



## **Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.**

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

### **DGAM Rundmail Ostern 2021**

#### **Liebe Mitglieder ...**

...immer ist Leben - diese Gewissheit zu spüren, wünschen wir allen.

Und auch heute ohne ‚wichtige‘ News senden wir nur ein Gedicht und eine Anregung für eine andere Art des Planens.

*Ihr und Euer DGAM Serviceteam*

*Ostern auch ohne Osterfeuer*

*da ist zum Beispiel  
der Mut einer Knospe  
die aufbricht  
Leben in die Welt zu strecken  
ohne Wettervorhersage  
ohne Versicherungsschutz  
ohne Verordnungen  
angetrieben von dem  
was im Herbst gestorben war  
und wenn Du für einen Moment spürst  
wie tausend Knospen in Dir  
aufbrechen ins Leben  
dann ist Ostern*



## Vorfreudekalender

Am Morgen, im Halbschlaf oder in diesem schönen 'noch einmal Herumdrehen' kannst Du die Frage beantworten: **was wird heute Freude machen?** Welche Zukunft ist hier und jetzt Vorfreude?

Zum Beispiel der Geschmack des ersten Schluckes Wasser, das Du trinken wirst und das von Kehle und Körper aufgesogen werden wird. Später vielleicht der Schluck Kaffee, das Brot – und, wenn der Mund seine Vorfreuden erzählt, wird es noch einiges mehr sein, was heute Gaumenfreuden sein werden.

Oder, wenn Du Deine Augen fragst, auf was sie sich heute freuen, was erzählen sie dann von besonderen Augenblicken, die heute sein können? Vom Licht, von Blüten, von Gesichtern, von Weite oder Nähe?

Oder Du kannst den Mund fragen, wie er heute lächeln wird, zu welchen Menschen, zu welchen Ereignissen und er wird beginnen, der Welt zuzulächeln.

Oder Du fragst Deinen Körper, auf welche Bewegungen er sich freut. Vielleicht den Spaziergang oder dieses angenehme Gefühl, einen wärmenden Pullover anzuziehen oder das Kribbeln und Schwitzen beim Sport oder jene Massage, die heute möglich sein wird.

Oder Du fragst Deinen heutigen Arbeitsplan, zu was Du heute sagen wirst: ‚Ich habe es geschafft‘. Vielleicht ein einzelner Schritt, den Du in der Arbeit machst, vielleicht auch der Abschluss eines Projektes, vielleicht das Brot, dass Du gebacken haben wirst oder das eine Kapitel aus einem Buch oder auch die Emails, die Du heute beantwortet haben wirst – Du wirst es getan haben können.

Und dann, wie oft wirst Du Dich heute über einen Atemzug freuen können! So oft es Dir in den Sinn kommt, jetzt sofort zum Beispiel: Atmen spüren, sanft oder kräftig, wie es gerade jetzt geschieht und mit dem Atmen kannst Du immer für ein oder auch zwei oder sogar drei Sekunden Leben spüren.

Und wenn du schon dabei bist, am Morgen einige Vorfreuden für den Tag zu erleben, warum nicht auch im Laufe des Tages einen Vorfreudekalender anlegen? Was wird in der Woche schönes spürbar werden? Etwas, was Du tun können wirst, was mit Sicherheit in Deiner Macht liegt – Kleines und manchmal auch Großes und immer wieder, niemand und nichts wird Dich daran hindern können, ein lächelndes Atmen.

## Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM Lister Meile 33 D-30161 Hannover.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de).

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://dgam.de/index.php/impressum> .