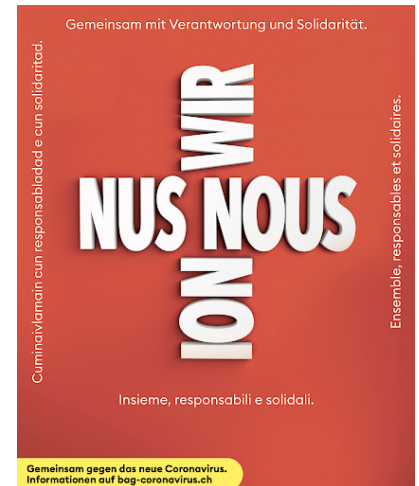


13. September 2021 **Gemeinsam in Solidarität**

So wie auf dem Plakat des BAG's geschrieben: "Gemeinsam mit Verantwortung und Solidarität" so wünsche ich mir das Leben untereinander, den Umgang mit dem Coronavirus, der für uns allen schwierigen und ungewissen Situation.

Das Beobachten der Polarisierung, die harte Wortwahl in den Medien, die Trennung in der Gesellschaft, das Leid der einzelnen Menschen stimmt mich traurig. Diese Verhärtung schwächt das Immunsystem, führt zu Symptomen und Krankheiten ☹️

Nur gemeinsam und in Solidarität kommen wir gesund und gestärkt aus dieser herausfordernden Zeit heraus, kann Heilung – auch im grösseren Sinne – stattfinden.



Schön ist es, wenn wir uns alle in Achtsamkeit üben, zu uns selber zurückkehren, für uns alle:

- **Nicht-Urteilen, Wertfreiheit:** Durch das Nicht-Urteilen kann Schubladendenken verhindert werden, es eröffnen sich neue Optionen, wir können Dinge in allen Facetten neu betrachten.
- **Anfänger-Geist, Neugierde:** Mit dem Anfänger-Geist sind wir frei von Erwartungen. Der Anfänger-Geist macht uns offen für neue Erfahrungen. Wir dürfen offen und neugierig dem Neuen/Anderen gegenüber sein.
- **Vertrauen:** Wir dürfen Vertrauen haben in uns selber, in die eigenen Empfindungen, in die innere tiefe Weisheit mit dem Wissen, dass alles was wir brauchen in uns ist.
- **Akzeptanz:** Akzeptanz bedeutet, die Dinge so hinzunehmen wie sie sind. Es hat nichts mit Resignation zu tun. Akzeptanz ist der Weg zur Heilung. Wir vergeuden die Energie nicht, indem wir uns gegen Dinge auflehnen, sondern indem wir sie für uns selber, zum Besseren nutzen. Akzeptanz ist ein Akt innerer Weisheit, des Mitgefühls mit sich selbst.

Meine therapeutische Haltung hat viel mit Achtsamkeit zu tun und die Praxis soll ein Ort bleiben, wo alle so **Sein dürfen wie Sie sind**. Es soll eine Begegnung von Wesen zu Wesen sein, eine tiefe innere Erfahrung zu sich selbst zurück. Weiterhin sind ALLE Klient*innen herzlich willkommen: mit und ohne Zertifikat, jeglichen Geschlechtes, aller Nationalitäten und Konfessionen, ob zur "Risiko-Gruppe" gehörend oder kerngesund, Säuglinge und ältere... **Herzlich willkommen!**

