



18.09.2018

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

ich hoffe, Ihr habt den Sommer trotz der Hitze genossen und seid gut im Herbst mit seinen Alltags-herausforderungen angekommen. Für mich war dieser Umstieg heuer eine echte Challenge. Der Familienurlaub in Amerika war ein unglaubliches Geschenk! Niemals zuvor waren wir Vier so lange ununterbrochen zusammen. Wir haben im selben Zimmer geschlafen, sind tausende Schritte miteinander durch Städte und Nationalparks gewandert, haben 5.200 km im Auto zurückgelegt und unglaublich schöne Erinnerungen und Fotos gesammelt. Die glückliche Grundstimmung der Reise ist nun ein Teil unserer Familiengesichte und wird sicher eine Kraftquelle für uns bleiben. Dass nun alle wieder ihren Tätigkeiten nachgehen und wir uns oft erst beim Abendessen sehen, ist gut und richtig so. Aber für mich war es nach dieser intensiven Familienzeit doch eine große Umstellung...

Von all den Orten, die wir besucht haben, hat mich Mesa Verde in Colorado am meisten berührt. Seit 550 n.Chr. ließen sich dort Indianer, heute Ancestral Pueblo People genannt, nieder. Sie wohnten in Pit Houses, im Boden eingelassene Lehmhütten, bauten Kürbisse, Mais und Bohnen an, sammelten Früchte und jagten Wildtiere. So konnten sie trotz der kalten Winter und der wiederkehrenden Dürren überleben. Ihre Kultur und ihre Fertigkeiten entwickelte sich weiter, die Sippen wuchsen und sie bauten Steinhäuser und Dörfer.

Um 1200 übersiedelten die Indianer in Felsenbehauungen, sogenannte Cliff Dwellings. Um 1300 verließen sie Mesa Verde innerhalb einer Generation und zogen weiter nach Arizona und New Mexiko. Ihre direkten Nachfahren leben dort noch heute und wenn man sie fragt, warum ihre Ahnen Mesa Verde verlassen haben, antworten sie: **„Es war Zeit, zu gehen.“** Die Überreste dieser hochentwickelten Kultur kann man heute im Mesa Verde National Park besichtigen. Als ich aus der Entfernung auf Cliff Palace geschaut habe, konnte ich den Geist dieser Menschen, die hier gelebt haben, so intensiv spüren, dass mir die Tränen über die Wangen gelaufen sind.



„Es war Zeit, zu gehen.“ Diese fünf Worte sind endgültig, ohne Emotion, logisch. Es ist an der Zeit, es gibt keine Alternativen, Weggehen ist die beste Möglichkeit. So viele Menschen haben dieses Schicksal schon geteilt, haben ihre Heimat verlassen, haben sich auf den Weg gemacht, weil sich die Lebensumstände geändert hatten. Die Gründe sind vielfältig, die Konsequenzen immer gleich. Die Menschen verlassen ihre Wurzeln, ziehen weiter und hoffen, dass die Umstände woanders besser zum Überleben geeignet sind. Auch meine Vorfahren musste im Krieg fliehen und diese Erfahrung ist in meinen Zellen gespeichert. Oft bleibt in der alten Heimat nichts übrig, das an die alten Bewohner erinnert. Das ist so schade, denn es ist wichtig, einen Ort zu haben, an dem man den Geist seiner Ahnen spüren kann.

Mesa Verde ist so ein Ort, an dem der Spirit der Ahnen spürbar ist!

Die Modern Pueblo People kehren regelmäßig nach Mesa Verde zurück, um sich mit ihrer Herkunft, ihren Ressourcen, ihrer Kultur und ihrer Geschichte zu verbinden und die Kraft ihrer Ahnen zu fühlen. Für sie ist das eine große Bereicherung! Doch nicht nur sie kennen die Stärke der Vorfahren, auch die Ancestral Pueblo People gaben ihren Altvorderen einen wichtigen Platz in ihrem Leben. Sie hatten in ihren Häusern ein Loch im Boden, das sogenannte Sipapu, durch das die Ahnen jederzeit erscheinen konnten, wenn ihre Unterstützung gebraucht wurde. Ich glaube, wir alle könnten so ein „Ahnenloch“ in unseren Wohnzimmern gut gebrauchen...



Für die Ancestral Pueblo People wurde es 1300 also **Zeit, zu gehen**. Aber warum? Die Wissenschaftler glauben, dass mehrere Gründe dafür verantwortlich waren. Nach Jahrhunderten der intensiven Nutzung waren die natürlichen Ressourcen der Umgebung erschöpft. Die Wacholder- und Pinienwälder waren gerodet und es fehlte an Feuerholz und Baumaterial. Der Bestand an Wildtieren ging zurück und die Menschen mussten sich von Hasen und Eichhörnchen ernähren, weil es kein Rotwild mehr gab. Gleichzeitig wurden die Sippen und damit der Raumbedarf in den Cliff Dwellings immer größer und die Übervölkerung und der Mangel führten zu sozialen Konflikten. Weitere Dürreperioden und der damit verbundene Ernteausfall könnten dann die Auslöser für die Abwanderung gewesen sein. Wie die Geschichte zeigt, hatten die Menschen Glück, denn sie fanden in Arizona und New Mexiko Umstände vor, die ihr weiteres Überleben gesichert haben.

Wiederholt sich das, was vor 700 Jahren in Mesa Verde passiert ist, gerade im Großen? Wie lange finden wir Menschen noch neue Orte, wo wir weiterleben können, wenn wir die natürlichen Rohstoffe der Umgebung aufgebraucht haben? Beuten wir Menschen die Ressourcen der Erde so aus, dass auch für **unsere Nachfahren bald die Zeit kommt, um zu gehen?** Mit dem Unterschied, dass es dann für immer sein wird, weil es auf der Erde keinen Ort mehr gibt, an den man weiterziehen kann.... In Mesa Verde habe ich den Entschluss gefasst, mein Bestes zu tun, um das zu verhindern. Denn jeder Schritt zur achtsamen und nachhaltigen Nutzung unserer wertvollen Ressourcen zählt!

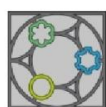
Wenn Ihr auch gerne ein „Ahnenloch“ hättet und es Euch interessiert, wie Euch Eure Vorfahren unterstützen können, empfehle ich Euch meinen **Gehen-Abend "Die Kraft meiner Ahnen"** am **Dienstag, den 20. November 2018 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr**. Systemisch stehen unsere Ahnen als Krafttankstellen hinter uns. Vielleicht haben sie an diesem Abend eine Botschaft für Euch oder lassen Euch an ihren Erfahrungen und ihrem Wissen teilhaben. Das kann sehr stärkend sein!

Wie schon bei den Ancestral Pueblo People ist die Ernährung eine wichtige Lebensgrundlage. Wenn Ihr wissen wollt, was Euch nährt und gut tut, lege ich Euch unseren **Gehen-Workshop "Mein Körper, meine Ernährung & ich"** am **Samstag, den 20. Oktober 2018 von 10:00 - ca. 14: Uhr** ans Herzen. Ich arbeite diesmal mit **Sylvia Herbek** zusammen, die seit Jahren sehr erfolgreich als diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainerin und Ernährungsberaterin nach TCM tätig ist. Wir wollen Euch dabei unterstützen, wieder zum intuitiven Essen zurückzufinden, der angeborenen Fähigkeit, zu erkennen, welche Nahrung der Körper gerade braucht und wann wir satt sind. Wir freuen uns schon sehr auf diesen Workshop!

Mein **komplettes Herbstprogramm** findet Ihr auf meiner **Homepage**. Ich freue mich auf Euch!

Ich wünsche Euch von Herzen einen stärkenden Herbst, in dem Ihr euch an Eure Wurzeln und Kraftquellen anbinden könnt und in dem es Euch gelingt, Euch mit dem zu nähren, was Euch gut tut! Ich unterstütze Euch gerne mit meinen **vielfältigen Methoden** auf diesem Weg!

Eure auch im Herbst mit Euch und für Euch gehende
Kathi Henkel



geh dein Leben
methodisch Lösungswege finden



Mag. Katharina Henkel
Unternehmensberaterin &
Cranio Sacral Praktikerin &
Energetikerin

Praxis in 1230 Wien
Josef-Kutschka-Gasse 7-9/23
+43 660 65 27 800
katharina.henkel@gehdeinleben.at

www.gehdeinleben.at

Meine Veranstaltungen im Herbst 2018:

Gehen-Abend "Meine aktuelle Lebensfrage"

Erkenne neue Zusammenhänge, entdecke Handlungsoptionen und lerne die nächsten Schritte kennen, um die aktuelle, belastende Situation zu meistern.
Donnerstag, 27.09.2018 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr in 1230 Wien

emina-Abend "Mein Weg zum SEIN"

Wandere in der emina-Meditation durch 7 Seelenräume, lass Belastendes zurück und komm bei dir selber an.
Dienstag, 16.10.2018 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

Gehen-Workshop "Mein Körper, meine Ernährung und ich"

Erhalte beim Vortrag Informationen zur richtigen Ernährung und Entgiftung und erfahre, wie es deinem Körper geht und welche Nahrung er braucht.
Samstag, 20.10.2018 von 10:00 - ca. 14:00 Uhr in 1230 Wien

TaoWin-Spieleabend "Das Spiel der Leichtigkeit"

Formuliere einen Herzenswunsch und erhalte Antworten auf deine Lebensfragen.
Dienstag, 06.11.2018 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

Gehen-Abend "Die Kraft meiner Ahnen"

Erfahre mehr über deine Ahnen und spüre ihre Unterstützung. So können sie eine stärkende Kraftquelle für dich werden.
Dienstag, 20.11.2018 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr in 1230 Wien
