

I - 2024

Schon wieder Sommer

..... oder soll ich sagen „endlich Sommer“ ?

Das Wetter ist wie unsere Gefühlslage meistens nicht optimal und wenn wir Sonne brauchen könnten, kommt sie hinter den Wolken nicht hervor.

Wie siehts mit Eurem Gefühlsbarometer aus? Könnt Ihr es steuern oder läuft es oft aus dem Ruder?

Über Gefühle habe ich ja schon öfter geschrieben... Gefühle sind schließlich auch wichtig.... eine Reaktion von Gehirn und Körper auf die Tatsache, dass etwas Wichtiges passiert ist. Solange der Mensch also denkt, wird er auch fühlen.

Je nach Lebensabschnitt ändern sich die „Zustände“. Einige Emotionen treten zurück andere werden stärker. Das Alter gibt Vielen das Gefühl vielleicht nicht alles richtig gemacht zu haben oder Dinge verpasst zu haben.

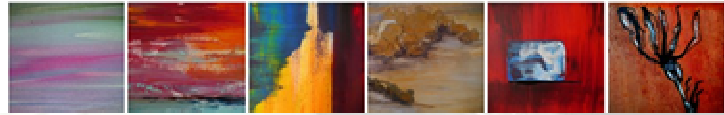
Wenn ich mit „meinen“ Senioren oder auch Patienten spreche, dann geht es immer um das beklemmende Gefühl, dass die Zeit davonläuft es bleibt nicht genug ER-Lebens-Zeit oder ER-klärens-Zeit.

Das ist ein unbehagliches Gefühl ... Beklemmung, Hilflosigkeit und ähnliche Stimmungen können kommen.

Das Thema „hätte-könnte-wäre-würde“ führt bei Manchen zu folgenden Überlegungen (Gedanken der 86 jährigen Nadine Stair, Autorin)

„Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich das nächste Mal riskieren, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, lockerer und humorvoller sein als dieses Mal. Ich kenne nur sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.

Ich würde mehr verreisen. Und ein bisschen verrückter sein. Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Flüsse durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr spazieren gehen und mir alles besser anschauen. Ich würde öfter ein Eis essen und weniger Bohnen.



Ich hätte mehr echte Schwierigkeiten als eingebildete. Müsste ich es noch einmal machen, ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden Tag schon viele Jahre im Voraus.

Könnte ich noch einmal von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen, viele Dinge tun und mit sehr wenig Gepäck reisen. Könnte ich mein Leben nochmals leben, würde ich im Frühjahr früher und im Herbst länger barfuß gehen. Und ich würde öfter die Schule schwänzen.

Ich würde mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten, es sei denn ich käme zufällig daran. Auf dem Rummelplatz würde ich viel mehr Fahrten machen, und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.“

Ich finde diese zutiefst menschliche Angewohnheit, im Konjunktiv rückwärts zu denken, sehr schade, denn gerade, wenn es nicht mehr so viel Zeit gibt, könnte man in Ruhe über das nachdenken was im „JETZT“ wichtig ist.

Deshalb mein Tipp für Euch: Im »Jetzt« leben.

Darüber wird viel geredet, doch leider springt unser Geist ständig durch Zukunft oder Vergangenheit – auch während wir unsere täglichen Aufgaben erledigen.

Die Hälfte der Zeit sind wir geistig abwesend – egal, ob wir etwas tun, was uns Spaß bringt oder uns unangenehm ist. Aber wie schaffen wir es, im »Jetzt« zu leben? Zu Machen ?

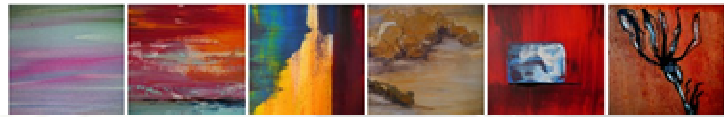
Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden. (Buddha)

Eine kurze Übung zu lernen im »Jetzt« zu sein:

Überall müssen wir warten: an der Kasse im Supermarkt, an der roten Ampel, auf den Bus, auf den Zug, ...Und was machen wir in der Wartezeit?

Wir lassen dem Geist freien Lauf. Denken über Dinge nach, die wir später noch zu tun haben; sorgen uns über eine hohe Rechnung; ärgern uns vielleicht nochmal über einen Arbeitskollegen – was auch immer.





Jedenfalls denken wir über Dinge nach, die nichts mit dem gegenwärtigen Augenblick zu tun haben: dem »Jetzt«.

Wenn Du das nächste Mal irgendwo warten musst, schenke dem Moment Deine volle Aufmerksamkeit.

An der roten Ampel; schalte das Radio aus. Öffne das Fenster. Achte aufmerksam auf den Gegenverkehr, die Fußgänger, die Radfahrer. Hör die Geräusche, die von draußen an Dein Ohr dringen: die Welt um Dich herum

Sei für ein paar Momente bewusst aufmerksam. Das ist ein guter Anfang, um daraus langsam eine Gewohnheit zu machen.

Vielleicht hilft es ja, aus dem Gedanken/ Gefühlskarussell auszusteigen!?

Gefühlt ist das erste Halbjahr nur so an mir vorbeigerauscht und deshalb gibts auch gar nicht mehr so viele „offizielle“ Kurse im Atelier... dafür umso mehr Termine bei mir im Kalender

Fr. 20. Sept.	18h-21h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	12€
Sa. 19. Okt.	16h-19h	„Landkarte meines Lebens“ – eine kreativ-biografische Reise	59€
Sa. 30. Nov.	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€

Für Ältere: (bitte anmelden)

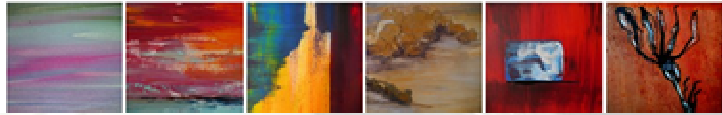
27.08., 24.09., 08.10., 12.11., 10.12.	SENIOREN KUNSTGRUPPE dienstags 15h-17h, Wohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10, Hechingen	pro Pers. u. Termin: 14€ (Sondermaterial extra)
---	--	--

Offenes Atelier - fortlaufend: (Anmeldung notwendig – findet bei TN von 3 Pers. statt)

10h-12h	MITTWOCHS im Atelier Ina - laut „Malkalender“ (Info www.inamalt.de)	140€ (10er Karte= 10 x 2Std.)
19h-21h 1x im Monat	DONNERSTAGS im Atelier Ina - laut „Malkalender“ (Info www.inamalt.de)	140€ (10er Karte= 10 x 2Std.)

Für Kinder: (Anmeldung notwendig – findet nur bei TN von mind. 4 Kindern statt)

05.+ 06. Aug. jew. 10h-13h	Sommeratelier (ab Grundschulalter)	48€ (+ Materialkosten)
02. Sept.	10h-12h HECHIFEE: Indianische Tonfiguren	15€ inkl. Material



Individualkurse und Einzelstunden für Gruppen - Erwachsene - Kinder nach Vereinbarung

Neue Kursangebote können jederzeit hinzukommen. Aktuelle Infos gibt's auf www.inamalt.de

Im Januar habe ich wieder einige Zeit in Südindien verbracht und für das Jahr aufgetankt. Das gelingt meist sehr gut und trotz zahlreicher Arbeitstermine und Fortbildungen habe ich bis jetzt ein sehr gutes Gefühl; der Akku ist stabil 😊.

So hatte ich die Energie zusätzlich eine große Ausstellung von über 70 meiner Werke in der Kurklinik Bad Sebastiansweiler zu organisieren, bei deren Eröffnung ich Einige von Euch begrüßen konnte.

Bis 6. Oktober dauert diese Bilderschau noch an und ich freue mich über Jede:n, der kommt. An folgenden Terminen bin ich persönlich vor Ort:

Auf meiner Homepage sind viele weitere Projekte in der Rubrik „Presse“ nachzulesen (falls es jemanden interessiert 😊).

Startet positiv gestimmt ins 2. Halbjahr 2024 das „JETZT“ wartet auf uns!

Eure  Simone Petri

Ausstellung
„KUNST QUERBEET“
16. Juni 2024 bis 06. Okt. 2024

Malerei von Ina

Die Künstlerin ist an folgenden Tagen vor Ort:
Sa. 27. Juli 2024
So. 25. August 2024
Sa. 21. September 2024
So. 06. Oktober 2024
Jeweils von 14h bis 17h

 **ATELIER Ina**

**ATELIER GUTSCHEINE für Kurse, Kunstwerke etc.
sind immer ein schönes Geschenk 😊!**

Folge Atelier Ina auf Facebook
<https://www.facebook.com/Atelier-Ina-252289531519337/>