

1. Newsletter 2023



„Fehler sind Helfer,
wenn man die Buchstaben umstellt.“

Unbekannte Quelle

...eine Geschichte...

Ein Professor der Mathematik schrieb Folgendes an die Tafel:

$$\begin{aligned}1 \times 9 &= 9 \\2 \times 9 &= 18 \\3 \times 9 &= 27 \\4 \times 9 &= 36 \\5 \times 9 &= 45 \\6 \times 9 &= 54 \\7 \times 9 &= 63 \\8 \times 9 &= 72 \\9 \times 9 &= 81 \\10 \times 9 &= 91\end{aligned}$$

Erst erscholl leises Gekicher, dann lachten viele der Studenten los, weil der Professor sich offensichtlich verrechnet hatte.

$$10 \times 9 = 91!$$

Irgendwann lachte der ganze Raum.

Der Professor wartete, bis alle wieder still waren. Dann sagte er:

"Ich habe diesen Fehler absichtlich gemacht, um Ihnen etwas zu demonstrieren. Ich habe neun Aufgaben richtig gelöst und nur einen Fehler gemacht.

Statt mir zu gratulieren, dass ich neun von zehn Aufgaben richtig gelöst habe, haben Sie über meinen einen Fehler gelacht. Und damit zeigen Sie sehr deutlich, wie unser Bildungssystem funktioniert. Und das ist sehr traurig, aber leider wahr.

Wir leben eine Fehlerkultur, die dazu führt, dass Menschen verletzt und teils sogar gedemütigt werden, nur, weil sie sich mal irren. Wir müssen lernen, Menschen für ihre Erfolge zu loben und sie auch für ihre kleinen Fehler zu schätzen.

Glauben Sie mir, die meisten Menschen machen viel mehr richtig als falsch. Und dennoch werden sie nach den wenigen Fehlern beurteilt, die sie machen. Ich möchte Ihnen damit nahelegen, dass es gut ist, mehr zu loben und weniger zu kritisieren.

Daraus resultiert nämlich noch so viel mehr. Mehr Zuneigung, mehr liebevolles Miteinander und weniger Gehässigkeit. In diesem Sinne, kommen Sie gut nach Hause."

Damit nahm er seine Unterlagen und verließ den Saal.

Es blieb noch lange recht still nach diesen Worten. Die meisten Studierenden nickten und sprachen leise über das eben Gehörte.

Und nicht wenige von ihnen haben verstanden, dass die Lektion, die sie gerade gelernt haben, viel wichtiger war als das Ergebnis von 10×9 .

Unbekannte Quelle



Liebe Lesende 😊

(ich möchte bei der Anrede ja nichts falsch machen 😊)

Bisweilen komme ich nicht umhin darüber nachzudenken, ob ich etwas falsch gemacht habe oder mir ein Fehler unterlaufen ist.

Meine Gedanken hüpfen dann munter drauf los:

Ist dieses Gespräch gut gelaufen?
War ich authentisch?
Habe ich mein Gegenüber erreicht?
Wie habe ich wohl gewirkt?

Besonders nach einem Konfliktgespräch überlege ich, ob ich wertschätzend genug und respektvoll war.

Gepaart mit einer gewissen Unsicherheit, kritischer Selbstwahrnehmung und bestimmten Antreibern gelingt es mir dann in Sekundenschnelle unzufrieden sein. Es fühlt sich an wie ein Sumpfloch, in welches ich stapfe. Wenn ich dort verweile und langsam versinke, ist die Krönung zur „Fehler-Königin“ vollzogen.

Doch warum fällt es mir manchmal leichter, mich ins Rampenlicht der Kritik zu stellen, als mich bewertungsfrei zu reflektieren?

Ist das Erziehung? Sozialisation?..... Die Erfahrungsfelder sind vorhanden und immer wieder konstant bedient worden. Familie, Freunde, Kindergarten, Schule, Ausbildung...überall begegnen uns die Menschen, denen ähnliches widerfahren ist. Einmal und durch Wiederholung gut integriert, sind diese Felder gewachsen und zu Stolperfallen geworden.

Wo kann ich, wo kannst Du anfangen dies zu ändern?

Ich beantworte mir diese Frage zunächst mit einem ehrlichen Blick auf meine persönliche Entwicklung.

Hätte ich früher nicht so viele Fehler gemacht, hätte ich nicht die Reife von heute.

Wäre ich nicht genau diese Wege gegangen, wäre ich nicht an diesem Punkt angekommen, an dem ich heute stehe.

Mein Wille zum Lernen, zum Forschen, zum Entdecken hat mich begleitet. Im Laufe der Zeit bin ich immer sanftermütiger geworden, habe verstärkt ohne Abwertung analysiert und die Chancen zur Einsicht und Nachsicht mit mir ergriffen.

Ich bin Lehrenden und Lernenden begegnet, in deren Wissensfelder eingetaucht und habe mich wiedergefunden, ein- und durchgeblickt, verstanden. Ich habe u. a. entdeckt, dass ich mich manchmal einfach nur in alte Verhaltensmuster oder auch in der Kindheit entstandene Lösungsmöglichkeiten verstricke.

Es kann so einfach sein...Entwicklung (im wahrsten Sinne des Wortes) ist immer und jederzeit möglich!



Sortieren und Ordnen können wir uns miteinander, im Vertrauen unter Begleitung von Herzensmenschen die offene Ohren für uns haben.

Doch die Lösung liegt in uns und unserem Selbst, sie finden wir nicht im Außen.

Selbstbeobachtung
Selbstannahme
<i>Reflexionsfähigkeit</i>
Mit sich Unterstützung und Begleitung zu holen
<i>Achtsames Wahrnehmen</i>
Aktive Hinwendung
<i>Selbstliebe</i>
<i>Akzeptanz der Schattenanteile</i>
Innere Dialoge und Friedensverhandlungen

Welche Erfahrungen hast Du gemacht?
 Wie steht es um Deine Fehlerfreundlichkeit?
 Welchen Umgang pflegst du in diesem Kontext mit Dir?

...schon „mittendrinnen“ im neuen Jahr...Rückblicke auf 2022

Gemeinsame Erlebnisse mit Pilzen 2022

Durch ein besonders schönes Ereignis, das Vorgespräch für meine Hochzeit, haben Beate und ich, uns kennengelernt. So war insbesondere das Vorwort unserer Trauung dem gemeinsamen Hobby Pilze von meiner Ehefrau Petra Hirschmann und mir gewidmet.

Damit hat Beate für Ihre bekannten Events einen gepr. Pilzsachverständigen der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und Pilzexperten gefunden.

Als Einstieg gab es einen Vortrag „Rund um das Thema Pilze“ am Tag der offenen Tür von mir. Die Gäste waren begeistert und es gab im Anschluss viele Fragen, die ich gerne beantwortet habe.



Der Plan einer ersten Pilzlehrwanderung ging sehr schnell auf. Der Kurs mit 15 Teilnehmern war innerhalb kurzer Zeit ausgebucht. Somit haben wir die Woche darauf eine Anschlusswanderung durchgeführt. Auch diese war schnell ausgebucht.

Alle Teilnehmer haben eine Einführung in die Pilzwelt erhalten und danach wurde gesammelt. Die Speisepilze blieben bei den Teilnehmern und alle weiteren Funde kamen zu mir in den Korb. Bei der anschließenden Fundbesprechung kamen viele Gattungen zusammen:

Viele leckere Röhrlingsarten, mehrere Arten der Knollenblätterpilze, Täublinge, Milchlinge, Ritterlinge und viele Arten mehr.

So konnte jeder neue Speisepilz Arten für sich entdecken und zuhause

probieren, aber jeder hat auch einige Arten sehr giftiger Pilze kennen gelernt.



Danach gab es noch die Kontrolle aller Pilzkörbe mit entsprechender Empfehlung der Zubereitung von mir als Ex-Profikoch.

Da alle Teilnehmer so begeistert waren, werden wir 2023 diese Pilzlehrwanderungen gerne wieder anbieten. Uns hat es auch viel Freude bereitet.



Mein besonderer Dank gilt Beate für die ausgezeichnete Planung und Organisation.

Michael Röser

...nach 2jähriger Pause wieder ein „Tag der offenen Tür“...

9. Tag der offenen Tür 2022

mit dem

10-jährigen Praxisjubiläum „Systemische Beratung und Bewegung“



Es war ein wunderbarer Tag. Alles stimmte und passte einfach. Eine stressfreie und entspannte Vorbereitung mit vielen helfenden Händen (Danke!Danke!Danke!). Spaß beim Aufbau und dann am Tag selbst die Sonne im Schlepptau mit einer angenehmen Wetterlage!

Ebenso strahlten auch die Menschen, die ankamen und Lust auf Begegnung und Austausch hatten.

Dank an meine Fotografin und Freundin Sonja



Gute Gespräche, Glückwünsche zum Praxisjubiläum, super Musik mit **Heiko**, Tanz, tolle Gesangseinlagen von **Marco**, Interessantes über Pilze im Vortrag von **Michael Röser**, ein leckeres Mit-Bring-Buffett, viele, teils überraschende Wiedersehen und ein liebgewonnenes Abschieds- und Abschlussritual rundeten den Tag ab.



Einen großen Dank an **Michael, Silja** und **Leonie**, die immer flink unterwegs waren und für genügend Getränke, das leibliche Wohl und Sauberkeit sorgten, so dass sich alle zu jederzeit wohl und versorgt fühlten!



„Es sind die Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.“

Guy de Maupassant

Und wieder war die **Spendenfreude** für den
Verein Wildwasser Wiesbaden e. V.
groß und so konnten
220 € am 30.08.2022
in der Geschäftsstelle übergeben werden.



...Kalendereinträge für 2023...



10. Tag der offenen Tür 2023

Am Samstag, dem **19. August 2023**

<https://www.beraten-mit-system.de/veranstaltungen/tag-der-offenen-t%C3%BCr-1/>



...auf auf "zu den Pilzen"...



Pilz-Lehrwanderung mit dem Pilzsachverständigen **Michael Röser**

WANN: Samstag, **7. und 14. Oktober 2023** jeweils um **10.00 Uhr**

WO: Wiesbaden-Dotzheim, Forsthaus Rheinblick Parkplatz,
Fraensteiner Str. 117, 65199 Wiesbaden
Bushaltestelle der Linie 24

DAUER: ca. 3 bis 4 Stunden

UNKOSTENBEITRAG: 15 €

ANMELDUNG: formlos über: info@beraten-mit-system.de
oder telefonisch **0176-96881305**

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Pilzkunde. Wir werden gemeinsam durch den Wald wandern. Alle gefundenen Pilze werden besprochen (Pilzkorb-Kontrolle!) und Michael wird eine Empfehlung über die Verwertung abgeben. Er ist übrigens auch ausgebildeter Koch 😊

Ich freue mich riesig auf den Tag und die Interessierten, die sich uns anschließen werden.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 15 Personen beschränkt.



...Atem- und Bindegewebestraining 1. Halbjahr 2023...



Äußere und innere Bewegung im „Atem des Meeres“

in der Salzgrotte Wiesbaden
am **Freitag, 10. März 2023**

- es sind noch 4 Plätze frei -

und am **21.04. / 12.05. / 16.06.2023**
jeweils freitags um 17.30 Uhr

Die Salzgrotte in Wiesbaden ist ein einzigartiger Ort, der Dir eine kleine Mini-Kur in Meeresatmosphäre schenkt. Lerne diesen außergewöhnlichen Ort auf andere Art und Weise kennen und schätzen.

Ich lade Dich zu einem Atem- und Bindegewebestraining ein, welches zu Achtsamkeit und Selbstbeobachtung inspiriert. Impulse zur äußeren und inneren Bewegung verbinden sich fließend mit Imaginationen, die durch unterschiedliche Atemübungen ergänzt werden. Jede Stunde ist eine abgeschlossene Einheit.

Gegen Ende der Stunde hast Du die Gelegenheit noch ein paar Minuten schweigend von sanfter Musik begleitet, eingekuschelt in der weichen Decke, nachzuspüren.

Für Dein Wohlbefinden empfehle ich bequeme, warmhaltende Kleidung anzuziehen und dicke Socken (vielleicht sogar 2 Paar) mitzubringen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, bitte melde Dich direkt bei mir an:

0176-96881305 oder info@beraten-mit-system.de

(Du erhältst dann eine E-Mail mit weiteren Informationen vom Veranstaltungstag)

Kursbeitrag: 20 € (einschl. Eintritt in die Salzgrotte) - Dauer: ca. 45 min.

Treffpunkt: Salzgrotte Wiesbaden, Schlichterstr. 8, 65185 Wiesbaden

Allgemeine Informationen findest Du unter:

<http://www.wiesbadener-salzgrotte.de/> und

<https://www.beraten-mit-system.de/bewegung-1/atem-und-bindegewebestraining-1/>

*„Unsere Atmung ist eines der kostbarsten Instrumente
mit der wir unsere Befindlichkeit steuern
und sensibel dirigieren können“*



...Zeit zum Lesen und Lernen: Buchtipps...

„natürlicher“ Lesestoff:

„Fantastische Pilze“ von Steve Haines

Wie Pilze heilen, unser Bewusstsein erweitern und den Planeten retten können.

Die Wissenschaft erkennt immer deutlicher,
wie wichtig Pilze für die Entwicklung der menschlichen Gesellschaft
und die Lösung der ökologischen Probleme der Erde sind.

ISBN 978-3-03902-057-7

„Die sanfte Medizin der Bäume- Maximilian Moser & Erwin Thoma -

Gesund leben mit altem und neuem Wissen

ISBN 978-3-442-22227-8

„Heilkräuter und Zauberpflanzen“ – Wolf-Dieter Storz

Kräuterkunde für den Alltag

ISBN 978-3-426-87324-3

für die Kinderseele:

„Das NEINHorn und die SchLANGeweile“

Marc-Uwe Kling und Astrid Henn

...Das NEINHorn und die KönigsDOCHter, die hatten Streit.....

ISBN 978-3-551-52128-6

für neugierige Eltern:

„Das Geheimnis glücklicher Kinder“ = Steve Biddulph

Für einen entspannteren Umgang mit dem Nachwuchs

ISBN 3-453-19742-9

und für Leseratten:

„Der Gesang der Flusskrebse“ – Delia Owens

ISBN 978-3-453-42401-2

„Eine Frage der Chemie – Bonnie Garmus

ISBN 978-3-492-07109-3

Die Lust an der Literatur ist auch die Lust am Leben. Die Kunst,
zu lesen, in ein Buch hineinzufallen, darin zu versinken, kaum noch
auftauchen zu können, ist ein Stück Lebenskunst.

Elke Heidenreich



...Kräuterwanderungen mit Marko Visak...

Liebe Freunde der Wilden Pflanzen

Der März ist da und es keimt, grünt, summt und brummt! Die Wildpflanzen sind in der Erde verwurzelt und orientieren sich in ihrem Kommen, Bleiben und Scheiden am Lauf der Sonne.

Sonne, große Mutter - heilige Vier

Schauen wir uns die spirituellen Traditionen und die Ausrichtung der verschiedenen Naturvölker auf der nordischen Hemisphäre an, so wird deutlich, dass diese geprägt sind vom Sonnenkreis und den vier Richtungen. Der Kreis symbolisiert, genau wie in der Astrologie, die Sonne. Die vier Richtungen oder das Kreuz in der Mitte des Kreises symbolisieren z.B. die vier Himmelsrichtungen oder die vier Jahresfeste. Also die zwei Tag- und Nachtgleichen plus die zwei Sonnenwenden.

Sonne, große Mutter.
Erde, gibst uns täglich Futter.
Von Wurzel, zu Blatt, zu Blüte, zu Frucht.
Ewiger Kreis, ewiger Kreis.
Winter, Frühling, Sommer, Herbst.
Heilige Vier, heilige Vier.
Nord, Ost, Süd und West.
Heilige Vier, wir danken dir!

In Europa sehen wir dies heute z.B. im Adventskranz mit seinen vier Kerzen oder der Vier-Elemente-Lehre nach Paracelsus. Die heute in der Chinesischen Medizin verwendete Fünf-Elemente-Lehre, basiert ursprünglich ebenso auf dem Kreismodell mit seinen vier Richtungen und Archetypen plus dem Element "Erde" in der Mitte als fünftes Element. Bei den nordamerikanischen Völkern kennen wir z.B. das Medizinrad oder das Anrufen der vier Himmelsrichtungen als archetypische Qualitäten.

Von Wurzel, zu Blatt, zu Blüte, zu Frucht

Die Wildpflanzen sind wahrliche Sonnenkinder und orientieren sich in ihrem Kommen, Bleiben und Scheiden ebenso an ihrer Kraft und Energie. Wenn wir die Pflanzenteile archetypisch und energetisch in dieses Viererkonzept einteilen, ergibt sich für uns folgendes:

*Wurzel - Winter - Norden
Blattgrün - Frühling - Osten
Blüte - Sommer - Süden
Frucht - Herbst - Westen*

Heilige Vier, wir danken dir!

Das bedeutet, dass wir uns im Frühling auf die Suche begeben, nach frischem Blattgrün. Die Zeit des Erntens der heilkräftigen Wurzeln ist vorüber. Und die Zeit der bunten Blüten noch nicht gekommen. Wenn du in diesem Jahr, die Wildpflanzen auf ihrer Reise durch den Sonnenzyklus begleiten möchtest, dann melde dich gleich an zu einer der Wildkräuterwanderungen 2023.

In Vorfreude!
Marko

WILDKRÄUTERWANDERUNGEN 2023

jeweils sonntags von 10.00 bis 12.30 Uhr

- 02. April** - Wiesbaden-Kloppenheim
- 23. April** - Hockenberger Mühle (bei WI-Auringen)
- 14. Mai** - Oberjosbach (bei Niedernhausen)
- 21. Mai** - Wiesbaden-Kloppenheim
- 04. Juni** - Hockenberger Mühle (bei WI-Auringen)
- 18. Juni** - Oberjosbach (bei Niedernhausen)

18 € p. P. - Kinder kostenlos

Verbindliche Anmeldung erforderlich unter: marko_visak@web.de oder **0176-55474780**



...Land...Stadt...Dorf...Gemeinde...Zuhause...Nest...



Ich lebe seit 1983 (*wieder zugezogen*) in einem Dorf in Rambach nahe Wiesbaden. Ich liebe diesen Ort und seine vielen Schönheiten.



Da finden wir den Dorfbrunnen unter dem Lindenbaum, der immer wieder zum Verweilen einlädt. Seit einiger Zeit auch wieder mit naheliegender Bäckerei, die täglich geöffnet hat. Die Bachläufe, die ab und an wild zuwachsen. Die ev. Kirche auf dem Berg.



Den kleinen Markt, der mit frischer Ware nahe der Ortsmitte auf dem Feuerwehrgelände mittwochs nachmittags zum Einkaufen einlädt.

Die vielen Wanderwege, die von Rambach aus starten und zu ausgiebigen Spaziergängen und Lauf-Touren einladen.



Das bunte Vereinsleben mit Fasching, Kerb, Weinstand, Turnverein, Wintersport, Fußball und vielem anderen mehr.



Der nahegelegene Wald, der nicht nur in heißen Sommern zum Abkühlen und Erholen begrüßt. Die wilden Beeren, die hier überall sprießen und wachsen.



Die Menschen, die freundlich und zugewandt sind. Hier begrüßt man sich noch auf der Straße, auch wenn man sich nicht kennt.

Welches Gefühl, welche Bilder verbinden
Dich mit Deinem Heimatort, Deinem Lebensmittelpunkt?

...ehrenamtliche Tätigkeit bei **AUXILIUM** oder einfach etwas spenden oder sich informieren...

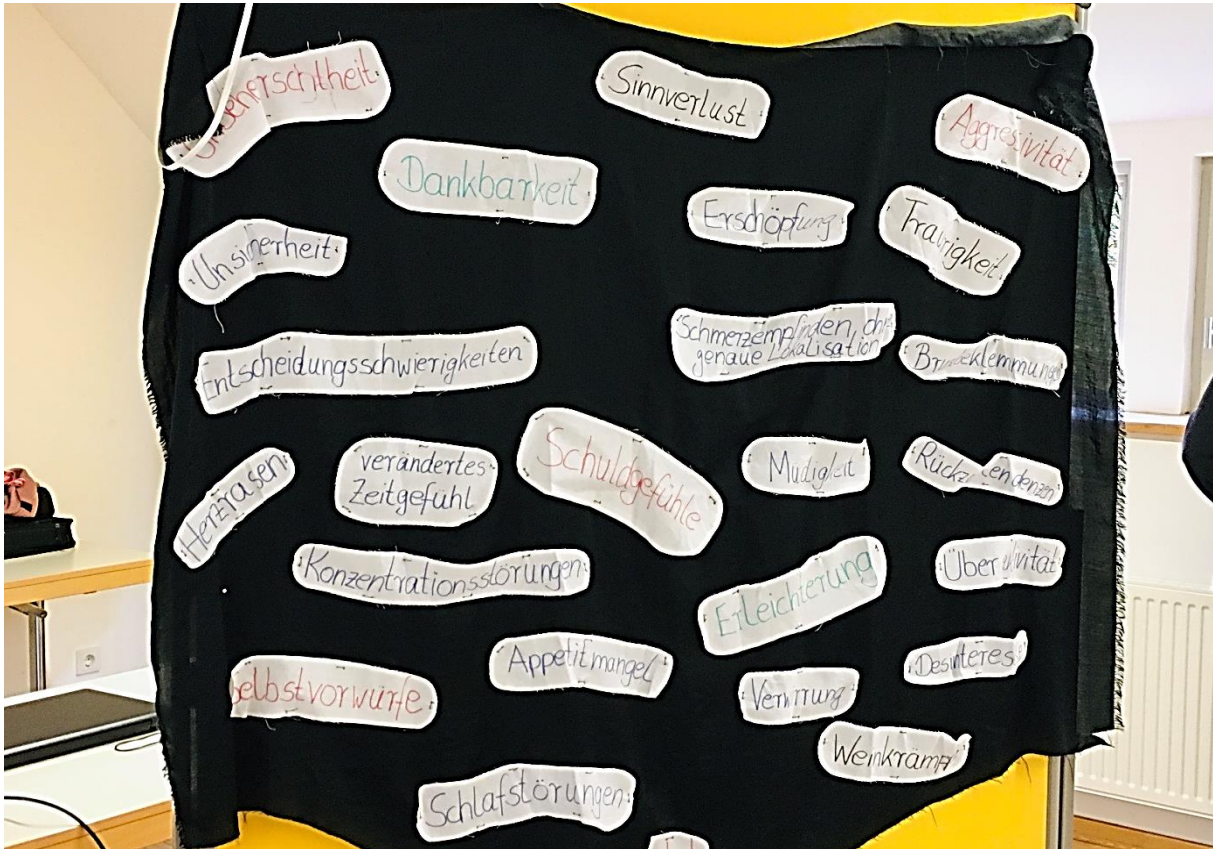
Da sein für ein Leben in Würde bis zuletzt

AUXILIUM 

**So geht es nicht!
Im Vorübergehen fragt
mein Nachbar, wie es geht.
Er fragt nicht, weil er mitgehen will.
Er fragt, weil er weitergehen will.
Ich antworte, es geht.
Aber es geht nicht.
So nicht.**

Prägnant und mit wenigen Worten beschreibt Rudolf Bohren eine Erfahrung, die viele Trauernde machen müssen. Auxilium will ausdrücklich mitgehen und bietet daher in diesem Sinne Trauernden einen Ort, an dem sie sich nach dem Verlust eines geliebten Menschen mit ihrem Schmerz aufgehoben und verstanden fühlen. Es gibt kein richtiges oder falsches Trauern. Es gibt nur einen individuellen Weg im Erleben der eigenen Gefühle und Gedanken. Einen Ausdruck für dieses Trauer-Erleben zu finden, damit gehört zu werden und Wertschätzung zu erfahren, das ermöglichen qualifizierte Trauerbegleiterinnen in Einzel- und Gruppengesprächen

Trauer hat viele Gesichter:



...Fortsetzung von Seite 13...

Trau Dich Informationen einzuholen, Beratungsangebote wahrzunehmen oder auch eine neue ehrenamtliche Tätigkeit zu beginnen.

Hier finden Sie Trauer-Gesprächskreise, Vorträge, Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten u.v.a.m.

Roncalli-Haus

Luisenstraße 26 | D-65185 Wiesbaden

Telefon (0611) 408080 | Telefax (0611) 4080829

info@hospizverein-auxilium.de

<https://www.hvwa.de/start.html>

Wiesbadener Hospiztag 2023

Save the date: 17. Juni 2023, 9.30 - 13.30 Uhr. Geplant als hybride Veranstaltung: Präsenz im Roncallihaus und Zoom-Webinar zum Thema

"Gemeinsam Sorge tragen - Leben und Sterben da, wo ich hingehöre"

*Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann
kommt, wenn man ihn am dringsten braucht.*

Jean Paul



Liebe Lesende!

Ich freue mich, dass Ihr bis zum Schluss in meinem Newsletter geschmökert habt.

Vielleicht schickt Euch die ein oder andere Anregung auf neue Wege.

Vielleicht seid Ihr neugierig auf ein Buch geworden.

Vielleicht hat Euch einfach die Geschichte am Anfang gut getan oder es wurden Erinnerungen an gemeinsame Stunden geweckt.

Ich freue mich immer wieder über die schönen Rückmeldungen, die mich später erreichen und bin sehr dankbar über die vielen Begegnungen mit Euch!

Herzliche Grüße zum Frühlingsanfang

Beate