

Friederike Hemsath



ERST EINMAL TIEF EINATMEN UND AUSATMEN

UND ALLES FÄLLT FÜR DEN MOMENT EINES ATEMZUGES VON DIR AB

Als ich diese Überschrift schrieb, war mir noch nicht bewusst, dass genau dieser Atemzug, dieser Moment der inneren Ruhe, zu einem wichtigen Werkzeug werden würde. Ein Werkzeug das mich und uns alle tragen wird.

Liebe KlientInnen und liebe FreundInnen,

nun schreibe ich Euch nach so kurzer Zeit schon wieder. So viele Emails und Schriftstücke erreichen uns. Das Schreiben ist jetzt auch ein sehr wichtiges Medium, um uns auszurichten, zu spüren, dass wir nicht allein sind.

Mich berührt es sehr, wie viele Beiträge, Ermunterungen und Weisheiten jetzt von Mensch zu Mensch und von Herz zu Herz gehen. Wir sind über die ganze Welt verbunden, das ist so schön zu spüren.

Gestern empfing ich vom Bachfestival einen YouTube Beitrag, bei dem die Teilnehmer ihre Stimme einspielten und alles zu einem Konzert zusammenfügten. „Through music we are connected“.

Ja, wir sind verbunden und mir selbst geht es so, dass ich mich jeden Moment wieder ausrichte und mir bewusst mache, dass die wirkliche, tragende Wahrheit und Verbundenheit in der Liebe und im Vertrauen liegen und mich die Wellen von katastrophaler Stimmung oder auch Angst nicht davontragen.

Auch die Angst hat sich globalisiert. Menschen und Länder grenzen sich ab. Teilweise ist das sehr wichtig, um nicht von einer Flut der Neu-Erkrankungen überwältigt zu werden, es ist jedoch auch wichtig, dass wir dabei mit unserem Herzen und mit dem Moment verbunden bleiben.

Es schenkt uns auch so viel. Wir dürfen still werden, wir erleben etwas, das undenkbar war: Der rasende Aktionismus unserer Weltwirtschaft aber auch unser eigenes Handeln wird in diesem wirtschaftlichen Feld komplett ausgebremst. Der Himmel ist sichtbar ohne Kondensstreifen der Flugzeuge, in den Städten ist es still. Es ist die Stille, die uns berührt, die wir in uns finden können. Und gleichzeitig ist es die absolute Herausforderung dem ganz zu begegnen.

Manche von uns wurden augenblicklich in eine wirtschaftliche Situation katapultiert, die sie noch nie kannten. Keine/r von uns weiß wie es weitergeht und das ruft in uns schnell existenzielle Ängste hervor.

Neben dem haben viele von uns auch die Sorge um Verwandte.

Besonders um diejenigen, die aufgrund von Erkrankungen zur Risikogruppe gehören.

Selten habe ich so viele Gesichter voller Angst gesehen und wahrgenommen wie in dieser Zeit.

Unsere Aufgabe ist es jetzt, uns immer wieder mit unserem Selbst zu verbinden. Mit dem, was uns wirklich trägt. Dazu gehört auch die Stille.

Ich möchte Euch, meine Klienten und Freunde, bitten, dass Ihr alles, was Ihr in Eurem Herzen an Weisheit tragt, auch das, was Ihr mit mir in vielen Sitzungen, Meditationen und ganz eigenen Momenten in euren Herzen erleben durftet, jetzt aktiviert und diejenigen seid, die anderen die Hand reichen. Natürlich auf Herzesebene. Macht Mut, zeigt, dass es etwas gibt, das viel tiefer in der Wahrnehmung liegt, habt Mitgefühl mit den Ängsten, die jemand Euch schildert, denn nur das Mitgefühl und die Liebe können das Gefühl der Angst beruhigen.

Und lasst Euch darauf ein, dass es auch gut sein kann, dass vielleicht nichts mehr so sein wird, wie es noch vor Kurzem war. Es ist unser aller Geschenk, alles herzugeben, was wir dachten, wer wir sind, wie die Welt funktioniert, wie die Dinge sich ordnen.

Wir können uns im Moment mit nichts identifizieren, sind das, was wir jetzt gerade sind. Und da ist es am berührendsten, wenn wir in der Liebe, im Verständnis, in der Akzeptanz und im Mitgefühl sind.

Ich selbst sehe es als meine Aufgabe, hier in mir selbst standhaft zu bleiben und begleite Euch von Herzen gerne, telefonisch, per zoom und in meiner Praxis, natürlich mit Abstand von zwei Metern. Meine Praxis darf laut Gesundheitsamt geöffnet bleiben, bis es neue Weisungen gibt.

Auch Yoga- Einzelunterricht biete ich an, denn aus meiner eigenen Erfahrung hängt manchmal der Körper selbst in der Angst fest.

Eure / Ihre

Friederike

Termine im Jahr 2020:

Yoga – Fasten im Haus Röther: 17.10. – 24.10.2020; 21.11. – 28.11.2020

Kinder – Journey Tage: 24.04.2020 und 17.10.2020

Meine neue Praxisadresse in Überlingen:

Schlachthausstr. 3, 88662 Überlingen

Email: info@friederike-hemsath.com
oder info@journey-zentrum-bodensee.de

Mobil 01703849233

