



## Leuchtsternschnuppe Herbst 2020

Wir können nicht verhindern,  
dass die Vögel der Sorgen über unser Haupt fliegen.  
Doch wir können verhindern,  
dass sie ein Nest auf unserem Kopf bauen.

Es sind herausfordernde Zeiten – für die einen mehr, für die anderen vielleicht etwas weniger. Vielleicht kennst du den Flyer «So schützen wir uns seelisch» der reformierten Kirchgemeinde Frieden in Bern bereits. Mir gefallen diese Massnahmen sehr. Welchen der sechs Punkte möchtest du in den nächsten Tagen mehr beachten?



### «Das tut mir gut»-Liste

Hast du schon eine persönliche «Das tut mir gut»-Liste erstellt? Auf diese kommen alle Dinge, Personen und Tätigkeiten, die dich nähren und unterstützen. Auf meiner Liste stehen zum Beispiel: ein gutes Buch lesen, Telefongespräch mit Freundin, spazieren in der Natur, Zitronenverveinetee trinken («und alles richtet sich», wie mir eine weise Frau einmal sagte) ... Nimm dir etwas Zeit, erstelle deine Liste und schau, dass du dir jeden Tag mindestens etwas davon gönnst.

## Vom Kopf ins Herz

Wenn Gedankenkreisen ein Thema für dich ist, magst du vielleicht die [Meditation «vom Kopf ins Herz»](#) ausprobieren. Sie hilft, vom Kopf wieder mehr ins Herz zu kommen, dich mit positiven Emotionen zu verbinden und dann im Alltag weiterzumachen mit der momentan bestmöglichen Variante. Viel Freude beim Ausprobieren! Falls du die Meditation nicht herunterladen kannst, kannst du mir ein Mail schicken, dann finden wir eine andere Variante.

## Online-Kurs «Freude wecken»

Seit Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Achtsamkeit und Lebensfreude. Dabei war mit auch James Baraz, ein amerikanischer Meditationslehrer eine grosse Inspiration. Dieses Jahr habe ich die Lehrerausbildung zu «Awakening Joy» absolviert und biete nun den ersten Online-Kurs im deutschsprachigen Raum an. Ca. alle zwei Wochen treffen wir uns am Montag von 14.00 - 15.30 Uhr auf Zoom und entdecken und vertiefen verschiedene Möglichkeiten, um die Freude (noch mehr) in uns zu wecken. Mehr Infos findest du [hier](#). Falls du den Kurs gerne besuchen möchtest, es dir aber nicht möglich ist, dir Montagnachmittags Zeit dafür zu nehmen, melde dich bei mir.

## Öffentliche Termine

Die Termine sehen aus bekannten Gründen etwas anders aus als in der letzten Leuchtsternschnuppe erwähnt.

- \* Montag, 30. November 2020, 14.00 Uhr, Start **Online-Kurs «Freude wecken»**,  
10 Termine alle 2-3 Wochen, jeweils am Montag von 14.00 - 15.30 Uhr
- \* Mittwoch, 6. Januar 2021, 18.00 Uhr, Start **8-Wochen-Kurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR»** nach Jon Kabat-Zinn, Zumikon
- \* Dienstag, 2. März 2021, Start **8-Wochen-Kurs «Achtsames Selbstmitgefühl MSC»**, Zürich
- \* Dienstag, 4. Mai 2021, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Thalwil, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin
- \* Freitag, 4. Juni 2021, 18.00 Uhr, Start **Jahrestraining «Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben»**, Zumikon
- \* Donnerstag, 16. September bis Sonntag, 19. September 2021, **Stressreduktionstage mit Verwöhn Pension**, Valbella
- \* Montag, 15. November 2021, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Olten, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin
- \* **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, (fast) jeden Montag, 8.20 - 9.15 Uhr, Zumikon (Warteliste)

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

## Die Geschichte zum Schluss

Vor Anbeginn der Schöpfung war nur Gott. Das war für ihn langweilig. Aufgrund seiner Allmacht erschuf er also die Welt aus sich selbst heraus, um damit spielen zu können. Die Wesen, die er dabei erschuf, kannten indessen ihre Herkunft und wussten daher den Weg zurück. Sie fanden die Welt nicht besonders interessant und kehrten alle zurück in den Himmel zu Gott, der damit nicht besser dran war als zuvor.

Schliesslich berief er eine Konferenz aller Götter ein, die er erschaffen hatte, damit sie ihm bei der Regierung der Welt behilflich wären. Diese schlugen nun vor, den Himmel abzuschliessen und den Schlüssel gut zu verstecken. Der Gedanke schien vorzüglich, nur konnte man sich schwer einigen, wo der Schlüssel versteckt werden sollte. Viele Vorschläge wurden gemacht, aber die menschlichen Wesen waren sehr intelligent und würden den Schlüssel sicherlich zu finden wissen.

Einer empfahl als Versteck den pazifischen Ozean, wo er am tiefsten ist. Ein anderer die Spitze des Himalaja, der Dritte empfahl den Mond, den die Menschen sicherlich nicht erreichen können. Da jeder eine andere Meinung hatte, setzte Gott sich zur Meditation, um sich die Zukunft anzusehen. Dann schüttelte er den Kopf: «Keiner eurer Vorschläge ist brauchbar: Jeden Winkel des Universums wird der Mensch auskundschaften, nicht nur die Tiefen der Meere und die Gipfel des Himalayas, er wird auch auf den Mond landen, sich die Planeten genau ansehen und durch schwarze Löcher andere Universen aufsuchen.» Alle schwiegen.

Aber schliesslich rief Gott aus: «Ich hab's! Jetzt weiss ich, wo der Mensch niemals den Himmelschlüssel suchen wird. Jede Entfernung im Raum wird er zurücklegen, aber niemals wird er zwei Schritte in sich selbst hingehen, um sein eigenes inneres Sein zu ergründen.»

Das schien so wahr, dass alle Götter zustimmten.

Und Gott hat seither ein unendliches Vergnügen, die Menschen bei ihrer Suche nach dem Glück zu beobachten.

(Quelle mir unbekannt)

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP  
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44  
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH  
WWW.LEUCHTSTERN.CH

[Zurück](#)