

"Sei wachsam" - von
Reinhard Mey 1996
Klicken und anhören

Erwachen

Schon lange war das "Erwachen" nicht mehr so nötig wie jetzt.

Ich meine nicht nicht das buddhistische Erwachen (aber vielleicht ist das ja nicht soweit weg).
Ich meine das Erwachen des gesunden, heilen Menschenverstandes;
ich meine das Erwachen von verschüttetem Respekt vor dem anderen Leben, auch der Umwelt;
ich meine das Erwachen des Mitgefühls für die, die schwächer sind als wir.

Aber ich meine auch das Erwachen des weisen Bewusstseins das anzweifelt, was gesagt und geschrieben ist, das nachfragt und Klarheit sucht. Ich meine das Erwachen der Wahrnehmung dessen, was uns vereinnahmen will, unsere innere persönliche Ethik verdrehen, verbiegen oder ersetzen will.

Ich meine aber auch das Erwachen und Erkennen, dass "niemand in Frieden leben kann, wenn der böse Nachbar es nicht will", dass es nicht nur liebevolle Menschen gibt, sondern auch Machtgier, Narzissmus, krankhafte Egoisten. "Macht reagiert nur auf Macht", so Max Frisch in den 1960er Jahren.

Diese Art von Erwachen geschieht nicht einfach so, sondern bedarf immer wieder Anstrengungen, bedarf Nachdenken, Reden mit anderen, intensives Zuhören.

Dieses Erwachen bezieht Stellung: dafür stehe ich - dafür stehe ich nicht.

Und es ist ein wirkaktives Erwachen: ich kämpfe für meine Position, ducke mich nicht weg und ich sage deutlich, was ich nicht will.

Ich sage,
was ich nicht will zu Hause,
was ich nicht will auf der Arbeit,
was ich nicht will im Verein und

ich beginne mich anzustrengen,

für das, was ich will,

ich will mich einsetzen
für den häuslichen Frieden,
den Arbeitsfrieden,
für den Vereinsfrieden, hier vielleicht einfach für das Weiterbestehen. (Alleine drei freiwillige Ortsfeuerwehren hier in der Umgebung werden aufgelöst, weil keiner mehr Dienst am anderen machen will)

Erwachen wir nicht, dann werden wir im Schlaf überrascht, in Wehrlosigkeit vereinnahmt.

"Es wird schon irgendwie gutgehen" reicht nicht mehr.

Das Training der Achtsamkeit, das Schärfen der inneren Sinne in der Meditation helfen diesem Erwachen. Gerade auch die Gestalttherapie ist in diesem Sinne eine Hilfe.

Seid wachsam - wacht auf!

Alfred

Kommende Veranstaltungen

Achtsamkeitsabende mit Alfred Spill

[25ASP-AA-120](#) am Dienstag, dem 01.04. Thema: "**Geduld und Ungeduld**"

Qigong mit Annette Burkhardt

[25ANB-QI-A24](#) Basiskurs, auch für Anfänger geeignet, donnerstags, 18:00-19:00

[25ANB-QI-A23](#) Aufbaukurs mit Vorkenntnissen, montags, 17:45-19:15

[25ANB-QI-A25](#) Qigong am Morgen, auch für Anfänger geeignet, mittwochs, 9:30-10:30

[25ANB-QI-F13](#) für Fortgeschrittene, montags, 19:30-21:00

[24ANB-QI-M12](#) Qigong und Meditation monatlich, donnerstags, von 18:30-20:00

Reiki Grundkurs mit Annette Burkhardt

([25AnB-RE-1-G2](#)). Reiki Wochenende Kurs am 03.05. / 04.05.2025

([25AnB-RE-1-G3](#)). Reiki Wochenende Kurs am 01.11. / 02.11.2025

Yoga mit Rebecca Goga (im Sommer in der freien Natur)

[25REG-YO-2](#) Vinyasa-Flow, Meridian-Yoga, freitags von 18:30 - 20:00

Yoga mit Madeleine Schäfer

[25MAS-HYB-2](#) Basic Yoga, mittwochs, ab 17:30

[25MAS-HYF-2](#) Hatha Flow, mittwochs, ab 19:00

Gestalttherapeutische Gruppe mit Alfred Spill und Jacqueline Franz

[25ASP-GG-05](#) nächster Termin am 1.4.2025

(Anfragen auch per E-Mail, Teilnahme ist noch möglich)

MBSR Kurs mit Alfred

25ASP-MBSR-Kompakt - 5 Einzel- + 2 Gruppen Termine, 10 Tage nach Anmeldung

Ganzjährige Termine nach Vereinbarung

Therapeutische Einzelberatung: Mit interessierter Aufmerksamkeit unterstützen wir bei Themen, die bei Ihnen gerade im Vordergrund stehen und Sie möglicherweise an einem entspannteren Leben hindern.

(Therapeut/Therapeutinnen: Alfred Spill (Bensheim), Elke Harder (Karlsruhe), Jacqueline Franz (Speyer), Tanja Duda (Frankfurt/M))

Systemische Einzelberatung: Wir unterstützen Erkenntnis und Veränderung bei schwierigen Themen, die im Zusammenhang mit Beziehungen im familiären oder beruflichen Umfeld stehen.

(Beratung je nach Verfügbarkeit und Thema: Inge Baum (Bensheim), Tanja Duda (Frankfurt/M), Yvonne Kunz (Bensheim))

Therapeutische Paarberatung: Mit respektvoller Neutralität unterstützen wir Sie bei Konflikten in den verschiedenen Phasen Ihrer Beziehung und begleiten Sie bei Veränderungen.

(Therapeut/Therapeutinnen: Alfred Spill (Bensheim), Elke Harder (Karlsruhe), Jacqueline Franz (Speyer), Tanja Duda Frankfurt/M))

Gestalttherapeutische Gruppe: Im vertrauten Miteinander unterstützt die geleitete Gruppe durch gemeinsame gestalttherapeutische Experimente und offenen Erfahrungsaustausch Bewältigung und mögliche Veränderungen der Lebenssituation.

(Gruppenleitung: Alfred Spill und Jacqueline Franz (Bensheim))

(Anfragen bitte per E-Mail, noch Plätze frei, Teilnahme ist noch möglich)

Systemische Aufstellungen: Im vertrauten Miteinander unterstützen wir durch systemische Aufstellungen in einer Gruppe einen offenen Erfahrungsaustausch und mögliche Veränderungen der Lebenssituation. (Leitung je nach Verfügbarkeit: Alfred Spill (Bensheim), Inge Baum (Bensheim), Tanja Duda (Frankfurt), Yvonne Kunz (Bensheim))

Klangreisen: Die Klangreise ist eine Form der Entspannung – der Meditation. In kleinen Gruppen von 6 bis max. 8 Teilnehmern tauchen wir in die Welt der Klänge und Schwingungen der tibetischen Klangschalen und der Kristallklangschale ein und lassen uns von ihnen tragen. Die Klangreise wird auch als Einzelkurs angeboten.

(Gruppenleitung: Julia Michel, Bensheim)

Professionelles Coaching:

Persönlichkeitsentwicklung, Beratung für Führungskräfte in Führungsprozessen, sowie Leadership 4.0 (Einzelberatung, Workshops auf Anfrage, Leitung: Sara Engel, Alfred Spill)

Standorte:

Bensheim (Drehpunkt-Leben Institut), Frankfurt, Karlsruhe, Rastatt, Speyer

Weitergehende professionelle therapeutische Unterstützung auf Anfrage möglich

Unverbindliche Kontaktaufnahme: dr.alfred.spill@gmail.com oder 06251 780478.

Termine sind in der Regel kurzfristig verfügbar. Die Abrechnung erfolgt privat mit monatlicher Rechnung zum jeweils vereinbarten Stundensatz. Keine Abrechnung über Krankenkasse.

Danke für das Lesen. Bis bald!

Drehpunkt-Leben Institut

Dr. rer. nat. Alfred Spill und Team

[Austragen](#) | [Verwalte dein Abonnement](#)

Drehpunkt-Leben Institut

Drehpunkt-Leben Process Services GmbH i. L

Dr.Alfred Spill

Im Freiacker 2

64625 Bensheim

+49 6251 780478

info@drehpunkt-leben.de

[Datenschutzerklärung](#)

MailPoet