



Freundesbrief Herbst / Winter 2025

Liebe Freunde,

Herbst- und Winterzeit – alles darf zur Ruhe kommen!?

Sich ausgelaugt fühlen, keine Zeit haben, müde sein, sich erschöpft fühlen, von einem Termin zum nächsten hetzen – wer kennt das nicht? Auf der anderen Seite der sehnliche Wunsch nach Erholung, Entspannung, Zeit für sich selbst, Stille, endlich mal wieder „gähnende Langeweile“ spüren, so sagte mal eine Bekannte zu mir.



Ist nicht der Herbst die ideale Zeit dafür? Draußen ist alles zur Ruhe gekommen. Das Wachstum kommt fast zum Stillstand, die Tage werden kürzer, laden fast ein, es langsamer angehen zu lassen.

Neuere Studien zeigen auf, das **Mikropausen** (zwischen 2 Sekunden und 10 Minuten) sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Kurze Unterbrechungen im Arbeits- oder Studienalltag können die Müdigkeit verringern und das Energie-Level erhöhen, schreibt das Team um Patricia Albulescu von der rumänischen West-Universität Temeswar. Dabei dienen Mikropausen nicht der Erholung, sind aber eine Vorbeugung vor Übermüdung.

Wie kann eine Mikropause aussehen? Es sollte eine Bildschirmpause sein, ein Aufstehen und Strecken, vor geöffnetem Fenster tief einatmen, auf dem Weg zur Kaffeemaschine bewusst die Füße abrollen und die Zehen, den Fußballen und die Ferse spüren, die Arme schwingen lassen.

Wie gut, dass beides möglich ist – die Mikropause im Alltag, um kurz abzuschalten, sich seiner bewußt werden und dann wieder einzuschalten – und mit neuer Energie und Aufmerksamkeit an die Aufgabe zu gehen. Und die längere Erholungsphase, der freie Tag, der freie Nachmittag, das Wochenende, der Urlaub, der Sonntag - vielleicht verbunden mit dem Sabbatgedanken, der bereits um 18.00 Uhr am Vorabend beginnt und damit zu gutem Schlaf und entspannterem Aufwachen beitragen kann.

Als Appetithappen möchte ich einen kleinen Impuls für eine Pause mit Ihnen teilen: **Achtsames Bildbetrachten, eine wohltuende Pause im Alltag.**

Nehmen Sie zunächst sich in Ihrem Körper wahr. Spüren Sie, wie Sie so da sitzen, das Gehaltenwerden durch den Kontakt der Fußsohlen zum Boden, spüren Sie, wie sich beim Atmen eventuell die Schultern heben, der Bauch sich weitet. Gönnen Sie sich den Luxus, für einige Momente ganz präsent ein Bild - einen schönen Ausblick aus dem Fenster oder ein Urlaubsfoto, eine Postkarte - wahrzunehmen. Schauen Sie es an, als sähen Sie es zum ersten Mal – und verweilen Sie. Mit Neugier, mit Interesse. Nehmen Sie das Spiel der Farben und Formen wahr, die kleinsten Details, eine Handlung im Bild oder eine Stimmung. Vielleicht kommen Erinnerungen, Gefühle oder Sehnsüchte hoch. Und vielleicht entsteht eine Haltung der Dankbarkeit. Und dann verabschieden Sie sich mit einem bewussten Atemzug von dem Bild.

„Ruhe ist für die Seele, was Schlaf für den Körper ist: Nahrung und Erneuerung.“ (William Penn)
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Herbst- und Winterzeit!

Heike Harting

Neu in unserem Mitarbeiter-Team: Esther Beyer



Wir freuen uns, dass seit August **Esther Beyer** unser Team verstärkt, die sich hier an dieser Stelle vorstellt:

„Im Jahr 2024 bin ich nach Gifhorn gezogen – ein Schritt, der durch den beruflichen Wechsel meines Mannes und das Ende einer vierjährigen Fernbeziehung geprägt war. Beruflich und persönlich war dieser Umzug für mich zugleich ein Neubeginn.“

Nach vielen Jahren engagierter Arbeit als Krankenschwester im Intensivbereich und in der Onkologie wuchs in mir der Wunsch, Menschen auf einer tieferen, ganzheitlichen Ebene zu begleiten. Gerade in der onkologischen Arbeit durfte ich erleben, wie bedeutend einfühlsame Begleitung und echte Begegnung in herausfordernden Lebensphasen sind. Es wurde mir klar, dass ich mehr Professionalität brauchte um gerade auch bei tiefen, hinterfragenden Lebensfragen, Krisen, Überforderungen im Leben ein kompetentes

Gegenüber sein zu können. Ich entschied mich für eine 3-jährige berufsbegleitende Ausbildung zur christlichen Beraterin an der IGNIS Akademie in Kitzingen. Hier lernte ich Methoden aus verschiedenen psychologischen Therapieverfahren in Theorie und Praxis kennen. In dieser Vielfalt macht es mir heute Freude Menschen begleiten zu können.

Beruflich hatte ich immer wieder Auseinandersetzungen mit dem Sterben, diese Erfahrungen führten mich dazu, zusätzlich eine Hospizbegleitung zu absolvieren – ein Weg, der mein Verständnis von Leben, Leiden und Hoffnung nachhaltig prägt.

2023 ging ich Schritt für Schritt den Weg in eine Selbständigkeit als Beraterin. Durch meine Tätigkeit bekam ich Kontakt zur christlich-psychologischen Beratungsstelle. Ich liebe es in einem Team zu arbeiten und nach einem Praktikum in der Beratungsstelle, wurde mir ein Angebot gemacht, über das ich mich gefreut habe. Allein zu arbeiten war nicht meins und so freue mich heute ein Teil des Teams in der CPB zu sein.

Ich lebe meine Leidenschaft darin, Menschen in Gesprächen zu begegnen, sie auf ihrem Weg zu begleiten und ihnen dabei zu helfen, neue Perspektiven und Hoffnung zu finden. In meiner Arbeit verbinde ich meine fachliche Kompetenz aus dem medizinischen Bereich mit meiner beraterischen Erfahrung und meinem christlichen Menschenbild – immer mit dem Ziel, Menschen in ihrer Einzigartigkeit zu sehen und zu fördern.“

Und wir gratulieren Esther zur frisch bestandenen Heilkundeüberprüfung und damit ihrer Heilkundezulassung für Psychotherapie!

In den vergangenen Jahren hat uns **Andrea Feuersänger** in der Beratung mit Kindern, Jugendlichen und Familien unterstützt. Jetzt geht ihr beruflicher Weg mit anderen Schwerpunkten weiter... **Herzlichen Dank** Andrea, und alles Gute für deinen weiteren Weg!

Wigand Schritt hatte im Juli sein 20-jähriges Dienst-Jubiläum im CPB, was wir im Rahmen unseres Vereins-Grillens im August feierten. Auch dir weiterhin alles Gute in deinem Arbeiten!



v.l.n.r. Heike Harting, Andrea Feuersänger, Elke Mrosek, Esther Beyer, Wigand & Simone Schritt

Sie haben die beratende und therapeutische Arbeit auf dem Herzen?

Um jedem, d.h. auch Menschen, die es sich sonst nicht leisten könnten, Beratung und Psychotherapie bezahlbar und zeitnah möglich zu machen, sind wir auf Spenden angewiesen.

Vielleicht haben auch Sie schon von Beratung oder Psychotherapie bei uns profitiert und möchten jetzt für andere diesen Rahmen mit ermöglichen? Wir freuen uns über Ihre Unterstützung! Unsere Bankverbindung finden Sie hier

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die unseren Dienst durch ihre Förderung ermöglichen!