

unbewusst erkennen wir sie. Manchmal wiederholen sich Muster so lange, bis sie "erlöst" werden. Solche Phänomene sollen uns in diesem Biographiseminar Grundlage sein zu praktischen Karmaübungen, die unsere eigene Biographie erhellen können.

Von Freitag den 7. bis Sonntag den 9. November 2014 wird dieses Biografieseminar unter der Leitung von Herrn Karl-Heinz Finke, Berlin stattfinden. Am Freitagabend wird diese Tagung mit einem öffentlichen Vortrag mit dem Thema: Lernen vom Schicksal eröffnet. Ort wird wieder die Freie Waldorfschule Saarbrücken - Altenkessel sein. Interessenten können sich anmelden bei Birgit Kirch, Tel. oder mail:

Sommerfest auf der Hochscheid - St. Ingbert



Damit wir unsere Arbeit im Rahmen eines „Niedrigschwelligen Angebots“ aufnehmen können, benötigen wir noch ehrenamtliche Helfer. Wenn Sie glauben, dass eine solche Tätigkeit für Sie oder eine Person aus ihrem Bekanntenkreis sinnvoll sein könnte, wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartner aus unserem Verein:
Hans-Heinrich Baumann (Raum Saarbrücken)
Tel. 0681-892024
Roswitha Hüther (Raum Homburg/Bexbach)
Tel. 06841-71541
Monika Nicklaus (Raum St. Ingbert)
Tel. 06894-5906748

Die Vorstände der Vereine „Anders Alt Werden“ und „Hofgemeinschaft Hochscheid“ hatten am ersten Septemberwochenende zu ihrem Sommerfest eingeladen. Die äußeren Bedingungen auf der Hochscheid waren so günstig, dass eine ganz herzliche, freudvolle Atmosphäre entstehen konnte. Der Wettergott hatte für Sonne und ein angenehm laues Lüftchen gesorgt, die Veranstalter hatten sich um Kulinarisches und Kultur gekümmert. Selbstgebackene Kuchen, leckere Salate, Biofleisch und Vegetarisches vom Grill verwöhnten die Mägen, ein dezentes Beiprogramm bot die Möglichkeit zum Tätigsein und Stillewerden. Dorothea Schupp ermunterte die Tanzmutigen, mit neuen Reigentänzen ihre Beweglichkeit in den Gliedern und den Herzen zu erneuern. Gaby Kron-Klees knüpfte mit ihrer Stimme und Gitarre ein kulturelles Band, das die Gäste zum Mitrhythmisieren, zum Mitsingen und aufmerksamen Lauschen einlud. Ihre Lieder

erzählten vom Lob der Langsamkeit, vom Mut zur Präsenz, gaben Anregungen zum Hinschauen und Hinhören auf die einfachen Dinge des Lebens, die in ihrer Einfachheit doch so stimmig und großartig sein können. Selbst die biodynamischen Kühe auf der angrenzenden Weide standen still und begleiteten den Gesang mit dezentem Muhen. Und das einzige Huhn, welches vor Tagen das

wütende Massaker eines Fuchses überlebt hatte, pickte ungeniert die Kuchenkrümel, die mancher Gast ganz unabsichtlich zu Boden fallen ließ. So war es für alle Beteiligten ein rundum gelungenes Fest fern aller Hektik und Verpflichtungen. Schade, dass dieses Mal nicht ganz so viele Gäste den Weg auf die Hochscheid gefunden hatten, für die, die gekommen waren, hatte es sich jedoch wahrhaftig gelohnt. Ein großer Dank gilt allen freiwilligen Helfern, die im Hintergrund gewirkt und uns einen so schönen Nachmittag ermöglicht haben.

„Rhythmische Massage“

In ihrem Vortrag stellte Frau Schwenk die Grundlagen der „Klassischen Massage“ den besonderen Ansätzen der „Rhythmischen Massage“ gegenüber, wie sie von Dr. med. Ida Wegmann und Margarethe Hauschka als künstlerische Therapie entwickelt wurde.

Ida Wegmann hatte die Grundlagen der Massage an der von Per Henrik Ling begründeten Schule für schwedische Gymnastik und Massage erlernt und sie während ihrer ärztlichen Tätigkeit ab 1921 auf Anregung von R. Steiner nach geisteswissenschaftlichen Gesichtspunkten erweitert. Neben den rein physischen Gesichtspunkten auf deren Grundlage die klassische Massage, z.B. auch eine Lymphdrainage, die Behandlung ansetzt, werden bei der rhythmischen Massage alle Wesensglieder in die Behandlung einbezogen und die Wirksamkeiten der vier Qualitäten (Festes und Flüssiges im Organismus, Luftorganismus und Wärmeorganismus) berücksichtigt.

In der Qualität der Berührung wechselt der Therapeut bewusst zwischen den Bewegungen von Binden und Lösen, er arbeitet in der Regel mit beiden Händen, bevorzugt in der Form des Kreises bzw. der Lemniskate. Es geht im therapeutischen Ansatz darum, die Selbstheilungskraft im rhythmischen Ausgleichsvermögen des Organismus anzuregen. Daher arbeitet der Therapeut in rhythmisch an- und abschwellenden Bewegungen, mit eher saugenden oder auch lösenden Griffen. Aufgabe dieser Massage ist es also - kurz zusammengefasst - durch Verstärkung bzw. Unterstützung des rhythmischen Elementes dem Körper zu helfen, sein Gleichgewicht wieder zu finden. Wesentlicher Teil einer Behandlung ist, so Frau Schwenk, die anschließende Zeit der Nachruhe, in der dem Organismus Gelegenheit gegeben wird, die in der Massage angeregte Dynamik zu verarbeiten. Sie empfiehlt eine rhythmische Folge von mindestens 10 - 12 Behandlungen, um die therapeutischen Ziele zu erreichen. Als Patientin habe ich mehrfach die wohltuende Wirkung der rhythmischen Massage erfahren können. Ganz deutlich war dabei die „tiefere Wirksamkeit“ zu spüren, die auch weitaus anhaltendere Veränderungen in Gang setzt als eine „klassische Massage“, die nur symptombezogen arbeitet und sich auf die lokale Behandlung z.B. bei Schmerzzuständen beschränkt. Vielen Dank an Frau Schwenk für ihre anschauliche Darstellung der Grundlagen einer rhythmischen Massage! (Sie steht übrigens selbst als Therapeutin für die rhythmische Massage zur Verfügung.)

Monika Nicklaus

Protokoll der Mitgliederversammlung des Vereins anders alt werden vom 27.06.2014

Ort: Freie Waldorfschule Bexbach
Beginn: 18.30 Uhr
Anwesend: siehe Anwesenheitsliste

Top 1. Begrüßung durch Frau Kirch
Frau Kirch begrüßt pünktlich um 18.30 Uhr die anwesenden 16 Vereinsmitglieder und teilt mit, dass sich 4 Mitglieder im Voraus entschuldigt haben. Des Weiteren gibt sie noch den Hinweis auf den Vortrag von Frau Sam an der FWS Bexbach, der um 20.00 Uhr ebenda stattfindet. Mehrere Vereinsmitglieder hatten ihren Teilnahmewunsch an diesem Vortrag bekundet, so dass die Mitgliederversammlung in der gebotenen Zügigkeit durchgeführt werden sollte.

Top 2. Annahme der Tagesordnung
Frau Kirch stellt die Annahme der Tagesordnung und die Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung fest.

Top 3. Protokollannahme der MV vom 8.11.2013
Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung aus dem Jahr 2013 wird einstimmig angenommen.

Top 4. Geschäftsbericht des Vorstandes für das Jahr 2013
Herr Schwartz lässt in seinem Geschäftsbericht die vielfältigen Aktivitäten des Vereins „**anders alt werden**“ im Jahr 2013 Revue passieren: den Neujahrsempfang im Januar 2013 in der Nauwieserstraße 19, die Vorträge von unserem Mitglied Frau Seibert zum Thema Demenz, die regelmäßigen Zeitspendetreffen mit der Unterrichtung in erster Hilfe, den Besuch des Konzerts in der Kirche von Hombourg-Haut und nicht zuletzt das gut besuchte Biografieseminar mit Herrn Finke in der FWS Saarbrücken. In diesem Zusammenhang gibt Herr Schwartz auch noch einen kurzen Ausblick auf das Jahr 2014 und auf das Thema „Karma und Reinkarnation“ beim diesjährigen Biografieseminar im November in der FWS Saarbrücken.

Top 5. Bericht der Kassenprüfer
Frau Kreuzer und Herr Marx, die beiden

Kassenprüfer, bestätigten die ordnungsgemäße und ordentliche Buchführung des Vereins durch Herrn Kirch. Es gab keinerlei Beanstandungen.

Top 6. Entlastung des Vorstands
Frau Trapp-Marx beantragt die Entlastung des Vorstands. Die Entlastung wird mit 2 Enthaltungen und 14 Ja-Stimmen angenommen.

Top 7. Wahl des Vorstands
Als Versammlungsleiter wird Herr Kreuzer bestimmt. Da sich kein weiteres Mitglied für die Vorstandswahl findet und der alte Vorstand sich bereit erklärt, nochmals zu kandidieren, wird über jedes Vorstandsmitglied einzeln abgestimmt:

- Herr H.H. Baumann (der sich wegen Abwesenheit im Vorfeld schriftlich bereit erklärt hat, zu kandidieren) wird einstimmig gewählt.
- Frau Anne Maas-Binkle wird mit einer Enthaltung und 15 Ja-Stimmen gewählt.
- Frau Birgit Kirch wird einstimmig gewählt
- Herr Christian Schwartz wird einstimmig gewählt

Die vier Vorstandsmitglieder nehmen die Wahl an.

Top 8. Wahl der Kassenprüfer
Frau Kreuzer und Herr Marx werden für die Amtszeit des Vorstands - weitere 3 Jahre - als Kassenprüfer vorgeschlagen und einstimmig gewählt.

Top 9. Sonstiges

- Frau Martini bedankt sich für die Unterstützung in der Zeit nach ihrer OP durch den Verein
- Herr Schwartz berichtet kurz über eine Einladung zum „Wir-Projekt“ der Stadt Homburg

„Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Taten.
Achte auf deine Taten,
denn sie werden deine Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Schicksal.“
Östliche Weisheit

Termine:

Zeitspendertreffen

Immer am 3. Dienstag eines Monats
Nächstes Zeitspender-Treffen,
Dienstag, den 18. Februar
um 17.30 Uhr Christengemeinschaft Sbr.

Biografieseminar:

Praktische Karmaübungen, lernen am Schicksal

mit Herrn Karl-Heinz Finke von
Freitag, den 7. bis Sonntag, den 9. November.

Mittwoch, 10. Dezember, 20.00 Uhr
Weihnachtsfeier „Der Weg Christian Morgensterns vom religiösen Bewußtsein zur Christus - Anschauung“, Vortrag: Gerd Neukirch
Gemeinschaftsveranstaltung der anthroposophischen Zweige der Region
Anthroposophische Gesellschaft Sbr. Saargemünderstr.

Freitag, 19. Dezember, 20.00 Uhr
Christgeburtspiel
Freie Waldorfschule Saarbrücken

Unsere WEB-Seite,

www.anders-alt-werden.de wird neu gestaltet und hoffentlich im März im farbenfrohen Design erscheinen.

Impressum

Herausgeber: Anders alt werden e.V.
Geibelstr, 3, 66121 Saarbrücken
Tel. 0 681- 6 11 91 (Birgit Kirch)
www.anders-alt-werden.de
eMail: anders-alt-werden@web.de
GLS Bank Bochum
IBAN:DE75 4306 0967 0079 5093 01
BIC: GENODEM1GLS
Sparda Bank Südwest
IBAN:DE66 5509 0500 0008 0282 81
BIC: GENODEF1S01
Verantwortlich: Frank Marx, Christian Schwartz
Tel. 06826 - 960 306
Fax 06826 - 2563



Liebe Mitglieder und Freunde,

s dämpft herbstlich sich ...

Die Zeit hält uns in Atem. War es mal anders? Ja früher, als wir noch Kinder waren, schienen die Tage voller Reichtümer zu sein ... Finanzkrisen, Seuchen, Umweltkatastrophen, Flüchtlingselend, Kriege - jetzt nicht mehr nur in Afrika und Asien, sondern direkt vor unserer Haustüre - lassen uns verzweifeln, halten uns in Unsicherheit und Angst. Die allgegenwärtige mediale Vermittlung all dieser Ereignisse scheint unsere Panikstimmung noch zu verstärken und hinterlässt Spuren in unseren Beziehungen zur Welt, zu den Mitmenschen in den Arbeitsverhältnissen und unserem Freizeitverhalten. Es wird eng in uns in dieser atemlosen Zeit. Wie finden wir Kraft zum Leben, für die kleinen und die großen Schritte. Bleibt da nur die Verdrängung, das Abschalten, sich stumpf machen gegen das, was an uns herandrängt?

Rudolf Steiners Seelenkalender bietet eine Möglichkeit, vielleicht für nur ein paar Minuten am Tag auszusteigen aus diesem Karussell, sich zu besinnen, neu zu orientieren, Atem zu schöpfen. Für den Vorherbst regt er an, sich in den großen Reigen der Naturprozesse zu stellen. Die jetzt beginnenden Absterbevorgänge als Vorstufe auf den „Winterschlaf“ alles Lebendigen zu sehen und dabei in der Rückschau auf den Sommer sich all der Wärme, der Kraft und der Freude zu erinnern, die er uns geschenkt hat.

In der Muße, die wir uns aktiv dafür nehmen, können wir den nötigen Atem finden, um im Strudel der Zeitereignisse nicht zu ertrinken. Und vielleicht die Gelassenheit bekommen, wieder älter zu werden und auf das Kommende zuzugehen.

Und zur seelischen Stimmung in der jetzt beginnenden Herbsteszeit mag der Spruch von Rudolf Steiner aus seinem Seelenkalender die

eigene Gelassenheit erspüren:

„Es dämpft herbstlich sich
Der Sinne Reizesstreben,
In Lichtes Offenbarung mischen
Der Nebel dumpfe Schleier sich,
Ich selber schau in Raumesweiten
Des Herbstes Weltenschlaf,
Der Sommer hat an mich
Sich selber hingegeben.“

Rudolf Steiner, Seelenkalender
Erste September Woche

Praktische Karmaübungen - Lernen vom Schicksal

Übungen zur Schicksalserkenntnis anhand
biografischer Phänomene

Jeder kennt dieses Phänomen und hat es schon selber erlebt: eine Debatte mit dem Busfahrer, eine Auseinandersetzung an der Kasse im Supermarkt, das Verpassen eines Zuges, der gescheiterte Versuch mit einer attraktiven Person in Kontakt zu kommen, ein Streit mit dem Lebenspartner. Welche Emotionen, Gedankenketten und Handlungsimpulse lösen diese alltäglichen Ereignisse in uns aus und was trägt dazu bei, dass sie eskalieren? Oft spielen das Wie und unsere Erwartungen wie etwas sein sollte eine entscheidende Rolle. Wie haben wir auf den Busfahrer „eingeredet“? Was haben wir erwartet, als an der Kasse 3 Cent fehlten? Was wurde in uns ausgelöst, als wir die Rücklichter des Zuges sahen? Weshalb kam unsere Art Kontakt aufzunehmen nicht gut an? Wo bleibe ich in Museen oder Ausstellungen „hängen“? Gibt es bestimmte geschichtliche Epochen, die mich besonders anziehen oder abstossen? Warum sind wir besonders verletzlich in Auseinandersetzungen mit bestimmten Menschen, die uns nahestehen? Mit charakteristischen Fähigkeiten, Unfähigkeiten und Intentionen begegnen wir dem Strom der Lebensereignisse. Auf Schicksals-Zusammenhänge deuten u.a. Lebensereignisse, in denen wir nicht erfolgreiche Muster wiederholen. Dabei wirken diese Situationen häufig schon eigenartig vertraut auf uns,