Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlingsfrequenz

Das Magazin für Mutige

BROMBEEREN ERNTEN ZUR SELBSTFINDUNG

N° 5

GESUNDHEIT VERSTEHEN UND ERHALTEN

WAS IST SALUTOGENESE?

SELBSTFÜRSORGE IM KLOSTER

EIN ARZTBESUCH IM TAXI

Gesund sein. Gesund bleiben.

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

INHALT

EDITORIAL
Dem Herbstblues entgehen

SCHWERPUNKT
Gesundheit verstehen und erhalten

GUT ZU WISSEN
Selbstfürsorge im Kloster

HIMMELWÄRTS
Ein Arztbesuch im Taxi

INSPIRATION
Brombeeren ernten & Selbstfindung

WECHSEL-PERSPEKTIVE
Die inneren Bomben entschärfen (Kolumne)

GLOSSAR
Was bedeutet Salutogenese?

SEHEN, LESEN, HÖREN
Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht. Plus: Termine

VORSCHAU
Was dich in Heft 6 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN

DEM HERBSTBLUES ENTGEHEN

Lieber Schmetterling,

Sommerzeit ist Erntezeit.

Wer einen Garten hat, kennt es: Nicht alles gedeiht gleichermaßen gut. Bei mir haben die Zucchini dieses Jahr „underperformed" – ganz untypisch für sie.

Dafür gibt es überall sehr **viele Äpfel und Mirabellen.** Und auch **wilde Brombeeren** sind üppig da.

Die Natur folgt ihrem eigenen Plan. Da können wir „naturfernen" Menschen uns noch so viel einmischen.

Im **Herbst,** wenn die Sonnenstunden weniger werden, fühlen wir uns oft traurig, antriebslos oder werden krank.

Mit **Salutogenese** und den richtigen **Alltagsmethoden** kannst du dem Herbstblues entgehen. **Machst du mit?**

In **Ausgabe No. 5** des Magazins *#schmetterlingsfrequenz* findest du Tipps und Wissen rund um das große Thema **Gesundheit.**

Bleib gesund!

Deine

GESUNDHEIT IST KEIN ZUFALL

Gesund sein und gesund bleiben wollen wir doch alle!

Das behaupten wir zumindest. **„Bleib gesund!“,** das wünschen wir einander gerne und oft. **Doch ein Blick in die Welt zeigt etwas anderes:**

Die Zahl der **Autoimmunerkrankungen** wie Multiple Sklerose, Morbus Chron, Diabetes, Zöliakie oder ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / das Chronische Fatigue Syndrom) steigt in den letzten Jahren stetig an.

Immer mehr Menschen sind von **Allergien** geplagt, diese gelten als chronisch. Seit der Corona-Pandemie leiden viele an den Spätfolgen der Erkrankung **(Long Covid).**

Psychische und seelische Erkrankungen haben in den vergangenen Jahren ebenfalls stark zugenommen, bedauerlicherweise schon bei Kindern und Jugendlichen.

Gesundheit verstehen: Was bedeutet Gesundheit eigentlich?

Wenn Menschen über Krankheiten sprechen, kann ich nicht so gut mitreden. **Ich habe einfach nicht viel zu erzählen,** weil ich meist gesund bin, keine Allergien habe und dauerhaft keine Medikamente nehme.

Deshalb spreche ich in diesem Artikel ausführlich über Gesundheit, da kenne ich mich einfach besser aus.

Außerdem bekommen wir tendenziell das, **worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.** Und da finde ich **Gesundheit einfach wünschenswerter als Krankheit.**

Gesundheit bedeutet für mich nicht einfach die **Abwesenheit von Krankheit.**

Sie bedeutet, dass ich **innerlich in Balance bin** und die Anzeichen meines Körpers rechtzeitig wahrnehmen kann. Sie bedeutet auch, dass ich die **Verantwortung** für einen gesunden Lebensstil übernehme, um gesund zu bleiben.

Dazu passt das Prinzip der **Salutogenese,** das ich weiter unten erkläre.

Einen umfassenden Blick auf Gesundheit und Salutogenese kannst du hier werfen.

Foto: Gabriele Feile

WIE GEHT SELBSTFÜRSORGE? FRAG MAL IM KLOSTER NACH!

Instinktiv wissen wir es: **Für uns selbst zu sorgen, ist unsere wichtigste Aufgabe.** Dennoch hadern sehr viele Menschen damit, sich selbst besonders wichtig zu sein. **Sie glauben, das sei egoistisch.** Sie befürchten, andere mögen sie nicht mehr, wenn sie z. B. Grenzen setzen oder Nein sagen.

Ich wurde bei einem Klosteraufenthalt vor 3 Jahren mit einer **einfachen Art der Selbstfürsorge** vertraut.

Und lernte **das Prinzip „Exerzitien“** besser kennen.

Als ehemalige Schülerin einer katholischen Schule, die in einer **erzkatholischen Gegend** aufgewachsen ist, kenne ich den Begriff „Exerzitien“ natürlich.

Ich hatte bis dato damit eine **geistliche Auszeit** verbunden, bei der viel gebetet wird.

Und tatsächlich: Exerzitien (von lateinisch exercere „üben“) sind geistliche Übungen, die zu einer intensiven Besinnung und Begegnung mit Gott führen sollen. Und zwar **abseits des alltäglichen Lebens.**

Die Ordensschwester erwähnte, dass sie und ihre Mitschwestern **1 bis 2 Mal pro Jahr „auf Exerzitien gehen“,** quasi als Pflichtprogramm.

Was mich überraschte war, dass es ganz unterschiedliche Arten der Exerzitien gibt. Und, dass **eine Hängematte** Teil davon sein kann.

Wie wichtig und wie einfach Selbstfürsorge sein kann - und was du von Ordensschwestern lernen kannst, liest du hier.

EIN ARZTBESUCH IM TAXI

Es ist zwei Uhr in einer kalten Dezembernacht. Ich sitze im Taxi. Der Fahrer bringt mich von der Weihnachtsfeier heim und freut sich über die lange Fahrt raus ins Umland.

Er erzählt mir, dass er hauptsächlich nachts in München Taxi fährt, weil das meist eine lohnende Zeit ist, so wie jetzt im Advent. Er sorgt so für seine Familie, mit der er im selbst gebauten Haus lebt.

Früher war sein Leben anders: Als Arzt war er tätig, in der Onkologie, also dort, wo an Krebs erkrankte Menschen behandelt werden.

Er hatte mehr Stress und nicht unbedingt mehr Geld oder gar Zeit als heute.

Auf meine Frage, was ihn zum Jobwechsel geführt hat, antwortet er frei heraus: „Das medizinische System in Deutschland dient nur noch dem Profit."

Immer wieder erlebte er, dass einem todkranken Menschen eine Chemotherapie „aufgedrängt" wurde, obwohl alle medizinisch Bewanderten wussten, dass sie nicht mehr helfen würde. Doch die hohen finanziellen Einnahmen, die die Klinik dadurch hatte, waren wichtiger als menschliche Faktoren.

„Irgendwann wollte und konnte ich das nicht mehr unterstützen und bin ausgestiegen.

Denn: Die Schulmedizin ist nicht zum Heilen da. Sie kann nur reparieren", endet er mit deutlichen Worten.

Wenn die moderne Medizin nicht heilen kann, was heilt uns dann?

Die Antwort auf diese Frage zu finden, ist Teil meines Heilungsprozesses, der **in der langen Zeit im Kokon** stattfindet.

Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel", Kapitel: Heilsam

Das Buch
Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel – Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine Lebensaufgabe fand
ist im LebensGut Verlag erschienen.

*Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.*
Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.

Zum Buch beim LebensGut Verlag

DAS JAHR, IN DEM ICH DIE BROMBEEREN ENTDECKTE

Ich wohnte zu jener Zeit am Rande eines Dorfes. **Gleich hinter dem Garten begann die Natur: Wiesen, Felder, Äcker.** Ein Feldweg diente Flanierenden und Radelnden als Zugang zum nächstgelegenen Wald, an den sogar ein See grenzte.

Im Sommer radelte ich gerne zu den schattigen Gefilden, genoss die **Ruhe** im Wald und die **Idylle** am naturgeschützten See.

Eines Tages entdeckte ich sie: Wunderschöne **Brombeeren** wuchsen an ein paar wilden Büschen. Ich stellte mein Fahrrad ab und näherte mich dem Gebüsch, um von den Beeren zu naschen.

Zwar befanden sich einige der Beeren nahe am Boden, doch ich wusste, dass ich diese lieber nicht essen sollte. Es könnte sein, dass sie vom Fuchsbandwurm befallen sind. **Das auszutesten, wollte ich nicht riskieren.**

Also versuchte ich, an die Beeren auf Brust- und Augenhöhe zu gelangen. **Kein einfaches Unterfangen.** Denn erstens haben Brombeerzweige Dornen und zweitens wachsen sie meist an Hängen oder hinter Gräben, die übersät sind mit Brennnesseln.

Dabei holte ich mir ein paar Kratzer und Hautreizungen. Mir gelang es dennoch, ein paar reife Brombeeren zu naschen und ich radelte frohen Mutes heim.

Am nächsten Tag war ich besser ausgestattet: Ich hatte Handschuhe dabei, ein langärmeliges Oberteil und Hosen an und ein Glas, um die dunklen Beeren darin zu sammeln. Und siehe da: **Es gelang mir wesentlich leichter.**

Noch viel schöner war, dass ich auf meinem Weg durch den Wald plötzlich **überall Brombeersträucher** entdeckte. Diese waren mir vorher nie aufgefallen.

Immer wieder hielt ich an, um ein paar der aromatischen und gesunden Beeren zu naschen und noch mehr in meinem Gefäß zu verstauen.

Fortsetzung

Ich nahm Abzweigungen und gelangte in mir bislang unbekannte Gegenden des Waldes. **Angst, mich zu verirren hatte ich nicht,** denn überall gab es Brombeeren. **Eine unbekannte Kraft führte mich zu ihnen.**

Wie üblich, machten sie es mir nicht leicht, sie zu ernten: Gräben, Abhänge, Brennnesseln, Dornen – **es war eine große Aufgabe,** das Glas zu füllen. Schließlich gelang es mir und ich radelte überglücklich nach Hause.

Bei meinen späteren, fast täglichen Besuchen lernte ich so einiges über die saftige Beere:

Brombeeren reifen nach und nach. Sie sind zunächst hell bis hellgrün, werden dann rot (und sehen Himbeeren ein wenig ähnlich) und schließlich nach und nach schwarz.

Erst, wenn sie sich ganz leicht vom Zweig lösen lassen, sind sie **ausgereift und saftig.** Vorher schmecken sie sauer.

Auf diese **magische Weise** sind jeden Tag weitere Beeren reif, und die Ernte kann fast endlos weitergehen.

Während ich also mehrmals in der Woche Brombeeren pflückte, reflektierte ich über das, was ich dabei er-lebte und lernte.

Tatsächlich lassen sich aus dieser Erfahrung Parallelen und passende Über-schneidungen zum Abenteuer „Leben“ und zur Reise zum eigenen Selbst ent-decken:

- *Wenn du **den Schatz in dir selbst finden** willst, musst du dich aufmachen und die passende Ausrüstung dabeihaben.*
- *Du solltest **achtsam durch die Welt gehen,** um die süßesten Früchte zu entdecken. Dafür gilt es, mit offenen Augen zu wandern, um die **Wegweiser** nicht zu übersehen.*
- *Auch das Lauschen auf die **innere Stimme** und auf die Stimme der Natur hilft, wenn es darum geht, unbekanntes Terrain zu betreten.*
- *Es gibt fast immer **Gefahren, Risiken und Hindernisse,** die es zu überwinden gilt.*
- *Das **Ernten ist nicht immer leicht,** oft muss man die Früchte den Vögeln und Insekten überlassen, die leichter an sie herankommen.*
- *Die besser zugänglichen Stellen hat vielleicht **schon jemand vor dir entdeckt** und abgeerntet.*
- *Es kann sein, dass es **nächstes Jahr leichter** ist, an dieser Stelle Brombeeren zu sammeln. Komm also gerne wieder an diesen Ort zurück und versuche dein Glück.*
- *Genauso gut kann es sein, dass die Büsche, die in diesem Jahr voller Früchte waren, **im nächsten Jahr keine tragen.***
- *Es **dauert, solange es dauert,** bis die Beeren reif sind.*

Die Moral von der Geschichte:

Die Natur hat ihren ganz eigenen Lauf. **Sie ist quasi immer im Flow.** Sich ihrem Rhythmus anzupassen, ist uns Menschen – eigentlich – in die Wiege gelegt.

Das wieder zu lernen, ist **Teil unserer Lebensaufgabe.**

Gabriele Feile

Die inneren Bomben entschärfen

Foto: Gabriele Feile

Jedes Mal, wenn ich von einer Bombenentschärfung höre, bin ich erleichtert, wenn alles gutgeht.

Ich bin dankbar, dass es mutige Frauen und Männer gibt, die sich dieser gefährlichen Aufgabe stellen.

In letzter Zeit wird mir dabei immer klarer, dass wir, **die Generation der Kriegsenkel,** denselben Mut auch brauchen, um die Bomben in uns selbst zu entschärfen. Auch dort schlummern Kriegsaltlasten, die bei unsachgemäßer Behandlung explodieren können.

Was ich meine, sind all die Erfahrungen und Traumata, die Kriege bei unseren Vorfahren ausgelöst haben.

Diese traumatisierenden Erfahrungen wurden gut verbuddelt und tief vergraben – auf dass sie niemals an die Oberfläche gelangen.

Einige Jahre, Jahrzehnte gar, ging das gut. Das Ignorieren des Erlebten hat die Menschen funktionieren lassen.

Wir Kriegsenkel und -urenkelinnen werden mit Themen konfrontiert, die mit unserem eigenen Leben nichts zu tun haben. Und dennoch werden wir davon beeinträchtigt.

Um innere Bomben zu entschärfen braucht es **erfahrene Profis oder den Mut, es selbst zu tun.** Ansonsten trifft es die nächste Generation umso heftiger.

Denn alles, was nicht gelöst wird, kann auf die Nachkommen übergehen. Das hat die Forschung im Bereich Epigenetik herausgefunden.

Das behutsame Entschärfen bedeutet für eine Weile **einen Bruch in unserer geliebten Routine.** Aber langfristig heißt es: **Wir sind sicher und frei.**

Das eigene Leben wird unbeschwerter und von der Vergangenheit entlastet. Und: Die uns nachfolgenden Generationen müssen nicht auch noch darunter leiden.

Entschärfen ist ein Gewinn für alle!

Warum es deiner Gesundheit dient, die inneren Bomben zu entschärfen, liest du hier.

SALUTOGENESE (GESUNDWERDUNG)

Das Modell der Salutogenese geht auf den Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky zurück – als **Alternative zur Pathogenese (Entstehung und Entwicklung einer Krankheit).**

Es ist eines der wichtigsten Modelle, um **Gesundheit** zu erklären.

Salutogenese soll die Fragen beantworten, **wie Gesundheit entsteht,** wie Menschen trotz Risiken **gesund bleiben** können und wie in der Praxis ihre **Gesundheit gefördert** werden kann.

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Mit Lisa Marie Schweidler habe ich vor einiger Zeit über das Thema Gesundheit gesprochen. Sie berichtet in ihrem Buch „Die dunkle Seite des Schmetterlings" über ihre Essstörung und Depressionen. Und zwar schonungslos ehrlich.

Video: Wie wirst und bleibst du gesund?

Gegen den Herbstblues hilft laut einem Neurologen Musik mit besonderem Tempo (140 und 150 BPM.) Dies ist einer davon, der auch noch die Sonne zurückbringt.
Plus: Diese Version hat meine Lieblingsband aus Adelaide (South Australia) aufgenommen.

***Walking on Sunshine* - Cover von Sing It Live**

FÜR DEINEN KALENDER

Dienstag, 21. Oktober
19 Uhr - 20:30 Uhr

Frequenz-Zeit (Premiere)

Die Teilnahme ist nur auf persönliche Einladung möglich. Schau in deinen E-Mail-Posteingang!

Buchtipps zum Thema Gesundheit und Selbstheilung:

Zum Nachschlagen:
Heile deinen Körper von
Louise L. Hay
Krankheit als Sprache der Seele von
Ruediger Dahlke

Zum Staunen:
Heilung – Das Wunder in dir von
Clemens Kuby

Foto: Gabriele Feile

In Heft 6 der *#schmetterlingsfrequenz* reden wir über Geld.

Weil Geld die Welt regiert, können wir uns ein Leben „ohne“ nicht vorstellen.

Mit Geld verbinden wir Wohlstand und Fülle. Doch warum ist dann nie genug davon da?

Falls du noch kein Mitglied bist, klicke hier, um das zu ändern.

Als Mitglied wirst du Teil einer friedlichen Welt in Balance.

Du stärkst dich selbst und andere Menschen.

Und du unterstützt eine relevante Mission.

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum

Mit Herz und Liebe für dich gestaltet.

#schmetterlingsfrequenz

Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin #schmetterlingsfrequenz veröffentlichten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung der Redaktion.