

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung

Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0151/41614802

Mail: info@derneueweg-bs.de, web: www.derneueweg-bs.de

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,

heute möchte ich aus eigener Erfahrung berichten, was Kommunikation mit uns macht:

Jeder Mensch möchte gehört und gesehen werden.

Was bedeutet das für den Umgang miteinander:

Egal, ob wir per Telefon, WhatsApp, mail..., mit wem auch immer kommunizieren- spricht den **anderen mit seinem Namen an**. Dadurch verschenken wir ein großes Stück Wertschätzung.

Das Gehirn nimmt alles Gesagte besser auf, wenn der „Gehirnbesitzer“ mit Namen angesprochen wird. Sehen wir unser Gegenüber persönlich können wir noch eine „Verstärkung“ einbauen, indem wir den Menschen anschauen- diese Geste unterstreicht das respektvolle Beachten der Persönlichkeit.

Ihr werdet merken, dass ihr gehört und gesehen werdet und euer Gegenüber auch. Die Botschaften, die ausgesendet werden bleiben im Gedächtnis und kommen auch schneller an.

Verschenkt auf diesem Weg eure Wertschätzung und lasst euch überraschen, was zu euch zurückkommt.

Wer noch mehr Kommunikations-Geheimnisse erfahren möchte, dem empfehle ich das Buch:

1. **„In der Sprache liegt die Kraft“ – Klar reden- besser leben von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Preis: 14,99€ incl. 7% MwSt**

Auch unsere Gedanken sind vielleicht in dieser außergewöhnlichen Zeit nicht immer auf das Positive ausgerichtet. Viele machen sich Sorgen und haben berechtigte Angst um ihre Existenz. Da kommt der Rat: „Es wird schon“ nicht gut an. Was wir dennoch tun können, auch wenn das Leben uns gerade eine Wagenladung Steine in den Weg legt, geben die folgenden Buchempfehlungen euch hoffentlich einige gute Impulse:

2. **„Sorgenlos und grübelfrei“ Wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt von Oliver Korn und Sebastian Rudolf, Preis: 24,95 € incl. 7% MwSt**
3. **„Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“ Die Anleitung für ein gesundes und glückliches Hirn von Valerija Sipos und Ulrich Schweiger, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**

Frühlingszeit ist Kräuterzeit! Um so richtig in der gesunden Kräuter- und Gemüseküche zu schwelgen, empfehle ich folgende Titel:

4. **„Kräuter und Gewürze als Medizin“ Gesund und schlank mit der Apotheke der Natur von Klaus Oberbeil, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**
5. **„Obst und Gemüse als Medizin“ – Die bestes Nahrungsmittel für Ihre Gesundheit von Klaus Oberbeil und Dr. med. Christiane Lentz, Preis: 24,99 € incl. 7% MwSt**

Perfekte Begleiter für die Frühlingsküche:

In der 5-Elemente-Küche werden die Jahreszeiten besonders berücksichtigt und der Körper wird in der jeweiligen Jahreszeit unterstützt. So wird der Frühling dem Element Holz zugeordnet, dem Funktionskreis Leber/Galle, der Farbe Grün und damit auch allen frischen Kräutern und Gemüsesorten und dem sauren Geschmack.

Umeboshi-Paste bio von Lima: Die Ume Pflaume ist eine getrocknete und in Salz und Shiso Blätter eingelegte (fermentierte) japanische Frucht (eigentlich botanisch gesehen eine Aprikosenart). Lebensmittel und Medizin zugleich, verfügt die Umeboshi oder Salzaprikose über besonders wertvolle Inhaltsstoffe, die u.a. das Blut entsäuern, die Verdauung harmonisieren, den Körper entgiften und allgemein stärken. Die Umeboshi enthält besonders hohe Mengen an alkalisierenden Mineralien wie Eisen, Calcium, Mangan, Kalium, etc.. und verschiedene Säuren, welche die Aufnahme der Mineralien unterstützen.

„10 Gramm Umeboshi können die Säure neutralisieren, die durch den Verzehr von 100 Gramm Zucker entsteht.“

Dosierung: ½ - 1 TL täglich in einem Salatdressing oder in Wasser eingerührt oder pur macht wach, entsäuert bereits die Mundschleimhaut und verhindert Heißhunger auf Süßes.

Preis: 200 g statt 12,80 € = 12.00 € incl. 7% MwSt

Gomasio bio von Lima: gerösteter Sesam mit Meersalz- 100 g = 2,70 € incl. 7% MwSt

zur Spargelzeit empfehle ich ein Rezept für eine vegane Spargelsoße: Zubereitung: 3 Schalotten fein gehackt in **1 EL Olivenöl** glasig andünsten, **1-2 EL Gomasio, 200 ml Spargelsud** zufügen - alles zusammen etwa 10 min. köcheln lassen. **Mit Pfeffer nach Geschmack, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Kurkuma** eventuell noch mit Salz (**Achtung im Gomasio ist schon Salz enthalten!**) würzen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, **50 ml Hafersahne** dazugeben und alles mit einem Pürierstab aufschäumen. **1 TL Walnussöl** hinzufügen lassen. Mit dem **Spargel** anrichten und mit **frischem Kerbel servieren. Guten Appetit!**

Mango-Ananas-Chutney bio von Cosmoveda: Ist zwar eine Rezeptur aus dem Ayurveda-doch es enthält wie in der 5-Elemente-Küche alle 5 Geschmacksrichtungen. Chutneys schmecken auch besonders gut zu Spargel und anderen Frühlingsgemüsen oder als Bestandteil eines Salatdressings. Der Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt. Ich esse Chutneys auch gerne als Topping zu Gemüse- oder Getreidebratlingen. **Preis: 225 g statt 2,99 € = 2,50 € incl. 7% MwSt**

Quendel bio von Sonnentor: wirkt krampflösend, schleimlösend, antibakteriell und entzündungshemmend und ist daher empfehlenswert bei allen Arten von Lungen- und Verdauungsproblemen und es ist ein wichtiges Kraut für unsere Haut. Quendel ist aber auch in der leichten Sommerküche ein gutes Gewürz. Es ist milder als Thymian und passt gut zu Salaten, Fisch, Huhn und Ofengemüse. **Preis: 30 g = 2,50 € incl. 7% MwSt**

Basen-Kräuter Tee bio von Sonnentor: entsäuert und bringt dem Körper Entspannung und Gelassenheit

Zutaten: Blaue Malve, Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Krauseminze, Holunderblüten, Kornblumen, Lindenblüten

Preis: 18 Tblt. á 1,5 g: statt 3,80 € = 3,50 € incl. 7% MwSt

Buchweizenflocken bio von Bauckhof:

Buchweizen ist kein Getreide, enthält also auch kein Gluten- aber einen Wirkstoff (Rutin), der nachweislich bei Venenschwäche hilft. Laut der 5-Elemente-Küche stärken Buchweizen den Funktionskreis Milz/Magen und das Herz. Es wird im Frühling empfohlen, da seine Thermik neutral ist, so dass wir die unterschiedlichen Temperaturen (tagsüber warm, nachts kalt) gut verkraften können. Buchweizen wird eingesetzt bei Magen – und Darmproblemen, Krampfadern, erhöhtem Cholesterinwert, Arteriosklerose, Bluthochdruck und vielen Hautleiden (Ekzem, Furunkel) und er leitet Toxine aus. Die Buchweizenflocken sind gerade morgens oder abends schnell zubereitet. Sie eignen sich nicht nur für süße Speisen sondern auch als Zugabe von Bratlingen.

Preis: 250 g= 3,29 € incl. 7% MwSt

Termine:

Heute, am 2. Mai kann ich noch nicht sagen, wann ich die Kurse wieder anbieten darf. Ich hoffe, dass in der nächsten Woche wieder mehr erlaubt ist. Ich denke, wenn Cafés wieder öffnen dürfen, werde ich auch wieder starten. Allerdings brauche ich dann eure Anmeldung, da ich voraussichtlich nicht mehr als 5 Teilnehmer pro Termin in meinen Räumen haben darf. Dafür werde ich dann mehr Termine anbieten. Wenn ich genaue Informationen habe, werde ich euch gleich davon in Kenntnis setzen. Zur Planung habe ich dennoch die Termine für das zweite Halbjahr schon aufgelistet, da einige durch ihre Arbeit gerne frühzeitig wissen möchten, wann die Kurse dann weitergehen.

Damit auch die vierte Seite voll wird, habe ich hier noch eine Geschichte aus dem Buch:

„Setze keinen Punkt an die Stelle, an die Gott ein Komma gesetzt hat“ von Shiva Ryu:

„Man merkt schon, wenn die Blumen blühen“

„Um seine vier Schüler zu lehren, über niemanden, nicht einmal sich selbst, ein vorschnelles Urteil zu fällen, schickte ein Lehrer sie einen nach dem anderen zu einem weit entfernt gelegenen Birnbaum. Sie sollten ihn sich anschauen und dann berichten, was sie gesehen hatten.

Der erste Schüler machte sich im Winter auf den Weg. Der Baum stand kahl im eisigen Wind. Die Rinde war vertrocknet, und diese Trockenheit reichte bis ins Mark. Der Schüler berichtete dem Lehrer, der Baum sei hässlich, krumm gewachsen und vollkommen nutzlos. Von Lebenskraft und Wachstum sei beim besten Willen nichts zu spüren.

Der zweite Schüler ging im Frühling hin und konnte nicht verstehen, was der Erste da geredet hatte. Der Baum stand prachtvoll da in frischem Grün. Die Wurzeln saugten Wasser aus dem Boden, das aus allen Zweigen junge Triebe sprießen ließ. Das pralle Leben! Bei seiner Rückkehr prophezeite er dem Baum eine prachtvolle Zukunft.

Der dritte Schüler schaute sich den Baum im frühen Sommer an, und er war über und über in weiße Blüten gehüllt. Die Wurzeln verankerten ihn sicher im Boden, und angezogen vom Duft der Blüten, umschwirrten Bienen und Hummeln ihn. Er beschrieb ihn als den prächtigsten und schönsten Baum, der ihm jemals unter die Augen gekommen sei.

Der vierte Schüler, der als letzter zu ihm ging, teilte keine der bisherigen Meinungen. Er sah den Baum im Herbst, als sich seine Äste unter der Last von goldgelben Früchten bogen. Die Alchemie des Baumes, die Sonnenschein und Regen in Süße zu verwandeln und eine solch reiche Ernte hervorzubringen vermag, die habe ihn zutiefst beeindruckt, so sagte er dem Lehrer.

Nun, da alle den Baum gesehen hatten, rief der Lehrer alle vier Schüler zu sich. Jeder einzelne Standpunkt sei an sich nicht falsch, befand er, aber auch nicht völlig richtig. Jedes Bild, das seine Schüler ihm beschrieben, galt schließlich nur für eine Jahreszeit. **„Ob es sich um einen Baum oder einen Menschen handelt, man darf nicht anhand des Bildes, das nur für eine Jahreszeit gilt, ein Urteil über**

das Ganze fällen. Ob Baum oder Mensch, beide können nur Früchte tragen, wenn sie alle Jahreszeiten durchlaufen. Ein Leben darf nicht anhand seiner schwersten Phasen beurteilt werden. Das Leid eines Abschnitts darf nicht die Freude verderben, die die übrige Zeit mit sich bringt. Wer ein Leben aufgibt, nachdem es nur den Winter gesehen hat, verpasst das Versprechen des Frühlings, die Schönheit des Sommers und die Früchte des Herbstes.“

Diese Weisheit gilt nicht nur für andere, sondern in erster Linie für uns selbst. Beurteilen wir nicht unser gesamtes Leben anhand einer schweren Krise, in der wir einem Baum im Winter gleichen, der alle Blätter verloren hat und seine kahlen, mit Reif und Eis bedeckten Äste traurig in den Wind reckt. In den zarten Frühlingstrieben steckt das Versprechen einer Zukunft, die wir nicht geringschätzen sollten. Die Lebensfreude und die Früchte der Erkenntnis sind Geschenke der Jahreszeiten. Es sind kosmische Gaben.

Wie die vier Schüler, die sich auf den Weg zu dem Birnbaum machten, sind wir Pilger, die Jahreszeit um Jahreszeit durchwandern und doch alle Jahreszeiten in uns tragen. Wir sind wie dieser Baum. Uns diesem Wechselspiel zu überlassen und dem Lebenswillen zu vertrauen, der darin zum Ausdruck kommt, ist der Schritt auf unserem Weg. Der Baum weiß, dass keine Jahreszeit von Dauer ist. Und noch weiß er zweifelsfrei: dass er selbst den härtesten Winter überstehen wird.“

Mein Mann und ich wünschen euch eine schöne Frühlingszeit, einen „wonnigen“ Monat Mai und sind weiterhin jeden Tag (außer Sonntags) von 16.00 bis 18.00 Uhr oder nach Absprache für euch da.

***Mit sonnigen und vertrauensvollen Grüßen
Hans-Hermann und Ute Niemann***

Kommentiert [U1]: