

Vorwort

S. Laura Oesch, Präsidentin



Liebes Equilibrium-Mitglied

An vielen Orten ist grad die Fasnacht vorbei. Warst du auch irgendwo im Getümmel? Hast du dich verkleidet?

Ich habe mit meinen Kindern den Fasnachtsumzug in Chur angeschaut. Natürlich durften die Kinder sich auch als «Zuschauer» verkleiden – also: dann waren sie ja gar keine Zuschauer mehr, sondern mitten drin im Fasnachtsfieber. Merlin hat sich als Asterix verkleidet und Luna war ein herziger Mariakäfer.

Merlin hat mit seinen viereinhalb Jahren auf den Punkt gebracht, worum es geht: Sich so zu verkleiden, wie oder was man gerne wäre. Das heisst in seinem Fall: der Stärkste und der Gefährlichste. Einmal in eine andere Haut schlüpfen und etwas sein, was man sonst nicht ist.

Wenn ich mir überlege, wie oder was ich gerne wäre – damit ich für die nächste Fasnacht auch vorbereitet bin ;-)- fällt es mir gar nicht so leicht. Natürlich ist es auch schwierig, sich irgendein Kostüm, z.B. der besten Mutter der Welt, auszudenken.

Aber vielleicht sollten wir auch gar nicht soweit gehen – es genügt bereits, wenn wir uns überlegen, was wir uns für uns selbst wünschen. Was würde



uns freuen und uns eine innere Befriedigung geben.

Kürzlich hat mir mal jemand, von dem ich eine gute Meinung habe, gesagt, eine Depression würde dann entstehen, wenn die eigenen Wünsche ignoriert würden und der Körper quasi immer mehr an der eigenen Seele (dem Haus der Wünsche) vorbei leben würde.

Deshalb frage ich dich: Was würdest du spontan an deinem Leben ändern, wenn du könntest? Was wünschst du dir in deinem Leben?

Vielleicht kommt dir gerade kein Wunsch in den Sinn – dann bleib einfach mal wachsam und plötzlich fällt dir ein, was du dir wünschst. Oder vielleicht stürzen ganz viele Wünsche auf dich ein – so wie jeweils bei meinem Sohn vor Weihnachten: der wünscht sich dann grad die Hälfte aller Sachen im Katalog (natürlich nur die Jungen-Sachen!). In dieser Situation könntest du dich vielleicht auf einige konzentrieren.

Wenn du immer wieder an deinen Wunsch denkst, wie du dich fühlen wirst, wenn er erfüllt ist, und dir immer konkreter vorstellst, wie er Wirklichkeit wird, dann hilft dir das Universum bei der Erfüllung deines Wunsches, so wie das Universum auch jeder Pflanze in der Natur hilft, sich zu entfalten.

In diesem Sinne wünsche ich deinem Leben viel Natur, auf dass auch deine Pflanzen zu blühen beginnen.

Herzliche Grüsse

S. Laura Oesch

Inhalt Newsletter März 2010

News aus dem Vorstand

Schweizer Bündnisse gegen Depression – Mitarbeit bei Bündnissen

Veranstaltungen

Benefiz Volks-Gala-Konzert in Olten

Lichtkunst an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich

Medienbericht – Gefangen im Dunkeln

Abstimmungsempfehlung von AGILE zur Senkung des Umwandlungssatzes in der zweiten Säule

Auswertung der Umfrage von John Kummer

Erlebnisbericht – Wir wollen ja eine Beschäftigung!

Das Gewinner Gen

Studien

Zukunftsmusik?