapien	Schulstr. 19 26180 Rastede-Wahnbeke	04402-8 63 64 64	www.ulrike-vielau.de praxis@ulrike-vielau.de
Dr. Young-ok Mondorf (TCM Univ. China) Heilpraktikerin Dipl. Biologin	EDTA-Chelat Therapie Augenakupunktur Lipopower Kur / Gefäßtherapie	Drostenstr. 6 26316 Varel	04451/862712	www.youngokmondorf-naturheilpraxis.de young.mondorf@ewe.net

AUGENOPTIK

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonussversorgung 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
Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit HP Antje Jaruschewski	Wingwave, Familienaufstellung Klassische Homöopathie	Ramakersweg 4 26125 Oldenburg	0441 / 9736194 0441 / 9736161	www.praxis-jaruschewski.de info@praxis-jaruschewski.de

KOSMETIKINSTITUTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
JUVENTIS Kosmetikinstitut Katja Ostermeyer	Kosmetik, plastische Chirurgie, ästhetische Zahnmedizin	Dragonerstr. 1 26135 Oldenburg	0172-4491439	Kosmetikinstitut-ol.de info@juventis.de

PHYSIOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Physiotherapie	Rückentherapie, Krankengymnastik am Gerät, manuelle Therapie	Alexanderstraße 322 26127 Oldenburg	0441/ 95790730	www.eisenhauer-rueckentherapie.de info@eisenhauer-rueckentherapie.de
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

PAARBERATUNG

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Institut für Liebeskultur und Paarberatung Monika Entmayr und Reiner Kaminski	Beratung und Workshops für Paare	Alte Ziegelei 3 26197 Huntlosen	04487-9204277	www.paarberatung-oldenburg.de info@paarberatung-oldenburg.de