

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



### **Stille hüllt die Nacht**

Noch hüllt Stille die Nacht  
Hält das Dunkel mich geborgen  
Kalte Luft streichelt mein Gesicht  
Eingepackt in Winterschichten  
In der Ferne Autobahngeräusche  
Über mir Sternenhimmel  
Glasklar  
Aus dem Boden langsam steigend  
Sanfte Nebelschwaden  
Leise kündend  
den nahenden Tag.  
Bald schon durchdringt  
mit aufsteigender Kraft  
die Sonne den Morgenschleier.  
(Marianne Neuhaus, Januar 2022)

Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal, wenn ich sehr früh wach bin und nicht mehr einschlafen kann, dann stehe ich auf und laufe los. Über Feldwege, auf den Staufberg, in den Wald, ans Wasser. Die aufgehende Sonne begleitet mich hin und wieder auf dem Heimweg. Ein anderes Mal

zieht es mich in die Nacht. Im Dunkeln zu gehen, lässt mich ruhig werden, mich aufgehoben fühlen. Das habe ich vor Jahren entdeckt. Damals aus Not, weil ich meine Gedanken und Emotionen aus dem Kopf 'hinauslaufen' wollte, um einen ruhigen Schlaf zu finden oder um das Gedankenkarussell auf neue, den Kreis durchbrechende Wege zu lenken. Die Stille der Nacht hüllt mich ein.

Heute entspringen diese Spaziergänge nur hin und wieder einer inneren Not, heute sind sie vor allem Genuss und innere Nahrung für mich. Was bleibt ist, dass es Bewegung in mein Fühlen und Denken bringt. Manchmal zieht es mich an jeder Wegkreuzung weiter und ich bin länger unterwegs als gedacht. Und manchmal stehe ich einfach still, irgendwo im Wald, auf dem Feldweg oder am Wasser. Zeit setzt plötzlich aus, unerwartet ungeplant, inspirierende Gedanken tauchen auf aus dem scheinbaren Nichts. Das sind Momente wie nur das Leben selber sie hervorbringen kann. Meist unerwartet und nie von mir aktiv hervorgebracht.

Wo kommen diese Momente her? Kann ich zu ihrem Entstehen etwas beitragen? Was haben sie mit dem Wesen der Transformation, welches allem Lebendigen innewohnt, zu tun?

Solche Fragen bewegen wir in den Kursen der Metamorphic Technique, nähern uns möglichen Antworten an. Könnte es sein, dass die Praxis dieses feinen Rituals auf die Möglichkeit hinweist, in uns selber Antworten zu erahnen?

Mögliche Antworten öffnen Türen zu neuen Fragen und die Entdeckungsreise geht immer weiter und damit auch mein Angebot, Anwendungen zu geben, Praxiseinführungen (4-5 Std. online und offline) und 2-Tagesseminare (online 3 Halbtage) zu unterrichten. Alle Kursformate berechtigen zur Mitgliedschaft in der Charity [Metamorphic Association](#), welche in regelmässige Gesprächsrunden und Mitgliedertagen (online) die Gelegenheit bietet die Arbeit und ihren Kontext gemeinsam zu erforschen. Der dialogische Charakter dieser Gespräche gibt allen Anwesenden Raum, da zu sein, so wie sie sind. Dialog fragt nicht danach wer recht hat, bietet viel mehr ein Umfeld, wo alle Beteiligten Neues entdecken und ihre Wahrnehmung erweitern können. Wer sich mitteilen mag, tut es, wer nicht sprechen mag trägt auf seine Weise bei.

Zur Zeit finden meine Metamorphic Technique Kurse entweder im privaten Rahmen (ab zwei Personen) statt oder online. Aktuell findet vom 11.-13. [Februar](#) ein Online Kurs statt der noch ein paar freie Plätze hat. Vielleicht hast du oder jemand aus deinem Umfeld Freude, in das Thema einzutauchen. Zum ersten mal oder wiederholt. Selbstverständlich dürft ihr mich, wie immer, jederzeit kontaktieren um gemeinsam mit mir ein passendes Kursdatum zu finden oder einen Termin für eine Sitzung abzumachen. Auch für inhaltliche Fragen bin ich immer offen.

Mit späten und umso herzlicheren guten Wünschen für das neu angebrochene Jahr!

Marianne

*Impressum:*  
*Metamorphic Technique Schweiz*  
*Sandweg 7*

*5600 Lenzburg  
Newsletter abbestellen*