

Das treffende Wort

Guten Morgen miteinander,

Am letzten Sonntag beschäftigte sich die Kommunikations- & Transformationsgruppe damit, wie man souverän bleiben kann, wenn man von Andern kritisiert wird. Kein leichtes Thema zum Auftakt in das gemeinsame Jahr, denn **Kritik trifft uns** oft zutiefst. Woher nur kommt diese heftige **Betroffenheit**, die uns manchmal den Atem verschlägt und den Boden unter den Füßen wegzieht? Vergessen wir so schnell, dass wir grossartige Wesen sind, die immer das Bestmögliche geben? Oder möchten wir perfekt sein? Hören wir vielleicht die Stimme der Mutter, des Vaters? Oder trifft die Kritik ein konstruiertes Selbstbild, auf das wir bisher gebaut haben?

Egal was uns trifft, erst einmal geht es immer um Selbstsorge - wieder atmen und uns mit der Lebendigkeit, die wir sind, verbinden. Das ist die Voraussetzung, um das zu wagen, was beim Seminartag am 16. November in Solothurn das Hauptthema sein wird: [Friedvoll und aufbauend kommunizieren, auch bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten](#). Ich freue mich sehr auf diesen Tag, der durch Karin Jana Beck & Matthias Gerber vom Verein StimmVolk initiiert worden ist. Die beiden werden in die Kommunikations-Themen auch Lieder und Kreiskultur-Impulse einfließen lassen. Mehr zum Tag findest Du im [Flyer](#). Betroffenheit ist nicht immer negativ. Darum geht es auch am 5. November im Vollmond-Salonabend zum Thema [TREFFNIS - Wenn Worte ins Schwarz treffen! Passende Worte zum günstigen Zeitpunkt können berühren und Mitten ins Herz treffen](#). Das ist mir passiert, als ich letzte Woche eine wahre Geschichte von Byron Kathie las. Sie ist die Begründerin von THE WORK, wo es darum geht, unsere Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen um letztlich einfach «zu lieben was ist».

«Kathie war im Gebärsal, als ihre Tochter ihren Sohn gebar. Kathie beschreibt, wie plötzlich Hektik ausbrach, da der Junge nicht atmete und alle Massnahmen nicht zu helfen schienen. Ihre Tochter blickte verzweifelt und hilfeschend zu ihr und sie lächelte ihr schlicht und einfach zu. Die Tochter beschrieb später, dass sie in diesem Moment realisierte, dass alles in Ordnung ist. Gleichzeitig begann der Junge zu atmen. Kathie sagt sinngemäss: "Ich war so froh, dass ich den Jungen nicht erst lieben konnte, als er atmete.»

Diese Radikalität des Einverstanden-Seins mit dem "was gerade jetzt ist" - sogar wenn es um Leben und Tod geht - berührt mich beim Lesen jedes Mal so sehr, dass die Tränen kommen. Sich treffen zu lassen, heisst auch berührbar zu sein und berührbar zu bleiben. Hast Du schon erfahren, wie erlösend es sein kann, wenn mitten in einer kontroversen, harten Diskussion sich jemand plötzlich berührbar zeigt? Wenn er die Waffen niederlegt, in Verbindung geht mit sich selbst und dem, was ihn gerade trifft? Sich so echt und wehrlos treffen zu lassen, hat grosse Wandelkraft.

Wandelkraft haben auch aufbauende Worte, die den Kern des Themas treffen. Das wird in den Bewusstseins- & Energie-Navigationen von Johannes ganz besonders erfahrbar. Im Seminar [Intensiv-Navigation zur eigenen Biografie](#) am 2. November gibt's wieder Gelegenheit, die eigene Geschichte in Bewegung zu bringen, schwierige Beziehungen zu wandeln oder wiederkehrend Blockiertes zu integrieren.

Und am 15. November bieten wir Lehrpersonen und Schulleitenden, die den Jahreskurs besucht haben, **ein Thema, das förmlich von Betroffenheit lebt - die Provokation:**

[Provokation als Kompliment erkennen und das Spiel gekonnt drehen ...](#)

Mit herzlichem Gruss

Marianne