



Leben - Natur - Raum
Johannes Trüstedt

Newsletter November 2020



Vertrauen und Vorsicht

Liebe Freunde und Interessierte,

„Sei vorsichtig!“ Was bedeutet das eigentlich?

Meist wird damit die Angst verbunden, es könnte etwas passieren, was nicht gewollt ist oder vor dem man sich fürchtet. In der Vorsicht ist die Sicht enthalten, das Sehen, wie in Aussicht oder Ansicht. Diese Sicht meint das Erkennen, das Wahrnehmen und das Achten, wie es ja auch in „Achtung“ enthalten ist. Nicht nur die Augen sollen geöffnet sein, sondern unser ganzes Wesen empfänglich für all unsere Sinne, zuvorderst unsere Intuition. Und die kleine Vorsilbe gibt dieser Sicht eine Ausrichtung. Vor-Sehen ist der Blick in die Zukunft, bzw. auf die Möglichkeiten.

Vorsicht ist so das Vorausschauen, die Achtsamkeit für die Möglichkeiten, die sich uns zeigen. In diesem Sinn hat es wenig, eigentlich gar nichts mit Angst zu tun. Angst macht eng und verschlossen, sie ist der Gegenspieler der Offenheit. Wenn wir Angst haben, sehen wir nur das Schreckliche, das Schlechte, das Furchtbare. Angst ist unvorsichtig.

Wir wissen nichts von der Zukunft und auch unsere Möglichkeiten sind viel größer und weiter, als wir uns vorstellen können. Das Einschränkende sind unsere Perspektiven und natürlich auch die Blickwinkel unserer nahen Umwelt. Häufig ist unsere Agenda voll von Dingen, z.B. für den nächsten Tag und doch wissen wir nicht, wie dieser kommende Tag wirklich sein wird und was er mit sich bringt.

Genauso wenig kennen wir einen anderen Menschen, selbst wenn wir mit ihm zusammen leben. Es bleibt immer ein Teil des Unbekannten, des Unsichtbaren, und das ist gut so. Kennen wir uns selbst bis in den letzten Winkel? Nein. Das ist unmöglich. Es gibt keine unverrückbare Sicherheit.

Das Unbekannte, das Unbegreifliche, das Unfassbare hat seit jeher die Menschen verunsichert, das ist der Grund der Vorsicht. In der Achtsamkeit der Vorsicht zeigt sich uns auch eine vortreffliche Möglichkeit der Begegnung mit dem Ungewissen. Das Leben lebt. Ständig wird neues Leben geboren ohne eine Gewissheit seines Verlaufs. Die tragende Kraft ist das Vertrauen in das Leben. Wie die Jahreszeiten oder der Tageslauf uns den ewigen Kreislauf von Geburt und Sterben immer wieder neu erleben lassen, so basiert jede Entwicklung, jede Evolution auf dem Vertrauen.





Und auch das soziale Miteinander, eine gelingende Gesellschaft und Demokratie, auch Liebe, Partnerschaft und Familie sind ohne Vertrauen nicht möglich. Diese starke Kraft ist auch die Grundlage der Aufstellungsarbeit, ein Vertrauen in die Selbstheilungskräfte lebender Systeme, in das Leben selbst. Und auch die Vorsicht ist wesentlicher Teil der Aufstellungsarbeit in der Achtsamkeit für den Prozess, die Probanden und die Repräsentanten. Die Heilkraft der Aufstellungen ist zu einem Teil bestimmt darin zu finden, dass sie essentieller Lebensvollzug sind.

Die nächsten Termine:

Mittwoch, 11. November 2020, 19:00 Uhr
Einführungsabend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich
Dieser Termin fällt aus! Siehe unten den alternativen Online-Vortrag.

Montag, 16. November 2020, 19:00 Uhr
Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich

Freitag, 20. November 2020, 19:00 Uhr
Online: Einführungsvortrag systemische Strukturaufstellungen
Bitte per Mail anmelden, um den Zoom-Link zu erhalten.

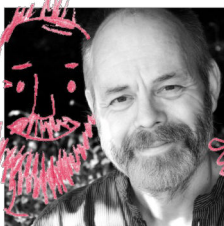
Mittwoch, 9. Dezember 2020, 19:00 Uhr
Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich



Wer gerne für sich ein Anliegen lösen möchte, meldet sich umgehend an, da ich an einem Abend i.d.R. nur zwei Aufstellungen machen kann. Als RepräsentantIn (oder auch BeobachterIn) bist Du immer herzlich willkommen, Du erlebst eine Resonanz und kannst viel über Dich selbst erfahren. Daneben unterstützt Du andere für ihre Lebenssituation Lösungen zu finden. Ich freue mich über jede TeilnehmerIn und es hilft mir, wenn ich eine kurze Anmeldung per Mail oder SMS erhalte.

Ausgleich: Die Themenabende sind frei, Einführungsabende kosten 30,- CHF, ansonsten gilt 180 CHF für eine Aufstellung, 20 CHF für Teilnahme als Repräsentant oder Gast, Richtwert für Einzelcoachings sind 120 CHF pro Stunde.

Gerne gebt ihr diese Infos auch an Freunde, Familie und Bekannte weiter. Ich freue mich euch bei der einen oder anderen Veranstaltung zu begrüßen.



Mit herzlichen Grüßen,
Johannes Trüstedt

Systemische Strukturaufstellungen®,
Erlebnispädagogik und Lebensraumberatung
johannes@truedtedt.com / Tel. +41 76 784 76 82
www.leben-natur-raum.com