



## Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

## Rundmail zur Tag-und-Nacht-Gleiche im Herbst 2021

### Tag und Nacht in Balance



#### Tag und Nacht in Balance

Balancen sind oft wundervoll schön und sie sind wackelig. Wenn Menschen Balancen fixieren, was sie gerne immer wieder versuchen, entsteht etwas Unnatürliches: Ein Stand-Punkt oder ein ‚Block‘ oder Maschinen, die wie Wiederholungszwänge sind.

Balancen sind oft auch eine Krise, ein Wackeln zwischen vorwärts und rückwärts und seitwärts und im Kreis herum.

In diesem Herbst schwingt etwas eher Unheilvolles, empfindlich balancierend, in der gesellschaftlichen Luft: So, wie es sehr viele Unentschlossene bezüglich der Wahl gibt, so scheint es Krisen zwischen Depression und Aufbruchsruken zu geben.

Eigentlich ist der Herbst Genusszeit und Aktionszeit. Es ist alles da und es ist nicht zu warm und nicht zu kalt. Aber selten habe ich im Herbst so viele Menschen mit Müdigkeitssyndromen und mit einer sehr dünnen Konflikthaut erlebt.

Balancen kann Mensch nicht ‚halten‘. Balancen kann Mensch nur balancieren. Balancieren ist, Balancen zu verlassen: Immer wieder im Vertrauen auf Leben, Inbalance zu provozieren. Das ist zum Beispiel Gehen. Das ist jede Art von Bewegung. Das ist Gesundheit: Vertrauen in Ungleichgewichte, die neue Gleichgewichte bewirken.

Bild von Albrecht Fietz auf Pixabay

**In diesem Sinne wünschen wir allen in diesem Herbst gelingende Inbalancen!**

*Herzlich Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus*

## **Anregungen für Miteinander**

### **Corona praktisch:**

Wir möchten eine kleine Übersicht zu Mitteln und Möglichkeiten zusammenstellen, die aktuell hilfreich sein können: Sei es zum Umgehen mit dem Virus oder zur Selbststärkung bei Impfungen.

Allgemeine bekannte Stärkungshilfen sind hier nicht gemeint, sondern, Erfahrungen mit Mitteln, die zurzeit als Alternative oder Komplementär erscheinen.

Was wir als Info nutzen möchten sind kurze Texte, mit möglichst einfachen Erklärungen und Hinweisen

*Nebenbei: ein G zwei G drei G – kommen und gehen...*

Zusammenfassende Erläuterungen und Empfehlungen sind uns hier nicht mehr möglich. Allerdings bei einzelnen Fragen und Unsicherheiten beraten wir aus dem Service gerne. Manchmal hilft es, die Perspektive zu wechseln. Wie immer ist natürlich grundsätzlich sinnvoll – zu atmen und die Emotionen bei sich selbst und anderen zu trennen, damit sie nicht zu einem Klumpen verschmelzen.

---

Die **kommenden Ausgaben der Verbandszeitung** sind angesetzt für Anfang November und zum Jahreswechsel.

Als Themenakzent ist ‚Liebe‘ geplant – um diesem so viel missbrauchtem, so vielschichtigem, so grundmenschlichem Können etwas mehr Aufmerksamkeit zu geben. Welche Arten und Unterschiede im Lieben sind für die Praxis hilfreich?

Eigene gesundheitspraktische Erfahrungen, auch etwas Theorie, Literaturhinweise, Poetisches, sind herzlich willkommen.

---

### **Aktuelle Bildungsangebote**

Im [Mitglieder Praxis Verzeichnis](#): Dies ist die am häufigsten aufgerufene Seite der DGAM und jedes Mitglied kann sich dort selber eintragen und die Angaben aktualisieren.

Im [Bildungsprogramm](#): Angebote der Regionalstellen, Kooperationspartnern und Mitgliedern der Bildungsakademie finden sich hier leicht sortierbar nach Kategorie, Datum und Namen

## **Einmischen am Freitag**

**"Es stellt sich nicht die Frage, ob wir uns einmischen sollen. Wir sind eingemischt!"**

Diese kleine Weisheit kann zu langem Sinnieren einladen. Welcher Mischtyp man ist, wer oder was die große Mischtrommel bewegt, mit wem wir uns mischen und mit wem wir gemischt sind und ob wir uns manchmal entmischen können ohne uns zu vermischen....

Aktuell aber ist Einmischen auch etwas, was notwendig ist, was Not wenden kann. Deshalb senden wir hier den Link zu den Klima-Not-Wende-Demos am kommenden Freitag unter dem Slogan ‚Klimastreik‘.

Hier die Termine und Orte auf einer Karte: <https://fridaysforfuture.de/allefuersklima/>

## **Kleine Einsichten, die zu diesen Tagen passen könnten**

### **Im Fenster zur Nacht**

Die Welt sich zeigt

Im Licht der Dunkelheit

*Amanda Rohr*

einfach ein tag eine nacht /  
es hüpf mich vom einen zum andern /  
es wächst mich es wacht mich es schläft mich /  
es lebt mich vom einen zur einen /  
tag /  
nacht

*Ernst Jandl*

**Mir ist so anders als mir war als mir noch nicht so anders war.**

*Ernst Jandl*

### **Herbst**

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Eines, welches dieses Fallen  
unendlich sanft in Händen hält.

*Rainer Maria Rilke* (mit einer kleinen Änderung in den letzten Zeilen)

## **Septembergruß von Anja**

### **Septembermorgen**

Im Nebel ruhet noch die Welt.  
Noch träumen Wald und Wiesen.  
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,  
den blauen Himmel unverstellt,  
herbstkräftig die gedämpfte Welt  
in warmem Golde fließen.

*Eduard Mörike (1804 – 1875)*

**Die Pflanzenwelt verschenkt sich großzügig an Mensch und Tier.** Die Tierwelt macht sich bereit für den Rückzug und weite Reisen in die Winterquartiere. Jede warme Sonnenstunde wird nun voll ausgekostet und alles, was Mutter Natur uns nun reichhaltig bereit hält, wird eingesammelt, haltbar gemacht und eingelagert. Noch herrscht Überfluss, Mutter Erde zeigt uns, wie aus einem kleinen Korn Tausende neue Pflanzen und Früchte entstehen und Fülle bereitet wird. Noch ist der Boden warm, das Wetter oft wohltemperiert. Das macht den September zum Monat der Wanderer, denn das Klima ist jetzt meist perfekt dafür. Im September wandert die Sonne von der Nordhalbkugel der Erde auf die Südhalbkugel. Laut astronomischer Definition markiert dieser Moment den Beginn des Herbstes nördlich des Äquators und den Beginn des Frühjahrs südlich davon. In diesem Jahr geschieht dies am 22. 09.21 um 21:21 Uhr MEZ.

Die letzte Schönwetterphase des Septembers, die manchmal bis in den Oktober anhält, kennen wir als „Altweibersommer“. Der Name kommt von den vielen Spinnweben, die jetzt draußen zu sehen sind. Die an die „spinnenden Weiber“ die Nornen, unsere nordischen Schicksalsgöttinnen erinnern. Sie weben unsere Schicksalsfäden und einige dieser Lebensfäden werden zum Ende des Sommers von ihnen durchtrennt. „Wenn im September viele Spinnen kriechen, sie einen harten Winter riechen“ ist eine der Bauernweisheiten, die damit ein Winterwetterorakel anbieten.

Früher wurde der September Witumanoth, Monat des Holzammelns oder Scheidung, von althochdeutsch „skeidan“, „schneiden“ genannt. Weil er die Trennung, das Abschneiden, des Sommers vollzieht. Weitere Namen waren Herbsting, Obstmond, Saumonat oder Fulmonat – denn der September füllt die Speicher für den Winter voll.

Seinen Namen hat der September der römischen Kalendereinführung zu verdanken, denn „septimus“ bedeutet auf lateinisch, der Siebente. Ja, er war einmal der 7. Monat bis zur nächsten römischen Kalenderreform ...

Die energetische Qualität des Septembers ist von Ausgleich, Gleichgewicht, Balance geprägt. Denn Licht und Dunkelheit sind im Übergang zur zunehmenden Dunkelheit über einige Tage nahezu ausgeglichen. Wir feiern eines der Jahreskreisfeste, die Tag und Nacht Gleiche, auch Mabon genannt oder Herbstanfang. Die Zeiten der Jahreskreisfeste sind immer gute Zeiten, um einmal innezuhalten und zu schauen, wo wir stehen.

von *Anja Stöppler* (DGAM Bildungsakademie Berlin, [anja.stoeppler@web.de](mailto:anja.stoeppler@web.de),  
[www.gesundheitspraktiker.berlin](http://www.gesundheitspraktiker.berlin))

**Zu guter letzt...**

...hoffen wir geholfen, interessiert, gar inspiriert zu haben, freuen uns auf Rückmeldungen und wünschen eine gute Zeit!

Mit herzliche Grüßen,

*Ihr und Euer DGAM Service Team*

## Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM Lister Meile 33 D-30161 Hannover.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de).

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://dgam.de/index.php/impressum> .