

# WINTERBULLETIN

der Schweizer Gesellschaft für Körperarbeit

# BULLETIN D'HIVER

de la société suisse de travail corporel

2010



## EDITORIAL

Gabriela Schüpbach, IKA-Praktizierende

*Liebe Leserin, Lieber Leser*

*Das Winterbulletin begegnet euch mitten in der Adventszeit. Der Zeit der Lichte, der Vorfreude und Besinnlichkeit. Laden doch die Kälte und die frühe Dunkelheit zum Rückzug ein, sich auf sich zu besinnen, wie die Natur ihr Grün einzieht, um es in den Wurzeln zu überwintern.*

*Was geschieht aber mit den Menschen, die sich auch im Winter nach Austausch und Geselligkeit sehnen? Grundsätzlich bin ich der Ansicht, dass gerade der Advent wunderbare Möglichkeiten bietet für Gemeinschaft. Sich drinnen am warmen Feuer mit einer heissen Tasse Tee Geschichten zu erzählen, sich zu einem Nachmittag zum «Güetzel» oder «Lismen» zu treffen, gemeinsam einen Waldspaziergang zu unternehmen, über den Weihnachtsmarkt zu schlendern...*

*Trotzdem kennen wohl die meisten die Vorweihnachtszeit als einen Monat der Hektik, in dem noch alles schnell erledigt werden muss.*

*Gefüllt mit Stress und Verpflichtungen.*

*Das Jahresende ist für mich ein karikiertes Abbild des ganzen Jahres. Wer hat oder nimmt sich schon die Zeit für die Zeit mit seinen Mitmenschen?*

*Gerade dieses Jahr freue ich mich besonders auf den Advent, weil ich stellenlos bin. Ich habe Zeit und Lust, ihn mit anderen zu teilen. Diesem Bedürfnis, Teil einer Gemeinschaft zu sein, begegnete ich im Bulletinteam wieder. Das Bulletinteam setzt sich aus Frauen zusammen, die sich manchmal fragen, ob das wirklich schon das Leben ist, wenn wir alle getrennt unseren Alltag bewältigen. So sind wir auf der Suche und finden im Bulletin eine Möglichkeit etwas mit euch zu teilen, das uns in unserem Leben begegnet und bewegt. An dieser Stelle möchte ich auch den Gastautorinnen danken, die das Bulletin mit ihren Beiträgen so sehr bereichern.*

*So, nun viel Vergnügen beim Lesen wünscht das Bulletinteam und ein wunderbares Jahresende, allein oder gruppiert, auf jeden Fall gemütlich!*

Wünsche zum neuen Jahr

Ein bischen mehr Freude und weniger Streit,  
Ein bischen mehr Güte und weniger Neid,  
Ein bischen mehr Liebe und weniger Hass,  
Ein bischen mehr Wahrheit, das wäre was.

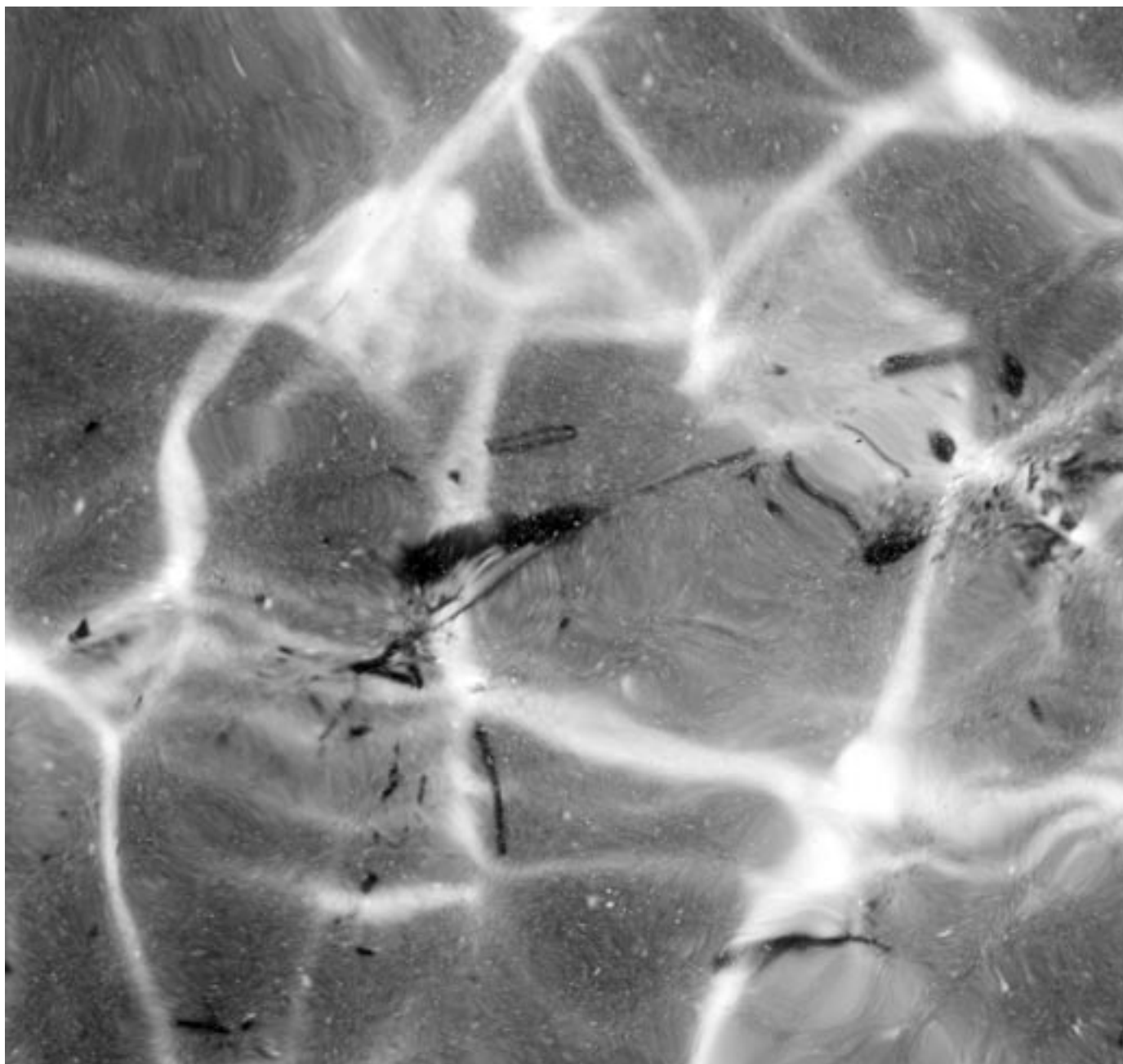
Statt so viel Unrast ein bischen mehr Ruh,  
Statt immer nur ich ein bischen mehr Du.  
Statt Angst und Hemmung ein bischen mehr Mut,  
Und Kraft zum Handeln, das wäre gut.

In Trübsal und Dunkel ein bischen mehr Licht.

Kein quälend Verlangen, ein bischen Verzicht.  
Und viel mehr Blumen, solange es geht,  
Nicht erst an Gräbern, da blühen sie zu spät.

Ziel sei der Friede des Herzens,  
Besseres weiss ich nicht.

Von Peter Rosegger



**IMPRESSUM**

Redaktion: Maya Leibundgut, Gabriela Schüpbach,  
Susanne Stutzmann, Stéfanie Tietz, Denise Weyermann  
Autorinnen: Chrischta Ganz, Regina Gersbach, Kathrin Mäder,  
Jaqueline Schmutz  
Auflage: 50 Exemplare  
Layout: Sandra Meyer  
Fotos: Maya Leibundgut, Gabriela Schüpbach, Stéfanie Tietz  
Inseratenverwaltung: [individuistisch@hotmail.com](mailto:individuistisch@hotmail.com)  
Veranstaltungskalender: [individuistisch@hotmail.com](mailto:individuistisch@hotmail.com)

Redaktionschluss: 20. Februar 2011  
Bulletinabo für Nicht-SGK-Mitglieder: CHF 25.–/Jahr  
Bestellung: [individuistisch@hotmail.com](mailto:individuistisch@hotmail.com)

2	EDITORIAL
4	IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT
6	SOLIDAGO VIRGAUREA
8	EINDRÜCKE VON DER IKA-WOCHE IN ORTA
10	EINBLICK IN DIE INTERVISION VOM 28. OKTOBER
11	FILMEMPFEBLUNG
12	DER TIERKREIS: WASSERMANN, STEINBOCK, FISCHE
16	IMPRESSIONEN ZUM WASSER
17	NÄCHTLICHE GEDICHTE
17	MÄRCHEN: DAS NIKOLAUSGESCHENK
18	MITGLIEDER DER SGK STELLEN SICH VOR
20	VERANSTALTUNGSKALENDER
20	SGK-INFOS

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Susanne Stutzmann, IKA Trainerin

Manchmal ist es wichtig, einfach stopp zu sagen, innezuhalten und sich Zeit zu nehmen. Zeit um zu spüren und zu reflektieren, was grade vor sich geht...

Oft ist es zunächst nur ein Gefühl von Unbehagen oder einzelne, zaghafte Gedanken, die mich darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht stimmt. Schenke ich diesen Signalen keine Aufmerksamkeit, entstehen immer wieder Situationen, die mir das Leben schwer machen.

*Stopp* sagen, meine Grenzen schützen und meine Integrität wahren, selber Verantwortung übernehmen für mein Wohlergehen – theoretisch kein Problem, aber praktisch?

Praktisch erweist es sich immer wieder als schwierig. Da lasse ich mich von der Hektik des Alltags bestimmen oder den Wünschen, Vorstellungen und Forderungen anderer Menschen.

Oder auch meiner eigenen, die mir oft gar nicht bewusst sind.

Lebenslust, Lebenskraft, Lebensfreude – das Thema der diesjährigen IKA-Ausbildungswoche in Orta und meine Erfahrungen dort haben mich angeregt, mich eingehend damit zu beschäftigen.

Wegweisend waren für mich die Bilder und die damit verbundenen Botschaften aus einer Visualisation, in der Denise uns eingeladen hat, unserer inneren Kriegerin zu begegnen.

Die Reise in dieser Visualisation führte uns in den Norden, ins Land der Pikten in eine Zeit in der Vergangenheit.

Dort angekommen habe ich mir auf dem Waffenübungsplatz zunächst einen Bogen als Waffe gewählt und mit zunehmender Geschwindigkeit und unglaublicher Freude Pfeile auf ein Ziel geschossen. Dabei wurde ich immer mehr eins mit dem Bewegungsablauf, dem Bogen, dem Pfeil und dem zielgerichteten Flug.

Im nächsten Bild bin ich statt eines Übungskampfes in eine Schlacht gezogen, gemeinsam

mit vielen anderen. Als wir dort aufgereiht standen und darauf warteten, dass es los geht, empfand ich grosse Angst, aber als es dann wirklich losging war die Angst weg und ich habe mir ganz sachlich dabei zugeschaut, wie ich in dieser blutigen, brutalen Schlacht kämpfe, zweihändig mit einem grossen Schwert, ohne Emotionen, in der Gewissheit, dass es jetzt einfach darum geht zu tun was getan werden muss um zu überleben.

Sehr eindrücklich war dann das letzte Bild. Als es darum ging, sich auf einem Fest auszutauschen über die Erfahrungen des Tages, zeigte sich mir eine weissgekleidete Gestalt, aufrecht stehend, ruhig, ehrfurchtgebietend und vor ihr schwebend ein schlankes Schwert, ebenfalls aufrecht.

Mich haben diese Bilder sehr bewegt. Mit dem Bogenschiessen verbinde ich meine Vorliebe zu analysieren und so lange und intensiv über etwas nachzudenken, bis ich es erfasst habe.

Ums Überleben zu kämpfen ohne darauf zu achten, wie es sich anfühlt – auch dieses Bild ist mir sehr vertraut.

Besonders berührt hat mich aber das letzte Bild. Spontan fällt mir dazu ein «in der Ruhe liegt die Kraft».

In der Auseinandersetzung damit war für mich deutlich spürbar, es geht um die Verbindung. Darum, die Zielgerichtetheit der Analyse und die Fähigkeit zu kämpfen zu verbinden, einmal mehr nicht um «entweder-oder», sondern um «sowohl als auch».

Aber wie?

In der Ruhe liegt die Kraft – mir ist dazu eine Zen Übung zum Umgang mit Ärger, Wut und Zorn in den Sinn gekommen:

Wut und Ärger aufsteigen lassen, aber nicht ausagieren, sondern wieder absinken lassen, sich sammeln und erst dann reagieren.

Oder auch das *Stopp!* aus Klaus-Dieter Gens Buch *Mit dem Herzen hört man besser* eine Einladung zur Gewaltfreien Kommunikation.

Es geht darum *Stopp!!!* zu sagen und innezuhalten, wenn wir erleben, dass eine Situation oder ein Konflikt destruktiv wird. Und sich Zeit zu nehmen für die Klärung der Situation anhand der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation:

*Was ist passiert, welche Gefühle hat es in mir ausgelöst, auf welche Bedürfnisse, Werte machen mich diese Gefühle aufmerksam und was ist jetzt sinnvoll, damit diese Bedürfnisse besser erfüllt werden (Bitte).*

Nur in der sorgfältigen Klärung der einzelnen Schritte kann ich die Vermischung von Beobachtungen, Gefühlen, Bewertungen und Bedürfnissen, die sich in der Wahrnehmungsverarbeitung im Gehirn automatisch vollzieht wieder aufheben.

Am Anfang steht jedoch wie schon gesagt die Bereitschaft aufmerksam zu bleiben und die Signale, die mich darauf hinweisen, dass etwas nicht stimmt wahr- und ernst zu nehmen. Lebenslust, Lebenskraft und Lebensfreude gedeihen nur, wenn ich der Destruktivität Einhalt gebiete und zwar sowohl derjenigen, mit der ich durch Andere konfrontiert werde, als auch der, die manchmal in mir selbst wütet.

Die Erinnerung an die weissgekleidete Gestalt ermutigt mich *Stopp* zu sagen, inne zu halten, wenn ich spüre, dass mir etwas nicht gut tut und dabei auf meine Fähigkeiten zur Analyse und meine Stärke im Kampf zu vertrauen. Sie gibt mir Kraft bei meinem Vorhaben Schritt für Schritt zu lernen, aufzuhören mich immer wieder selbst zu verlassen, und immer mehr darauf zu vertrauen, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann.

Literaturhinweise:

THICH NHÁT HANH, *Umarme deine Wut*, Theseus Verlag  
 KLAUS-DIETER GENS, *Mit dem Herzen hört man besser*, Junfermann Verlag  
 JOACHIM BAUER, *Das Gedächtnis des Körpers*, Piper Verlag



## SOLIDAGO VIRGAUREA

*Chrischta Ganz, IKA Praktizierende*

Ich möchte euch eine Heilpflanze vorstellen, die für Verbindung, Beziehung, Liebe, Fluss der Gefühle, Nähe und Distanz steht, für die Kommunikation und für ein «sich auf das Gegenüber einlassen».

### **Es ist Solidago virgaurea, die echte Goldrute.**

Die Goldrute ist eine Charakterpflanze des Hoch- und Spätsommers. In dieser Jahreszeit schmückt sie mit ihrem leuchtenden Gelb ihre Lieblingsstandorte: lichte, trockene Wälder und Waldränder, Dünen, Kahlschläge, Bahndämme, Böschungen. Es ist als konzentrierte sich die ganze Sonnenkraft noch einmal im kräftigen Gelb dieser Pflanzen, bevor Spätherbst und Winter die kräftigen Farben verschwinden lassen. Die Standorte haben oft einen besonderen Reiz und laden durch ihre Schönheit und Atmosphäre zum Verweilen und Auftanken ein.

Die echte Goldrute trägt ein strahlend goldgelbes Blütenkleid (virga aurea = goldene Rute). Zahlreiche Blütenkörbchen bilden dichte, endständige Rispen. Die Gesamtheit der Blüten vermittelt einen harmonischen, vollendeten Eindruck. Betrachtet man jedoch ein einzelnes Blütenkörbchen aus der Nähe, so entdeckt man eine bei den Korbblütlern sehr seltene Unvollkommenheit. Die randständigen Strahlenblüten bilden nicht wie üblich (wie z.B. bei der Sonnenblume) einen vollständigen Kranz, eine lückenlose Blütenkrone. Sondern es bestehen zahllose Lücken, so dass die einzelnen Blütenköpfchen unvollständig sind. Durch das dichte Zusammenstehen der Blütenstände jedoch reichen die Strahlenblüten der einen Körbchen in die Lücken der anderen und ergänzen sich auf diese Weise gegenseitig. Gerade die Unvollständigkeit der einzelnen Blüten führt durch die Verbindung und gegenseitige Ergänzung zu einem harmonisch vernetzten Ganzen. Die Goldrute verbindet, was getrennt wurde. Sie heilt Wunden auf der physischen wie auch im

Sinne einer emotionalen Unterstützung auf der psychischen Ebene. Im lateinischen Solidago (von solidum agere = das in der Verwundung Getrennte wieder fest zusammenfügen) kommt das verbindende Element zum Ausdruck und symbolisiert eine innig freundschaftliche Beziehung, die Verbindung von Getrenntem und Unvollständigem zu einem Ganzen.

Freundschaft und Liebe verbindet die Menschen und aktiviert die Energien, die eine gesunde Nierenfunktion ermöglichen. Wenn der harmonische Fluss der verbindenden Gefühle versiegt, wenn Enttäuschungen, Verletzungen und Schuldgefühle Beziehungen blockieren, wird die psychische Energie geschwächt und die Nieren leiden.

Der psychosomatische Aspekt unserer Sprache zeigt nur allzu deutlich die enge Verknüpfung und Rückkoppelung von Körper und Seele. Man denke nur an die Aussage «das geht mir an die Nieren».

Die inneren Organe können in singuläre und paarige Organe eingeteilt werden. Paarige Organe haben nach der Signaturenlehre Bedeutung für den kommunikativen Lebensbereich. Die Lungen repräsentieren das Kontakt- und Kommunikationsfeld, Hoden und Eierstöcke haben Bezug zur Sexualität. Die Nieren stehen organisch für Partnerschaft im weitesten Sinne. Über die eheliche Partnerschaft hinaus ist auch der Kollegen-, Freundes- und Teambereich angesprochen. Partnerschaft setzt dort ein, wo zwei Menschen über gemeinsames Denken und Handeln eine verbindende Ebene erleben.

Niere und Blase werden dem Element Wasser zugeordnet. Das Wasser-Element steht für die vitale Lebensessenz, für kraftvollen Willen und Lebensfreude. Es durchdringt alle anderen Elemente und ist die Grundlage für die Gesundheit aller Elemente. Das heisst aber auch, dass Verunreinigungen des Wassers auch alle anderen

Organe betreffen. Hält man sich die Tatsache vor Augen, dass der Mensch zu 80% aus Wasser besteht, wird deutlich, wie viel vom Zustand des Wassers abhängt.

Wird die Goldrute geerntet, werden die Blüten und Blätter matt und verlieren ihren Glanz, noch bevor der natürliche Welkprozess beginnt. Man spürt, wie die Goldrute unter der Trockenheit leidet und nach Wasser verlangt. Für eine Pflanze, die naturgemäss an trockenen Standorten wächst und mit wenig Wasser auskommt, ist das Ausmass dieser Reaktion ungewöhnlich. Jede Pflanze braucht Wasser; darüber hinaus besitzt die Goldrute jedoch ein wesenhaftes Bedürfnis nach Verbindung mit Wasser. Die Pflanze behält ihre Ausstrahlung und Verbindung nur im ständigen Verbundensein mit dem fliessenden Element. Abgeschnitten und auf sich gestellt, wird sie fad und ausdruckslos, ihrem Wesen entfremdet.

Die Goldrute drückt Verbindung, Ergänzung, Harmonie, Lebenskraft und Fluss aus. Sie besitzt alle Merkmale einer harmonischen Beziehung in gegenseitiger emotionaler Ergänzung. Die Goldrute verkörpert auf der psychischen Ebene den Bereich von Partnerschaft, Liebe und Beziehungsfähigkeit. Diesem Bereich entspricht auf der physischen Ebene die Nierenfunktion. Nierenfunktionsstörungen können der physische Ausdruck einer gestörten Beziehungsfähigkeit, einer Störung in der Wechselwirkung zwischen emotionalem Geben und Nehmen sein. Da unterstützen die Wesenskräfte der Goldrute einerseits die Wahrnehmung der eigenen Problematik und das Verdauen schmerzlicher Erfahrungen in Beziehungen und regen andererseits die Nierentätigkeit an.

Goldrute wird eingesetzt bei akuter und chronischer Nierenentzündung, zur Durchspültherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, zur Rezidivprofilaxe bei Harnwegsinfekten, bei Nierengriess, zur Steinprophylaxe, bei Eiweiss im Urin, bei Ödemen,

bei Reizblase, Gicht, rheumatischen Beschwerden und bei Nierenerkrankungen verbunden mit Hautausschlägen und Drüsenschwellungen. Auch zur Regeneration des Nierengewebes, zur Förderung der Giftstoffausscheidung (z. B. während einer Fastenkur oder nach langer Krankheit) oder wenn im Verlaufe von Infektionskrankheiten die Besserung nur langsam eintritt, wenn der Urin spärlich, dunkel und trüb wird und bei Mangel an physischer Energie (Chi) wird sie gerne eingesetzt.

Die heidnische Vergangenheit zeigt sich deutlich bei den Germanen, die die Goldrute als bestes Wundkraut bezeichneten. Das hohe Ansehen der Heilpflanze hat sich im Gedächtnis der Kräuterkundigen bewahrt. Davon zeugen die vielen Volksnamen wie Edelwundkraut, Fuchschwanz, Heidnisch Wundkraut, Schosskraut, Goldwundkraut und Allermachtheilkraut. Die Christianisierung dieser Heilpflanze hat nicht so richtig funktioniert, denn der neue Name St. Petrusstabkraut hat sich nie richtig durchsetzen können. Man kann Solidago auch heute noch gut bei Zahnfleischentzündungen, eiternden Wunden, Ekzemen, Geschwüren oder zum Gurgeln bei Halsentzündungen, Krupp, Kehlkopfentzündungen, Mundfäule verwenden (auch wenn Goldrute heute offiziell vor allem für die ableitenden Harnwege eingesetzt wird).

In Mitteleuropa findet man drei Arten: die einheimische *Solidago virgaurea*, die echte oder gemeine Goldrute, welche in der europäischen Naturheilkunde verwendet wird, und die beiden grosswüchsigen, aus Nordamerika eingeschleppten und verwilderten Arten *Solidago canadensis* und *Solidago gigantea*. Die echte Goldrute tritt nur vereinzelt oder in lockeren Beständen auf und unterscheidet sich dadurch von den nordamerikanischen Arten, die sich sehr stark ausbreiten. Während die eingeschleppten Goldrutenarten durch die sich ausbreitenden, dichten Bestände eine grosse Lebenskraft beweisen, bringt die echte

## EINDRÜCKE VON DER IKA-WOCHE IN ORTA

Regina Gersbach, in IKA Ausbildung

Goldrute ihre Vitalität auf eine andere Weise zum Ausdruck: sie besitzt eine ungewöhnliche Ausstrahlung mit einer starken emotionalen Anziehungskraft.

Ob die beiden neuen Goldrutenarten ebenso gute Heilkräfte haben wie die echte Goldrute, wird je nach Quelle anders berichtet.

Manche sagen, es sei kein Zufall, wenn eine Pflanze einen Garten besiedelt, und sehen darin ein Zeichen, dass es sich um eine Heilpflanze handelt, die den Bedürftigen aufsucht. Dies mag vielleicht einfältig klingen, doch mir gefällt der Gedanke, gibt es doch unzählige Pflanzen, die dem Menschen seit Urzeiten auf Schritt und Tritt folgen. Man nennt solche Pflanzen auch «menschenfreundlich», sie zeigen mit ihrer Nähe zum Menschen ihr verbindendes, freundliches Wesen.

Wenn man bedenkt, wie stark sich die Goldrute mit den beiden neuen Arten verbreitet hat und welche enorme Kraft darin liegt, kann man leicht den Schluss zu ziehen, dass gerade die Goldrute Heilkräfte beinhaltet, die die Menschen heute brauchen.

Jetzt hier: Ein nebelverhangener November – Himmel über mir.

Dann in Orta: September, Noch – Sommer – Wärme, als wir ankamen.

Unbekannte Gesichter, Diana und ich, neu in diesem Kreis. Nein, ich war nicht aufgeregt. Ich freute mich auf die gemeinsame und «einsame» Arbeit zum Thema Lebensfreude, – Mut und – Lust. Und ich freute mich auf das Ertasten und «Erlauschen» und Erproben des Körpers.

*Grundformen der Angst* von Fritz Riemann – fast gelesen – als «Kurs-Proviant» und viel Lebenserfahrung im unsichtbaren Rucksack.

Die Verbindung von Angst und Mut aufsuchen, im Körper, ein spannendes Unterfangen!

Die Woche war reich an Herangehens – Weisen: Bewegung am Morgen, danach Entspannung, Ruhe, Meditation, Visualisation. Ich bemerkte, wie mein Körper nach Bewegung hungerte.

Das Eintauchen in die Ruhe, in den Fluss des Atems, war so polar, dass ich es zuerst schwer auszuhalten vermochte, und «es weinte» ein wenig.



Schnell bemerkte ich, dass alles Platz hatte, und das war wunderbar befreiend!

Das Baumritual befremdete mich zuerst ziemlich.

Doch beim Tun entstand ein so liebevolles Einvernehmen zwischen dem Baum und mir, dass ich sehr ins Staunen kam, und die Zweifel

### Literatur:

Schröters Schatzkästchen der Pflanzenheilkunde, Schröter Verlag, 1911

Das grosse Kräuterheilmittelbuch, Verlag Otto Walter, 1945

DR. MED. JOSEF RUFF, Illustriertes Gesundheitslexikon, 1894

ROGER KALBERMATTEN, Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT-Verlag, 2002

Ursel Bübring Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag Verlag, 2005

JOHANN KÜNZLE, Das grosse Kräuterheilmittelbuch, Otto Walter Verlag, 1945

MARIA TREBEN, Heilkräuter aus dem Garten Gottes, Heyne-Verlag 1986



verwehten (leider habe ich es noch nicht geschafft, hier daheim einen Baum aufzusuchen – es hat so viele...).

Lebensfreude in Ton prägen – aus den Händen, so spontan wie möglich, entstehen lassen.

Wörter sammeln zu Lebenslust und – Mut, farbige Wörter zu zweit.

Zusammentragen und erleben, wie reich die Begriffe werden, wie diese Begriffe zu erfüllten Räumen sich verwandeln, aus allen Richtungen – gemeinsam.

Einander in die Augen schauen dürfen, sehen und erleben, wie das Augenpaar von der Frau, die erzählt, mit – erzählt. Wie die Augen funkeln, dunkler werden, wie sie leuchten oder still in sich hineinsehen...

Ich bemerke, dass wir in unserer Zeit und Welt die «Augen – Begegnung» nicht oft zulassen oder gar initiieren. (Das Nicht-Sehen des eigenen Augenpaars)

Anatomie war ein Teil, dem ich noch nicht so viel abgewinnen konnte. Doch, den Grazilis konnte ich mir merken!

Kickboxen mit Susanne: Oha! Ich wusste im Vorneherein gar nicht, dass das auch auf dem Programm stehen wird. Da gab es in der Gruppe viel Bewegungslust und auch einigen Bewegungsfrust (vor allem bei den älteren Semestern). Hingegen die Anregungen zum Sinn des Ärgers konnten mich, älteres Semester, sehr begeistern! Bin ich doch jemand, die den Ärger aus eigener Anschauung sehr gut kennt. Dass der Ärger nicht nur störend ist, sondern sowohl Sinn hat und gibt – wunderbar !

### **Nähe und Distanz erproben.**

*Rollenspiele nach der Typologie* von F. Riemann.  
So viel Vergnügtheit!

Ich bin sehr dankbar für die Vertrautheit, die zwischen uns durch die Arbeit entstanden ist. Die Entdeckungen waren für mich so reich, und ich war sehr froh um den geschützten Raum!

Viel Sorgfalt gepaart mit Offenheit für das, was ist und wird und auch das, was gerade nicht ist und nicht wird, war fühl- und erlebbar.

Die Erlebnisse habe ich mit heimgenommen, ich bewege Fragen und Anregungen weiter und versuche, die Stimme meines Körpers zu vernehmen. Dies wird noch ein weiter Weg sein, da meine bekannte Strategie «Mit dem Kopf durch die Wand» immer schneller zur Hand ist.

Ich freue mich auf alles, was kommt!

Beim Schreiben dieser Zeilen kommt mir der Gedanke, dass dieser Artikel mein Rundbrief sein könnte.

*Also liebe Alle!*

Mein Rundbrief kommt etwas verspätet – im Winterbulletin – mit warmem Dank an Euch für das Entstehen von allem Erwähnten!

Danke für die Anfrage vom Redaktions-Team. Sie regte mich zum kurzen Rückblick an und ermöglichte mir damit mehreres, unter anderem eine Innen – Reise nach Orta und einen Besuch bei jeder einzelnen, die auch dort war.

22. November 2010

## EINBLICK IN DIE INTERVISION VOM 28. OKTOBER 2010 ZUM THEMA AKUPAINTUR

*Gabriela Schüpbach, IKA.Praktizierende*

Stéfanie und ich trafen uns an diesem Abend in meiner Praxis. Wir einigten uns darauf, zuerst etwas auszutauschen über unsere persönlichen Erfahrungen mit der Energiearbeit im Bereich der Meridiane. Nach einer kurzen Schüttel- und Ausklopfsequenz leitete Stéfanie zu einer Visualisation an. Intuitiv bemalten wir uns anschließend gegenseitig die gewünschten Körperstellen.

### **Visualisation**

*Stell dich entspannt hin, dass du den Kontakt zwischen Fusssohlen und Boden spürst  
Schliesse deine Augen, atme ein und gehe mit deinem Bewusstsein in die Füsse  
Stell dir vor, wie deine Füße in die Tiefe wachsen und du Wurzeln schlägst  
Atme und spüre was passiert  
Stell dir nun vor, wie die Himmelskraft dich am Scheitel nach oben zieht  
Was passiert, wenn die Erdkraft nach unten zieht und die Himmelskraft dir Flügel verleiht?  
Spüre wie sich in dir ein Energiekreislauf bewegt zwischen Himmel und Erde  
Wenn du genug hast, bewege dich  
Wenn du magst,  
Tausch dich aus, schreib deine Erlebnisse auf oder male ein Bild*

Die Energiearbeit fängt mein Interesse immer mehr ein. Bisher hatte ich damit eher theoretische Begegnungen wie z.B., welche Meridiane es gibt, welchen Weg sie fließen anatomisch gesehen, welchem Element, welchem Gefühl, welcher Farbe sie zugeordnet werden, wo Akupunkturpunkte liegen usw.

Aber was bringt mir das, wenn ich es nicht auf meinen Körper übertragen kann? Mehr und mehr beginne ich mich in Kreisläufen wahrzunehmen, erkenne Zusammenhänge, erlebe mich einzigartig und ganzheitlich.

Was ich schon immer wusste, nämlich, dass Schmerz und Krankheit etwas mit mir zu tun haben und nicht durch Medikamente zu beseitigen sind, dass Symptombekämpfung mich schwächt und kränkt, wird hier deutlich. Bei der Energiearbeit geht es darum, geschwächtes zu stärken und nicht darum, geschwächtes zu beseitigen. Von dieser Haltung bin ich selber überzeugt.

Es war ein schöner Abend für mich mit Stéfanie. Es hat mir gut getan mit einer Frau Wissen und Berührung auszutauschen. Ich bezeichne die Intervision als gelungen und bin für eine Fortsetzung zu begeistern.



## FILMEMPFEBLUNG

*Gabriela Schüpbach, IKA-Praktizierende*

### ANTICHRIST

*Zutiefst beunruhigender Trip in menschliche  
Abgründe und Aengste*

Ein Film von Lars von Trier

In den Hauptrollen Willem Dafoe und  
Charlotte Gainsbourg

#### **Inhaltlicher Beschrieb auf der Rückseite des Films**

Ein trauerndes Paar zieht sich in eine einsame Hütte in den Wäldern zurück. Sie kämpft nach dem Tod des kleinen Sohnes mit Trauer und Schuldgefühlen. Er ist Psychiater und will sie dort im Wald, vor dem sie sich so fürchtet, therapieren. Doch er muss erkennen, dass sehr viel mehr hinter dem Verhalten seiner Frau steckt und beide stürzen, in der Abgeschiedenheit der Hütte, in eine Spirale aus Sex und Gewalt.

Ich musste den Film zweimal schauen. Beim ersten Mal war ich total schockiert von der Heftigkeit und Schonungslosigkeit der Bilder. Unter der Brutalität verlor ich das Gespür für Feinheiten, die der Film sehr wohl zu bieten hat. Da kann man sich schon fragen, weshalb ich mir den nochmals ansah. Aber ich tat es, weil ich mich in der Thematik wiedergefunden hatte, wenn auch nicht in der Ausführung und dem Geschehen. Die Schattenseiten der Geschlechter werden hier auf die Spitze getrieben und ihre Auswirkungen auf eine Frau-Mann Beziehung gezeigt, wenn Grenzen «im Wald» verlorengelassen. Durch eine hervorragende Schauspielerin werden Angst und Verzweiflung spürbar. Auch die vielen Symbole wie der Wald, die Tiere, die Natur allgemein, unterstreichen das Entsetzen und faszinieren.

Für Leute wie mich, die sich seit jeher für die Geheimnisse des Menschseins interessieren und gleichzeitig spüren, dass wir unüberwindbare Grenzen brauchen, empfehle ich diesen Film.



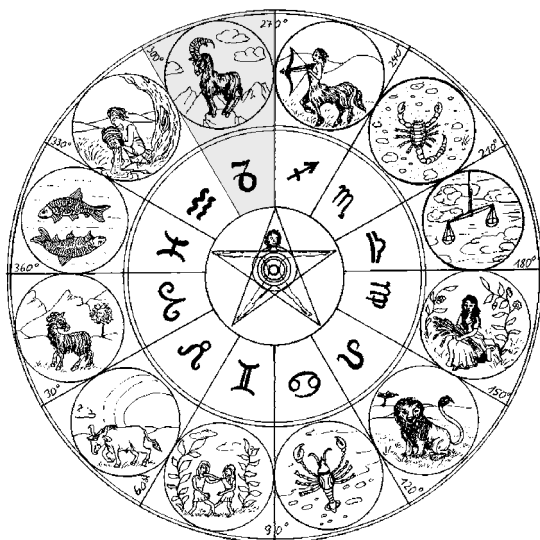
## DER TIERKREIS *(Fortsetzung)*

*Jaqueline Schmutz, Ausbildungsleitung für astrologische Psychologie am EAAP in Bern und IKA Praktizierende  
www.eaap.ch*

**Das 10. Feld 270° – 300°**

**Das Zeichen Steinbock**

**22. Dezember – 20. Januar**



Als Erdzeichen gehört der Steinbock zu den weiblichen Zeichen, das kardinale Kreuz verbindet ihn hingegen mit der männlichen Kraftlinie. Das Weibliche wird hier als formende Kraft verstanden, die sich bestehenden Gesetzen anpasst und diese für die eigenen Pläne zu nutzen weiss. Der männlichen Linie zugehörig ist eine sich durchsetzende Kraft, die den vorgenommenen Zielen, vor persönlich sozialen Verbindungen, den Vorrang gibt. Tritt die Sonne ins Zeichen Steinbock, haben wir die Wintersonnenwende passiert. Langsam, beinahe unmerklich werden die Tage wieder länger. Das Licht nimmt zu und drängt zur Tat.

Der Steinbock ist eine kräftige Bergziege, die sich hoch oben in der kargen, einsamen Bergwelt wohl fühlt. Dieses Bild transportiert sinnlich real die Energie dieses Zeichens. Wir begegnen hier einer strebsamen Kraft, die den Aufstieg zum Gipfel nicht scheut. Einsamkeit ist ein Merkmal dieses Zeichens. Einerseits, weil der Steinbock sein Alleinsein braucht, um von seinem Weg nicht abgelenkt zu werden. Andererseits ist dieses Zei-

chen so sehr mit seinen empfunden Aufgaben und der damit verbundenen Verantwortung erfüllt, dass fehlender Kontakt kaum als Mangel empfunden wird.

Wie allen Zeichen im Tierkreis, sagt der Volksmund auch dem Steinbock mehr seine Schattenseiten nach. Er sei ehrgeizig und karriere-süchtig. Für das Erreichen seiner Ziele, gehe er über Leichen. Seinen Nächsten mag es zeitweise tatsächlich so vorkommen, denn sie fühlen sich nicht selten von ihm übergangen. Das Zeitmanagement dieses Zeichens ist so ausgerichtet, dass nach getaner Arbeit für das «normale» Leben meist keine Energie übrig bleibt. Es fehlt hier nicht an Sinneslust und auch nicht daran, sich für Menschen zu erwärmen und zu interessieren. Für den Steinbock ist Arbeit einfach gleich Leben und innerhalb diesem, seinem Leben, verhält er sich durchaus sozial.

Der Planet Saturn gehört in dieses Zeichen. Struktur, Genauigkeit, Sicherheit, Grenzen, Verantwortung sind Begriffe, die zu diesem Planeten gehören und damit zwangsläufig auch Strenge. Nichts deutet hier auf Heiterkeit und Festivitäten hin, wie sie das Kollektiv liebt. Einfache Geselligkeit bedeutet in diesem Energiefeld wenig, es sei denn, es fänden sich dabei konkrete, individuelle Aufgaben zu erfüllen, der Anlass diene ihm dem Studium, wie Kräfte und Gesetze innerhalb sozialer Zusammenhänge wirken oder die Geselligkeit diene dem Erreichen eigener Interessen und Ziele.

Im Tierkreis gegenüber lockt das Zeichen Krebs mit Fantasie und Sinn für die Gemeinschaft. Das Zeichen Steinbock sehnt sich in seinem Kern zutiefst nach kollektiver Verbundenheit und menschlicher Bindung und Berührung. Das Zeichen Krebs vermittelt ihm den Zugang zum Kollektiv und nahen Menschen, die seine Ziele reflektieren und seinem Aufstieg festen Grund

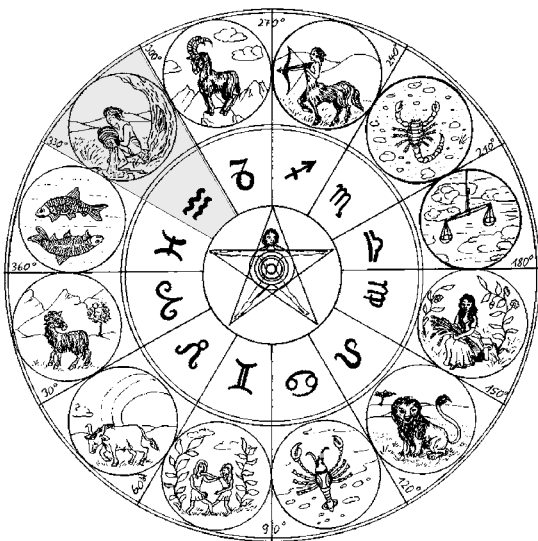
und auch Sinn geben. Diese Erfahrung erreicht den Steinbock meist erst in seiner Reife und ist doch fundamental wichtig für seine Entwicklung. Saturn wirkt jetzt wie das Blei am Lot. Er ist der Körper, der Wärme und Nahrung braucht. Er ist das Skelett, das den Muskeln und Organen Halt gibt, damit diese zusammen spielen und Ihre Funktion erfüllen können. Grenzen bilden belebte Räume und Strukturen dienen der Gemeinschaft und nicht die Gemeinschaft den Strukturen.

Das Zeichen Steinbock muss verwirklichen. Seine Kargheit steht für das Bedürfnis, sich auf das Wesentliche zu beschränken, seine Strenge erwächst aus dem Wunsch nach Konzentration und Kontinuität. Dieses Zeichen bringt Klarheit; ohne Verzierungen und Verbrämungen können hier die Gesetze verstanden werden, mittels derer sich Baustein an Baustein fügen lässt. Die Vision der Freiheit des Zeichens Schütze, soll in diesem Zeichen wahrhaftig und damit sichtbar werden.

**Das 11. Feld 301° – 330°**

**Das Zeichen Wassermann**

**21. Januar – 18. Februar**



Das Zeichen Wassermann ist ein Luftzeichen und gemäss seinem Element an Vernetzung und

mentaler Verbindung interessiert. Ethik bedeutet in diesem Zeichen viel und dieser entsprechend werden hier Gleichgesinnte gesucht. Der Wassermann ist ein fixes Zeichen, seine Verbindungen sollen Bestand haben und zu Gruppenbewusstsein verdichtet werden. Hier werden Wahlverwandtschaften gelebt. Bruder und Schwester sind Beziehungsangaben, die sich nicht in einer Blutsverwandtschaft, sondern in gemeinsam gelebten Inhalten begründen.

Motiviert durch Menschheitsprobleme und Umweltfragen, steht hier der Sinn nach Zusammenarbeit in der Gemeinschaft. Der Teamgeist hat hier mental seine Wiege. Ein echtes Team setzt sich aus Menschen zusammen, die sich ihrer Individualität bewusst sind und für sich selbst Verantwortung übernehmen. Somit kann jede und jeder das Seine geben, damit das Ganze tatsächlich mehr wird als die Summe seiner Teile. Nebst einer einfachen Wahrheit, ist das <mehr als die Summe> auch ein hohes Ziel. Für den Wassermann auf jeden Fall. Seine hohen Ansprüche, die auch in seinen Verbindungen sichtbar werden, unterscheiden sich vom alltäglichen Zusammenleben von Einzelkämpfern oder einem traditionellen Familienalltag. Er fühlt sich besonders berufen, Lösungen für Weltprobleme zu entwickeln.

Saturn und Uranus gehören in dieses Zeichen. Hier begegnen sich Tradition und Zukunft. Was einmal unmöglich erschien, liegt zum Greifen nahe. Technologien verändern die Welt. Fasziniert davon wird gern vergessen, wem die Forschung denn letztlich dienen soll und was die Forschungsergebnisse bewirken. Der Volksmund spricht vom elfenbeinernen Turm, zu dem nur Eingeweihte Zugang haben. Vergessen wird der Rest der Menschheit, ungefragt soll sich der Mensch in die neuen Errungenschaften einfügen. Dies oft nicht zu seinem Besten.

Saturn verkörpert in diesem Zeichen den Körpersinn und damit auch konservative Werte und Sicherheit. Er verkörpert auch die Naturgesetze,



wird erweitert und vermehrt auf Transzendenz ausgerichtet. Dadurch wird der Blick von der Essenz angezogen, von der Kraft, die hinter den Erscheinungsformen alle Materie bewegt. Der Seelenaspekt gewinnt jetzt an höchster Bedeutung und wird über die materiellen Ansprüche gestellt. Durch die Gabe der Identifizierung, das heisst hier, des sich nicht getrennt Fühlens von den Sorgen und Leiden anderer, entwickelt sich ein empathisches Verständnis oder eine Mitleidenschaft. Das Mitleiden können wir als Opferbereitschaft bezeichnen, die zur Aufgabe einer eigenen starken Identität drängt, in der vordergründigen Annahme, so könne anderen in Ihrem Leid geholfen werden.

Der Planet Neptun teilt mit dem Planeten Jupiter sein Domizil im Zeichen Fische. Er steht für die Fähigkeit der altruistischen Liebe. Die altruistische Liebe braucht das menschliche Ego, um der Welt zugänglich zu werden. Die egoistische Liebe wird in der astrologischen Psychologie durch die Stellung des Mondes definiert. Hier finden wir die Bedürftigkeit des inneren Kindes, die persönlichen Wünsche sowie die persönlichen Ansprüche in unseren Beziehungen. Diese müssen bewusst sein, um das übergeordnete Liebesprinzip zu verstehen, das durch Neptun versinnbildlicht wird.

Die Alltagsrealität wird in diesem Zeichen oft als zu hart empfunden, was den Wunsch nach Auflösung von Spannungsfeldern bewirkt. Deswegen finden wir hier auch Suchtthemen. Die spirituelle Sehnsucht nach Einheit mit der göttlichen Kraft, kann vermehrt zu Schwierigkeiten in der Bewältigung alltäglicher Verpflichtungen führen. Als Gegenpol finden wir hier das Zeichen Jungfrau. Das Zeichen Jungfrau ruft mit alltäglichen Pflichten. Es ladet dazu ein, den Seelenaspekt im Alltäglichen zu finden und ein äusseres Zentrum, in Formen wie Arbeit, Familie, Beruf, als Weg zur göttlichen Einheit zu nutzen.

Hier erweist sich der Planet Pluto als Entwicklungshelfer. Er ist es, der die höchste Zielsetzung jeder menschlichen Erfahrung verkörpert. Wie alle Aspekte im persönlichen Kosmogramm, kann auch er nur ganzheitlich in seiner Stellung im Haus und im Zeichen, in seiner Verbindung mit anderen Planeten verstanden werden. Pluto spricht verschiedene Sprachen und verbindet die Persönlichkeit personenzentriert mit dem göttlich, heilenden Plan in uns, mit dem höheren Selbst. Er symbolisiert die Kernenergie in uns, die erkennt, wie wir unsere Erfahrungen verarbeiten; ob wir sie aufbauend oder destruktiv nutzen. Dadurch verbindet er uns mit den Themen von Macht und Ohnmacht.

Das Zeichen Fische ist Abschluss und Anfang zugleich. Hier kann verstanden werden, was in unseren persönlichen Rucksack gehört, um unsere Reise im neuen Entwicklungszyklus fortzusetzen. Hier verstehen wir die Gesetze, die nicht an Raum und Zeit gebunden sind. Wir kommen nach Hause, um gestärkt und in unserer Erfahrung bestätigt, unseren Weg durch die Gezeiten fortzusetzen.

## IMPRESSIONEN ZUM WASSER

*Regina Gersbach, in IKA Ausbildung*

*Gesang der Geister über den Wassern.*

*Des Menschen Seele  
Gleicht dem Wasser:  
Vom Himmel kommt es,  
Zum Himmel steigt es,  
Und wieder nieder  
Zur Erde muss es,  
ewig wechselnd.*

*Strömt von der hohen,  
Steilen Felswand  
Der reine Strahl,  
Dann stäubt er lieblich  
In Wolkenwellen  
Zum glatten Fels,  
Und leicht empfangen, wallt er verschleiernd,  
Leisrauschend,  
Zur Tiefe nieder.*

*Ragen Klippen  
Dem Sturze entgegen,  
Schäumt er unmuthig  
Stufenweise  
Zum Abgrund.*

*Im flachen Bette  
Schleicht er das Wiesenthal hin,  
Und in dem glatten See  
Weiden ihr Antlitz  
Alle Gestirne.*

*Wind ist der Welle  
Lieblicher Buhler;  
Wind mischt vom Grund aus  
Schäumende Wogen.*

*Seele des Menschen  
Wie gleichst du dem Wasser!  
Schicksal des Menschen,  
Wie gleichst du dem Wind!*

*Wolfgang v. Goethe*

## NÄCHTLICHE GEDICHTE

*Gabriela Schüpbach, IKA Praktizierende*

*Hass*

*Hass-  
Ach wie liebe ich dich  
wie befreist du mich  
von den engen Kammern  
des Seins*

*Angst*

*Angst  
Lässt grüssen  
Was will sie?  
Ich will dich nicht  
Schweig!*

*Herzschmerz*

*Helle Köpfe  
Dunkle Gedanken  
Dunkle Köpfe  
Helle Gedanken*

*Leere Köpfe  
Dumme Gedanken  
Dumme Köpfe  
Leere Gedanken*

*Geköpfte Gedanken  
Dankende Köpfe*

*Geschrieben am 14. September 2010*

## DAS NIKOLAUSGESCHENK

Ein Märchen aus Friesland

*Denise Weyermann, IKA Gründerin*

Es war einmal eine reiche Bäuerin, die war sehr jung Witwe geworden. Zuerst wollte sie nichts davon wissen, wieder zu heiraten, denn sie befürchtete, dass die Heiratskandidaten eher von ihrem Geld und dem Bauernhof als von ihren hübschen blauen Augen angelockt würden.

Sie betreute den Hof alleine mit einem Knecht, einem ruhigen, aber zuverlässigen jungen Mann, der nur ein paar Jahre jünger war als sie. Sie mochte ihn sehr gern, konnte übrigens auch schwer ohne ihn auskommen, und es kam so weit, dass sie ihn eigentlich wohl zu heiraten wünschte. Aber wie sollte sie ihm das deutlich machen? Sie als Frau konnte ihn schwerlich selbst fragen, und er liess sich nichts anmerken. Nicht, dass er nicht wollte, aber dass ein Knecht sein Glück bei einer Bäuerin versuchte, das kam damals in dieser Gegend überhaupt nicht vor. Sogar in seinen kühnsten Träumen würden ihm nie solche Gedanken gekommen sein.

Und so geschah nichts. Dann kam der Dezember. Neckend sagte die Bäuerin dem Knecht, er sollte doch wie früher die Holzschuhe mal an den Kamin stellen. Es könne ja sein, dass Sankt Nikolaus heuer noch etwas für ihn im Sack habe.

Der Knecht hielt nichts davon; alles nur Blödsinn. Aber sie redete so lange auf ihn ein, dass er schliesslich nachgab. Die Bäuerin war die Herrin, nicht wahr?

So kamen die Holzschuhe vor den Kamin. Als er am nächsten Morgen für eine Tasse Tee in die Küche kam – bis er seine Bäuerin sah. Die stand mehr als verlegen mit einem knallroten Kopf barfuss in seinen, ihr viel zu grossen Holzschuhen. Sie brauchte jedoch nichts zu sagen. Er verstand den Wink, und achte Wochen später war er der Bauer.

## EIN TAG IM LEBEN VON

Kathrin Mäder, IKA-Praktizierende

Gabriela hat mich dazu eingeladen, für das Winterbulletin über einen Tag in meinem Leben zu schreiben.

Momentan kann ich mir leisten, ohne Wecker zu erwachen; ich liebe es, den Tag sanft zu beginnen und mich noch dem Geträumten widmen zu können, bevor ich mich meinem Tag-Ich zuwende. Wenn ich keinen bestimmten Termin habe, genieße ich den ersten Kaffee, einen Fruchtsaft, ein Butterbrot und verschiedene Früchte im Bett, von wo aus ich direkt in die Krone einer Ulme schauen und das Treiben der Vögel beobachten kann – für mich ein Hochgenuss! Wenn dann noch die ersten Sonnenstrahlen das Zimmer erhellen, fühlt sich das nahezu paradiesisch an.

Heute muss ich mich ausnahmsweise um 6 Uhr durch den Wecker aus dem Schlaf reissen lassen, weil Fred, mein Mann, besonders früh zur Arbeit fahren muss und mich daher gestern gefragt hat, ob ich ihm bei der Tier- und Stallpflege helfen könnte; ich habe ja gesagt. Fred ist schon vor mir aufgestanden und bringt mir einen Kaffee und ein Glas Fruchtsaft ans Bett, was mich sehr freut und ein wenig für das frühe und abrupte geweckt Werden entschädigt.

Die Landschaft ist heute morgen mit einem Reif überzogenen, der im fahlen Schein des noch hoch am Himmel stehenden Mondes glitzert, eine Freude für meine noch müden Augen. Wenn ich allerdings an die Tiere denke, die diese Kälte draussen irgendwo oder im kalten Stall aushalten müssen, droht das Mitleid mit ihnen die Freude an der Schönheit der glitzernen Umgebung abzulösen. Der Gedanke an das dicke Winterfell, das ihnen seit den ersten kühlen Nächten gewachsen ist gibt mir dann die Freude zurück.

Auf den Trinkwasserbehältern unserer Tiere, hat sich über Nacht eine feine Eisschicht gebil-

det, also muss die Temperatur in den Ställen leicht unter null Grad gesunken sein.

Für das Füttern, die Pflege der Tiere und Ställe und die Wundpflege, welche die Eselin Jade seit dem Weglasern einer halbböartigen Geschwulst am linken Bein benötigt, brauchen wir zu zweit eine gute Stunde.

Die Pflege der Tiere und das Zusammensein mit ihnen kann ich zwar manchmal geniessen, ziehe aber das Zusammensein mit Menschen eindeutig vor.

So freue ich mich darauf, heute Nachmittag mein achteinhalb Monate altes Enkelkind Ian zu hüten, mit ihm zu spielen, ihm das «Zvieribrei» einzulöffeln, seine weichen Bewegungen zu beobachten, sein helles Gesichtchen auf mich wirken zu lassen; dann herauszufinden, wie ich wohl das Wickeln anstellen könnte, das durch seinen Bewegungsdrang zu einer echten Herausforderung werden kann.

Bevor es aber soweit ist, habe ich zu Hause noch eine Reihe von Dingen zu erledigen wie E-mails abschicken, den Storenfachmann wegen einer Reparatur anrufen, Einzahlungen vorbereiten, einkaufen; auch will ich meiner Cousine und Freundin telefonieren, um mich über den Gesundheitszustand ihrer Mutter zu erkundigen, die eine mir liebe Tante und die letzte so nahe Verwandte aus dieser Generation ist. Es geht ihr sehr schlecht, was mich traurig stimmt.

Im Sinn von Denise's Empfehlung «Anhalten statt Durchhalten» gönne ich mir eine Mittagspause, bereite mir einen Salat zu, dazu «geschwellte» Kartoffeln, Pellkartoffeln heisst das in Hochsprache wohl, Käse und heissen Kräutertee. Danach lese ich eine Geschichte aus China, die mir eine Freundin vor Tagen geschickt hat und auf die ich mich seither freue: *Der Sprung in der Schüssel* heisst sie. Ich finde sie wunderschön, weil sie von einem Fehler in

einer Schüssel, eben dem Sprung handelt, der sich aber bald als Segen herausstellt.

Nach der Mittagspause gehe ich nochmals zu den Tieren, um vor allem den Eselinnen und den Ziegen nochmals etwas Heu zu geben und Wasser nachzufüllen.

Dann ist es Zeit, um den kleinen Ian aus der Obhut seines Vaters zu übernehmen.

Da Ian genährt und frisch gewickelt ist, gehe ich als Erstes mit ihm und der Hündin Luna auf einen ausgedehnten Spaziergang. Die Sonne hat den Glitzerzauber vom frühen Morgen weggeschmolzen und wärmt angenehm. Irgendwann unterwegs schläft der Kleine ein und schläft während einer Stunde zu Hause weiter, was mir wiederum ermöglicht, eine Pause einzulegen.

*«Der Reichtum der Seele beruht auf Gegensätzlichkeiten in vielfacher Nuance»*

Meine neu eingerichtete IKA-Praxis befindet sich im gleichen Haus wie unsere Tochter Linda mit ihrer Familie wohnt; gestern hatte ich eine Sitzung und danach keine Zeit mehr, um die Teetassen und die Woldecke aufzuräumen, die ich mit der Klientin benutzt hatte. Das erledige ich jetzt, bleibe noch einen Augenblick im Raum sitzen und genieße die Ruhe und Stille.

Ian meldet sich dann mit Hunger; ich löfle ihm einen Reisbrei mit Früchtemus in das sich in einem regelmässigen Rhythmus weit öffnende Mündchen und nasche zwischendurch selber davon – mmm, so fein!

Nach dem «Zvieri» gehe ich mit Ian in sein Zimmer; er liebt es, herumzukrabbeln, und ich liebe es, ihn zu beobachten, mit ihm zu spielen und zu «plaudern».

Linda, meine Tochter, kommt um 17 Uhr nach Hause, zwei Stunden früher als geplant war. Ich bin froh, weil ich dadurch überraschend mehr Zeit habe, um am Abend wieder die Tiere zu versorgen und später pünktlich zum Tanzen gehen zu können.

Wie jeden Donnerstag Abend gehe ich auch heute in eine Tanzgruppe; die Leiterin gestaltet dieses Tanzen ganz nach meinem Geschmack und Bedürfnis: wir beginnen damit, dass jede und jeder (9 Frauen, 1 Mann!) ganz nach ihren/seinen Möglichkeiten am Boden liegend Atem- und Bewegungsübungen macht, später entwickeln sich die Bewegungen zu einem freien Tanz; ich erlebe diese von Musik und Bewegung geprägten anderthalb Stunden immer als spannend und belebend zugleich.

Gegen 22 Uhr komme ich dann nach Hause, trinke Wasser oder Tee und esse eine Frucht, manchmal, wenn ich vorher nichts gegessen hatte, brauche ich noch etwas Sättigendes, zum Beispiel Brot und Käse oder was vom gekochten Nachtessen übrig geblieben ist. Dann genieße ich

eine warme Dusche oder manchmal auch noch ein Bad.

Bevor ich einschlafe, versuche ich meistens noch zu lesen, worauf ich mich immer freue. Neben dem Bett steht ein Büchergestell voller Bücher und am Boden direkt neben dem Bett staple ich die Bücher, die mir gerade am liebsten und wichtigsten sind wie zum Beispiel die IKA-Pflichtlektüre von Roland Bäuerle, Körperpyen, dann von Rüdiger Dahlke, Krankheit als Sprache der Seele, sowie eines von Louise L. Hay, *Liebe Deinen Körper* und ein Buch, in das ich die Träume aufschreibe.

Heute werde ich einschlafen ohne vorher zu lesen, weil ich bis spät noch geschrieben habe.

Als Einstimmung in den Schlaf gönne ich mir nur noch ein Zitat vom holländischen Mönch und Schriftsteller Willibrord Verkade: «Der Reichtum der Seele beruht auf Gegensätzlichkeiten in vielfacher Nuance»; dann wünsche ich mir, von meinem Seelenreichtum zu träumen.

## SGK-INFOS

## VERANSTALTUNGSKALENDER

### 2011: WINTERAUSFLUG BEI VOLLMOND AUF DEN CHASSERON

*Am 18. und 19. Februar 2011 organisiert die SGK einen gemeinsamen Ausflug bei Vollmond auf den Chasseron (Juragipfel über Yverdon-les-Bains).*

Aufstieg mit Schneeschuhen oder Fellen am Samstag nachmittag (Start ca. 15h30) von Bulle (im Val-de-Travers), Fondue bei Ankunft im Hotel Le Chasseron, Übernachtung und Abstieg am Sonntag.

Bei schlechtem Wetter: Ausflug ins Thermalbad Yverdon-les-Bains.

Auskünfte und Anmeldung bei Stéfanie Tietz, 079 531 61 60

### INSERATE BULLETIN

Willst du ein Inserat schalten?

Möchtest du über deine Praxis, über dein Kursangebot informieren?

Oder hast du sonst etwas, was du an die Frau oder den Mann bringen möchtest?

1/8 Seite: CHF 20.–

1/4 Seite: CHF 35.–

1/2 Seite: CHF 50.–

Bitte druckfertig als pdf der Inseratenveranstaltung zukommen lassen. Bitte mit Postadresse schicken, da eine Rechnung gestellt werden wird. Jeweils bis auf der Rückseite des Bulletins angegebener Redaktionsschluss.

### NEUE RUBRIK IM BULLETIN: LESERBRIEFE

*Liebe Leserin, lieber Leser*

*Die Autorinnen und Autoren würden sich sehr über ein Feedback von dir freuen, besonders, wenn sie über persönliche, berührende Dinge schreiben.*

Ich lade dich dazu ein, deine Gedanken, Gefühle und Anregungen, solltest du welche haben zu einem Beitrag, mit uns zu teilen.

Ohne viel Aufwand ein Mail an [individuistisch@hotmail.com](mailto:individuistisch@hotmail.com) schicken und dein Feedback erscheint im folgenden Bulletin unter der Rubrik Leserbriefe.

### SIKA

Die Schule für IKA ist, nebst der Leiterin, mit sieben Studentinnen, zwei Assistentinnen und einem Assistenten unterwegs. Die drei Ausbildungsjahre verlaufen modulartig und klassenüberschneidend. Diese Anpassung wird von Seiten der Leitung wie auch von den Teilnehmenden unterstützt und geschätzt.

### AUSBLICK 2011

Mitgliederversammlung im Zehendermätteli am 30. April 2011.

### JAHRESKURS BIOGRAFIEARBEIT

*Beginn am «Frühlingsbeginn»-Wochenende*

*Freitag um 17.30*

4 Wochenende bei Saisonwechsel plus Abschlussamtag nach einem Jahr.

21-Zyklen, 7-er Zyklen, Mondknoten, Lebenspanorama, Baumbeobachtung, Spiegelungen und andere Überraschungen.

Jahreskosten: CHF 1'600.-- plus Kost und Logis. Im Seminarchalet auf der Lüderenalp.

Mehr Infos auf: [www.ieba.ch](http://www.ieba.ch)

## VORSTAND SGK

### Präsidentin: Stéfanie Tietz

Rosière 6 – 2000 Neuchâtel

T: 079 531 61 60

E: [stefanietietz@yahoo.com](mailto:stefanietietz@yahoo.com)

### Vize-Präsidentin:

**Gabriela Schüpbach**

Schenkstrasse 11 – 3008 Bern

T: 076 337 00 470

E: [individuistisch@hotmail.com](mailto:individuistisch@hotmail.com)

### Protokollführer und Sekretariat:

**Jörg Leimbacher**

Könizstrasse 43 – 3008 Bern

T: 031 381 48 91

E: [joerg.leimbacher@bluewin.ch](mailto:joerg.leimbacher@bluewin.ch)

### Kontaktperson Auskünfte IKA und

**Kassiererin: Denise Weyermann**

Brunnadernstrasse 34 – 3006 Bern

T: 079 459 14 04

E: [denise.weyermann@koerper-arbeit.ch](mailto:denise.weyermann@koerper-arbeit.ch)