

Neues aus der

Werkstatt für Selbstentfaltung  
Natur & Märchen



*Unser Leben ist Atmen,  
Einatmen=Kommen, Ausatmen=Gehen,  
ohne Abschied vom Einatmen kein Ausatmen,  
das kommende Einatmen freigibt.*

*© Manfred Hinrich (1926 - 2015), Dr. phil., deutscher Philosoph,*

## Ohne Abschied vom Einatmen kein Ausatmen...

Liebe Natur- und Märchenfreunde,

bevor die Werkstatt für Selbstentfaltung in die Sommerpause geht, möchte ich noch einmal einen Rückblick in die vergangenen Monate halten und einen kleinen Vorblick wagen. Zuerst einmal möchte ich mich jedoch herzlich bedanken bei allen, die mich und meine Angebote interessiert begleiten, die an meinen Kursen und Seminaren teilnehmen, die mich finanziell unterstützen. Herzlichen Dank für Euch, Eure Rückmeldungen und Eure konkreten Hilfen! Ohne Euch gäbe es diese Werkstatt für Selbstentfaltung schon lange nicht mehr. Wie und ob es weiter gehen wird, dazu weiter unten

### **Rückblick:**

Der erste Lockdown im vergangenen Jahr hat mir eine wunderbare Zeit der Entschleunigung beschert, eine Zeit, in der ich mein ganzes kreatives Potential ausschöpfen konnte. Diejenigen unter Euch, die an meinen auf Spendenbasis beruhenden Onlineangeboten teilnahmen, konnten sich davon überzeugen: Es kann viel Spaß und Freude machen, sich via Zoom zu vernetzen, bei sich zu Hause in der Natur meinen Anleitungen via Sprachnachrichten zu lauschen und sich gleichzeitig ügend eine neue Art von Zugang zur Natur, zu sich und zu den digitalen Medien zu entwickeln und - im Sinne meiner Werkstatt – weiter zu entfalten. Die Onlineangebote brachten neue Möglichkeiten und Chancen der Teilnahme an Kursangeboten, für die man nicht durch ganz Deutschland dafür gefahren wäre. Man konnte zu Hause bleiben (mussten wir ja alle auch!), sich mit wunderbaren Menschen online verbinden und austauschen und daheim in der Natur zu sich kommen und mit allen Sinnen darin SEIN.

Märchenmotive begleiteten uns immer wieder dabei; wir haben uns z.B. mit dem merkwürdig anmutenden Märchen „Sechse kommen durch die ganze Welt“ aus der Sammlung der Brüder Grimm befasst und dabei unglaubliche Fähigkeiten entdeckt, die jede und jeder einzelne ebenfalls in sich trägt und nutzen kann. Der Kurs lief so gut, dass ich in diesem Jahr einen weiteren anbot. Diesmal befassten wir uns mit dem bekannten Märchen „Schneewittchen“ und trafen uns auf Wunsch der Teilnehmenden zum Austausch darüber mehrmals via Zoom.

2021 habe ich bisher empfunden als eine Zeit der Lethargie, des Verzagens und der daraus folgenden Lähmung, die uns mehr oder weniger irgendwie und irgendwo alle ergriffen hat. Alle diejenigen, die sich mit der Symbolsprache des Märchens „Schneewittchen“, den Achtsamkeitsübungen sowie den Übungseinheiten in der Natur dazu auseinandergesetzt haben, haben erfahren können, wie lebendig und froh einen diese Art der inneren und äußeren Regsamkeit machen kann. Die Kursgemeinschaft hat sich über mehrere Monate freiwillig weiter getragen, und ja, sie hat auch mich durch eine sehr

lähmende Zeit der Blockade getragen. Vielen Dank dafür. Der Schneewittchenkurs endete am 4. 7. mit einem Treffen via Zoom, in welchem wir uns über das Ende des Märchens, und v.a. dem Ende der „bösen“ Königin befasst haben. Neid, Missgunst und Hass sind den Menschen verzehrende und allem, was Menschsein ausmacht, Leid und Tod bringende Eigenschaften. Sie sind wie ein Feuer, das sich ungebremst ausbreitet und alles vernichtet, was es erfassen kann. Wie kann man diesem Feuer Einhalt gebieten, wie es läutern und in Liebe und Mut wandeln? Das Märchen Schneewittchen kann uns dazu einige Hinweise und auch Warnungen geben, genau das richtige Märchen also für genau unsere Zeit, in der wir gerade alle mitten drin stehen und nicht so recht wissen, wie es weiter gehen soll. Die Liebe kann siegen, doch braucht es Beherrztheit, Mut und manchmal an der richtigen Stelle den Stolperer, das Straucheln, um uns wieder zurück auf den rechten Weg zu leiten.

Danke an alle, die mich und „Schneewittchen“ treu über eine so lange Zeit mit begleitet haben! Der nächste Kurs findet im Herbst statt und wird sich rund um das Märchen „König Drosselbart“ drehen. Die Ausschreibung dafür siehe im Anhang.

### **Vorblick:**

Nun habe ich viel und begeistert von der Arbeit mit Märchen und meiner naturtherapeutischen Arbeit in der Natur erzählt und hoffentlich einige von Euch und Ihnen neugierig gemacht. Ich freue mich sehr auf neue und „alte“ Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den für Herbst angedachten Kursen.

Auch an mir ist die lähmende Coronazeit nicht spurlos vorbeigegangen. Ich befinde mich seit einigen Monaten finanziell im „freien Fall“, im Moment ist es fraglich, wie und ob es mit der Werkstatt für Selbstentfaltung weiter gehen wird. Ideen habe ich genug, ob der Atem dazu ausreicht, das werdet Ihr im Herbst erfahren. Im Juni-Newsletter habe ich von vielen neuen Angeboten geschrieben, doch müssen diese noch ein wenig warten.

### **Zum Schluss eine Bitte in eigener Sache:**

- Bitte melde mir kurz via Mail zurück:
  - Ja, ich möchte weiterhin den Newsletter erhalten.
  - Nein, ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten.
  - Folgende Inhalte zu Märchen und Naturerfahrungen würden mich interessieren:
  - Das möchte ich gerne zum Newsletter rückmelden:
- All diejenigen, von denen ich keine Rückmeldung erhalte, bekommen den Newsletter weiterhin von mir.
- Wenn Dir meine Angebote und mein Newsletter gefallen, bitte diese/n gerne teilen und weitersagen.

Vielen Dank für Deine Unterstützung.

Herzliche Grüße und einen schönen Sommer wünscht Euch/ Ihnen Allen,

Elke Fischer-Wagemann

PS: Wenn Du den Newsletter nicht mehr erhalten willst, schicke mir bitte eine Mail.

