

SOMMERBULLETIN

der Schweizer Gesellschaft für Körperarbeit

BULLETIN D'ÉTÉ

de la société suisse de travail corporel

2010



EDITORIAL

Stéfanie Tietz, IKA-Trainerin

Integrative Körperarbeit ist eine prozessorientierte Methode... mit diesem Wort «prozessorientiert» bin ich vielen Fragezeichen begegnet. Was heisst das überhaupt genau «prozessorientiert»?

In letzter Zeit gewinnt dieser Ausdruck an Klarheit in meinem Alltag: zurzeit befinde ich mich einmal in einer beruflichen und einmal in einer privaten Beziehung in einer Situation, in der bestimmte Interessen und Bedürfnisse nicht harmonieren und wir bis jetzt noch keine Lösung gefunden haben, den Weg weder auf Kosten der einen oder anderen Partei fortzusetzen. Mir persönlich sind beide Beziehungen wichtig und ich möchte sie fortsetzen.

Ich habe beobachtet, dass ich, wenn ich automatisch reagiere, tendenziell eine solch disharmonische Beziehung abbreche. «Entweder ich oder du». Es fällt mir schwer die Ungewissheit auszuhalten. Warum? Ich habe herausgefunden, dass ich Angst davor habe, MICH aufzugeben. Ich habe Angst, dass ich einen Kompromiss eingebe, der mir schadet und um sicher zu gehen, dass mir das nicht passiert, breche ich die Beziehung lieber ab. Durch diese Art schütze ich meine Interessen und Bedürfnisse. Jedoch fällt es mir mehr und mehr schwer, Beziehungen, die mir wichtig sind, abzubrechen. Ich erlebe den Verlust wiederholt als sinnlos.

Und so stehe ich nun gerade in zwei Beziehungen ohne Lösung. Alles, was ich tue, ist, in Kontakt bleiben mit meinen Bedürfnissen, Interessen und Grenzen und sie so respektvoll wie möglich mitteilen, sie in die Beziehung geben. Die Spannung und Ungewissheit halte ich aus. Die emotionalen Ladungen, die geweckt werden, aber der Situation nicht angemessen sind, versuche ich ebenfalls in mir zu «halten». Der Fokus ist stärker auf dem Weg, dem Prozess und weniger auf dem Ziel. Oder anders gesagt: mein «Ziel» setzt sich aus einer inneren Haltung zusammen, die

ich in der Gegenwart leben kann, anstelle einer bestimmten Ausgangsposition in der Zukunft und besteht darin, mir selber treu zu bleiben und mein Gegenüber zu respektieren. Ich fühle das Vertrauen, dass sich eine Veränderung durch den Prozess der Begegnung herauskristallieren wird.

Und so setzen sich auch die Autorinnen des Sommerbulletins 2010 mit verschiedenen Prozessen und inneren Widersprüchen auseinander: Daniela Hermann erforscht den Widerstand, Susanne Stutzmann den Selbstwert, Gabriela Schüpbach die Farbe Blau, Chrischta Ganz präsentiert den Holunder aus einer ganzheitlichen Perspektive, Denise Weyermann lädt ein zu einem Film, der Licht und Schatten eines Menschen deutlich macht und in der Fortsetzung des Tierkreises geht es weiterhin um einzelne Qualitäten, die – so empfinde ich es – «alle» gelebt werden wollen, ob ich nun meine Sonne im Löwe, im Stier oder im Zwilling habe.

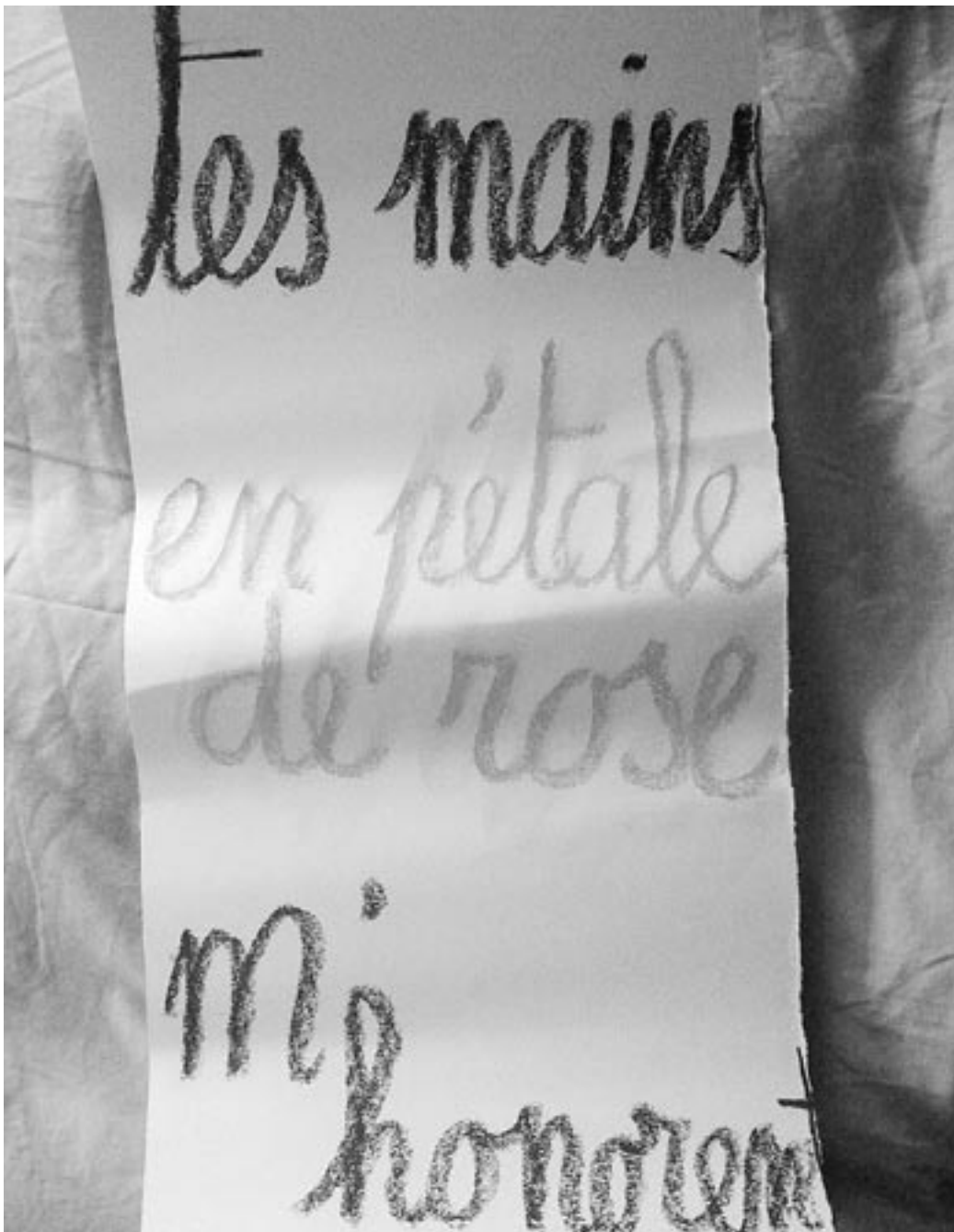
Das Bulletinteam wünscht Euch schöne Sommertage und eine anregende Lektüre.

«Reifen wie ein Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch. Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so still und weit...»

Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, ALLES zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein...»

Rainer Maria Rilke



IMPRESSUM

Redaktion: Maya Leibundgut, Gabriela Schüpbach,
Susanne Stutzmann, Stéfanie Tietz, Denise Weyermann
AutorInnen: Chrischta Ganz, Daniela Hermann, Jacqueline Schmutz
Auflage: 50 Exemplare
Layout: Sandra Meyer
Fotos: Sandra Meyer, Gabriela Schüpbach, Denise Weyermann
Inseratenverwaltung: stefanietietz@yahoo.com
Veranstaltungskalender: stefanietietz@yahoo.com

Information SGK&IKA: www.koerper-arbeit.ch,
www.travail-corporel.ch
Information SIKA (Schule für Integrative Körperarbeit):
www.integrativekoerperarbeit.ch
Bestellung Handbuch IKA: www.kairosverlag.ch

2	EDITORIAL
4	ÜBER WIDERSTÄNDE UND DIE WANDLUNG VON ZWANG
5	FILMEMPFEHLUNG
6	BUCHEMPFEHLUNG
7	DER TIERKREIS: KREBS, LÖWE, JUNGFRAU
11	BLAU
13	...ES LOCKEN DIE DUFTEND WEISSEN BLÜTEN DES HOLUNDERS...
18	MÄRCHEN: DER EINGEBILDETE HAHN
19	10 JAHRE SGK!
20	SGK-INFOS

ÜBER WIDERSTÄNDE UND DIE WANDLUNG VON ZWANG

Daniela Hermann, in IKA-Ausbildung

*...Sketches – mich preisgeben im
Widerstand – Zwang – Zwänge –
mich gezwungen fühlen – zwingen
– mich zwingen lassen – gefangen sein
im Widerstand – Widerstreit der
Danielas – verstummen –
mich klein und dumm fühlen –
aushalten – mitnehmen und
nachsinnen...*

...so, das wär nun die Kürzestversion meines eindrücklichsten *Ich-Erlebnisses* aus den Tagen in der Casa Felicina in Orta an Auffahrt.

Worum es ging werden so wohl nur diejenigen verstehen, die mit dabei waren.

Nun also die etwas ausführlichere Version: vom 13. bis 16. Mai durften wir (IKA 9 & 10 und IKA 8, welche ihren Abschluss feierte) erneut die Casa Felicina geniessen. Wir wurden in die tiefe Bindegewebsmassage eingeführt, durch Denise Weyermann und Maya Leibundgut.

Am Samstag abend war die Diplomierungsfeier von Silvia, Sandra, Stéfanie und Jörg geplant mit (wie ich dann am Samstag erfuhr) «Pflicht»-Sketches.

Ich und Sketches ...*ööh*m... und überhaupt hatte ich keine Lust mir etwas auszudenken, mich anzustrengen und mich hinzustellen. Für mich war klar, dass ich mich da rausnehme, mich um die Vorbereitung des Raumes kümmerne und mich als Zuschauerin beteilige. Dies hab ich dann sogar (für mich heisst das schon was!) in der Gruppe geäussert und dann hiess es dann eben, dass doch alle einen Beitrag machen sollen, wenn auch nur «der Gruppe den eigenen Widerstand zu schenken». So ein Blödsinn, so ein Scheiss, das fand ich voll daneben. Da heisst es doch immer «lern Deine Grenzen kennen und nimm Deine Widerstände wahr und steh hin und steh zu Dir». Natürlich weiss ich, dass

es auch darum geht die Widerstände überwinden zu lernen, situationsgerecht, aber doch nicht immer, echt!!! Ich wurde ziemlich wütend und beschloss in aller Wut der Gruppe (also eigentlich vor allem Denise, denn sie hat ja gesagt, dass...) meinen trotzigem Widerstand zu schenken. Ich fühlte mich unter Zwang gestellt...
(Eine kleine Zwischenbemerkung: wer hat wohl das Wort «Zwang» in Jörgs und Silvias Darbietung beigesteuert?)

...Ich war der festen Überzeugung, dass ich mich dann hinstelle und das mir Aufgezwängte in meinem Widerstand allen zum Geschenk machen werde.

Tja, und dann wars dann soweit. Die Diplome wurden übergeben und die Manege war frei für... und irgendwie waren die anderen dann schneller als ich, meine Wut und mein Mut schrumpfte und meine Scheu und Scham wurden grösser und die dem Leistungsprinzip gefällige Daniela schimpfte mich zusammen und ich wurde klein und dumm und ausgegrenzt. Der scheinbar äussere Zwang verwandelte sich in (m)einen inneren Zwang.

Ich wurde von Einzelnen darauf angesprochen, wo denn mein Beitrag hin sei. Von Einigen am Abend selber oder am nächsten Tag in der Abschlussrunde. Jemand meinte mit einem Lächeln, dass ich «davon gekommen sei». Da konnt ich nur erwidern, dass ich vor mir mit



FILMEMPFEBLUNG

Denise Weyermann, IKA-Gründerin

Im April 2010 ist ein Film in die Kinos gekommen mit dem Titel:

GURU – his bodyguard and his secretary

Es ist ein Dokumentarfilm über zwei nahe JüngerInnen von Baghwan Rajhnees, der später als Osho bekannt wurde .

Shiva war sein Bodyguard, er nahm teil an den Einweihungen in Poona und ging mit seinem Lehrer und Meister nach Rajneeshpuram, auf die Farm in Oregon, wo die Commune eine neue Stadt, ein Paradies, wie Osho es nannte, bauen wollten. Der Bodyguard, ein grosser Schotte, wird wegen seiner Kritik, die ihm als «Negativität» ausgelegt wird, von der Ranch vertrieben.

Der Film zeigt auf, dass wer das Paradies bestellt, die Hölle gleich mitgeliefert bekommt. Nach und nach teilt sich die Gemeinschaft – die auf der Suche nach Liebe war – auf in Arbeiterbienen und eine spirituelle Oberklasse, die jegliche Form von Kritik unterbindet: Telefone werden abgehört, Wahlen gefälscht, Menschen vergiftet und eine faschistoide Bewachungskultur nimmt die Ueberhand. Sheela, die Sekretärin von Baghwan, erteilt all die unpopulären Befehle und wird so zur Schattenträgerin und zum Sündenbock. Sie wird in den USA verurteilt und muss eine Strafe absitzen. Osho lässt sie fallen und verurteilt sie öffentlich in einer Rede.

5 Jahre später stirbt Osho in Poona, laut Zeugen war er krank und drogenabhängig.

mir nicht davon gekommen sei. Wahrscheinlich ist es so, dass man sich selber die strengste RichterIn ist. Ich wusste, dass ich mich nicht in der Abschlussrunde dazu äussern wollte. Dass ich mich und die Reaktionen aushalte und dieses Erlebniss mit über die Alpen nehmen und darüber nachdenken und -fühlen und schreiben werde.

Wenn ich nun hier sitze und das bereits Geschriebene lese, werde ich traurig und frage mich, wie oft ich mir selber im Weg stehe und es nicht bemerke.

Für mich ist es spannend die Wandlung vom äusseren zum inneren Zwang zu beobachten, dem nachzugehen und zu versuchen all die Mechanismen, inneren Stimmen und die Veränderung meiner Energie wahrzunehmen.

Das ist mit diesem Schreiben auch nicht abgeschlossen, eher angefangen, auf den Weg gebracht. Hoffentlich ein Stein, den ich aus meinem Rucksack in die Hand genommen hab und ihn so lang begreife bis ich ihn dann bewusst am Wegesrand ablegen kann.



BUCHEMPFEHLUNG VERLASSENHEIT UND SELBST- ENTFREMUNG VON KATHRIN ASPER

Suzanne Stutzmann, IKA-Trainerin

Als ich im vergangenen Sommer dieses Buch gelesen habe, hat es mich sehr berührt. Es hat mir geholfen, meine eigene Widersprüchlichkeit besser zu begreifen und mir selbst und meinen Mitmenschen verständnisvoller und empathischer zu begegnen. Da wir alle sowohl in unserem Alltag als auch in der Arbeit mit KlientInnen vielfach der darin beschriebenen Problematik begegnen, möchte ich es euch zur Lektüre empfehlen, obwohl oder vielleicht auch grade weil es nicht so leicht zu lesen ist.

Die Autorin Kathrin Asper ist 1941 geboren, studierte Sprachen, Literatur und Pädagogik und promovierte in Literaturwissenschaft. Anschliessend machte sie am C.-G.-Jung Institut in Zürich die Ausbildung zur Psychotherapeutin und arbeitet dort, neben ihrer eigenen Praxis, als Lehranalytikerin und Dozentin.

Dementsprechend sind ihre Ausdrucksweise und ihr Herangehen an das Thema geprägt von den Begriffen und der Sichtweise der analytischen Psychologie. Da sie in der Einleitung die wichtigsten Begriffe jedoch kurz einführt, hoffe ich, dass es auch für LeserInnen verständlich ist, denen diese nicht so geläufig sind.

Sie selber sagt zu ihrem Buch:

«dieses Buch ist aus der Praxis entstanden; ich wünsche mir, es möge den Weg dahin zurückfinden und dort fruchtbar werden. Es ging mir darum, ein lebendiges Bild der narzisstischen Selbstentfremdungsproblematik zu schildern und das damit verbundene Selbst- und Welterleben einfühlbar zu machen.

Wem dieses Buch das Erleben des in seiner Selbstliebe verwundeten Menschen erschlossen hat, der wird bei der Lektüre vielleicht auch auf seine eigenen narzisstischen Seiten aufmerksam geworden sein. Wir alle haben solche Seiten. Sie erschweren uns vieles und bereiten uns ein Leiden, über das zu sprechen man sich oft schämt.»

Mir gefällt an dem Buch, dass Kathrin Asper darin etwas einen Namen gibt, das mir schon lange bekannt und vertraut ist, das ich bis anhin aber nie so vielseitig und eindrücklich beschrieben und erklärt gefunden habe.

Im ersten Teil des Buches geht es um das Phänomen Verlassenheit, Verlassenheitssituationen, Verlassenheit als Kinderschicksal und deren Auswirkung.

Anhand von Forschungsergebnissen und ausgehend vom Bild des Mutter Kind Archetypus macht sie deutlich, wie wichtig vor allem für Kinder die Erfahrung von Bezogenheit und Liebe ist, um sich in der Welt sicher zu fühlen und die eigene Fähigkeit zu Bezogenheit und Liebe entwickeln zu können. Kinder brauchen den einfühlsamen Kontakt, um Gefühle differenziert erleben zu können und damit umgehen zu lernen. Vor allem wenn es darum geht, die schmerzhaften unter ihnen wie z.B. Angst, Wut und Trauer zu bewältigen.

Bekommt ein Kind nicht ausreichend Zuwendung, erlebt es sich als Verlassen und es entsteht das, was Asper als «narzisstische Wunde» bezeichnet.

Im folgenden geht es um die Auseinandersetzung mit dem Begriff Narzissmus, um Verlassenheit als narzisstische Störung, eine differenzierte Beschreibung derselben und um Narzissmus in der Geschichte der Psychoanalyse.

Besonders spannend finde ich die Auseinandersetzung mit dem Mythos des Narzissus, der Christopherus Legende und den Märchenbildern, mit denen Asper ihre Auffassung der Problematik veranschaulicht.

Im zweiten Teil geht es zunächst um die Entstehung der Selbstentfremdung und die Verhaltensmuster, die Menschen entwickeln um den Mangel an Sicherheit im Selbstwert und in ihrem Gefühlsleben zu kompensieren.

DER TIERKREIS *(Fortsetzung)*

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

Anhand von Märchen, Fallbeispielen und Träumen von KlientInnen führt sie ein in das Dilemma der Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörungen, ihr schwankendes Selbst und Selbstwertgefühl. Sie macht deutlich, warum die «narzisstische Wunde» die aus der Verlassenheitserfahrung entstanden ist verdrängt wird und sich meistens nur noch darin zeigt, was sie sehr anschaulich als «Verlassenheitsgebärden» und «Sehnsuchtsgesten» bezeichnet.

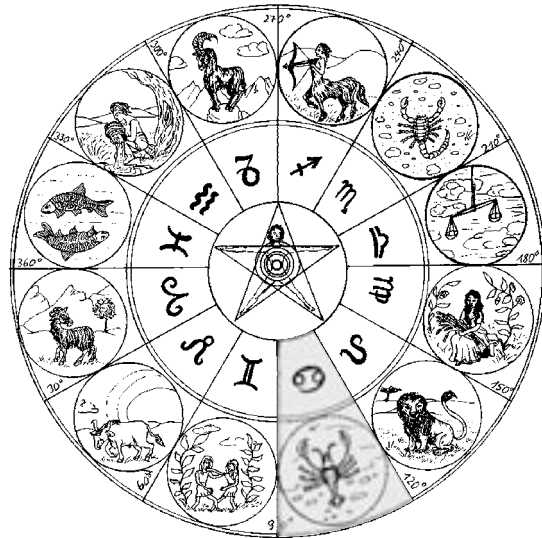
Dabei lässt sie die LeserInnen immer wieder teilhaben an ihren Erfahrungen aus der Praxis und den Erkenntnissen, die sie daraus gezogen hat.

Die «Würdigung der Schützenden Haltungen» und die Auseinandersetzung mit den mutterspezifischen und vaterspezifischen Haltungen in der Arbeit mit KlientInnen waren dabei für mich besonders interessant.

Abschliessend geht es um die Bewusstwerdung der «Paradiessehnsucht» der narzisstisch verwundeten Menschen, deren Relativierung und Integration.

Es war sehr spannend, manchmal auch anstrengend für mich zu erleben, wie die im Buch verwendeten Bilder aus Märchen und Träumen zusammen mit den fachlichen Erläuterungen eine Wirkung entfalten, die mich tatsächlich zu einem tiefen, einfühlsamen Verständnis der Problematik geführt haben und ich möchte mich dem Wunsch von Kathrin Asper anschliessen...

Verlassenheit und Selbstentfremdung, von KATHRIN ASPER ist erschienen im Deutscher Taschenbuchverlag ISBN 3-423-35018-0



Das 4. Feld 91° – 120°

Das Zeichen Krebs 22. Juni – 22. Juli

Wenn die Sonne ins Zeichen Krebs tritt, erleben wir die Sommersonnenwende. Es ist sinnbildlich für dieses Zeichen, dass die Tage jetzt kürzer werden. Das Verborgene gewinnt in diesem Zeichen eine Form. Hier wird aktiv, was sich der Logik entzieht. Es sind die Gefühle, die bestimmend sind.

Ein fantasievolles Zeichen, das sensitiv auf Atmosphären und Stimmungen reagiert. Eine Sammlerin, die es vermag, Gegenständen eine Bedeutung zu verleihen, die deren Wert über ihren alltäglichen Verwendungszweck hebt. Das Zeichen Krebs liebt die Vergangenheit und die Schätze, die in ihr verborgen sind. Die Wurzeln, der Stamm sind hier wichtig, denn ohne diese wird es keine Krone geben. Trotz dieser Wurzelkraft, ist es eine zarte, weiche Welt, der wir hier begegnen, die uns leicht dazu verführt, zu vergessen, dass alles in diesem Zeichen einem Ziel zustrebt.

Alle vier Elemente drücken sich im Tierkreis in einer kardinalen, veränderlichen oder fixen Motivation aus. Das Zeichen Krebs ist das

kardinale Wasserzeichen. Es bildet mit dem Zeichen Steinbock zusammen die Achse der Individuation. Die Spannung dieser gegensätzlichen Verbindung wird durch den Willen nach Identifikation und Zugehörigkeit und den Willen, seiner eigenen Berufung zu folgen, genährt. Im Kollektivzeichen Krebs liegt der Keim zur Individuation geborgen.

Hier ist jetzt Tiefe gefragt. Die alltäglichen Weltgeräusche werden als zu laut empfunden, wenn sie den Klang der Seele übertönen, der die Persönlichkeit in ihrer Entwicklung leitet. Das Zeichen Krebs weiss, dass der Ton im Innern nicht verloren gehen darf. Mit kraftvollen rhythmischen Bewegungen, werden hier die Wellen der Aussenwelt mit den Wellen der Innenwelt verbunden.

Kunstvoll verführt uns dieses Zeichen. Gerne lassen wir uns nieder bei Kerzenlicht, an schön gedeckten Tischen. Hier nähren wir uns nicht hauptsächlich durch die Speisen; es ist die Schwingung, die Wärme, die Nähe, die uns beinahe zum Bleiben zwingt, in dieser Welt der Bilder und der Träume.

Die Sehnsucht nach Gleichschwingung thematisiert Abhängigkeit als Bestandteil der Zugehörigkeit zur «Masse» und im Bestreben, sich die Aufgaben seiner Nächsten einzuverleiben, als seien diese die eigenen Ziele. Als Planetenkraft gehört der Mond in dieses Zeichen. Er stellt die Gefühle und das innere Kind im Menschen dar. Glück bedeutet hier: Glückliche sein mit anderen. Ein schönes Gefühl, wenn Verbundenheit nicht vor allem als schmerzliche Abhängigkeit erlebt wird.

Durch die Spiegelung des gegenüberliegenden Individualzeichens Steinbock, wird die Bedeutung von kollektiver Verbundenheit und einem eigenen Schicksal erahnt. Der Mond steht in der Astrologie für Gefühle, die an Bedingungen und an die Sehnsucht nach der Erfüllung von Wünschen gebunden sind. Die Verlustängste sind auf dieser Gefühlsebene hoch. Das Ringen darum, diese zu überwinden, um einem eigenen

Plan zu folgen, lässt die Planetenkraft Neptun aktiv werden. Neptun steht für die Fähigkeit sich empathisch einzulassen und dennoch persönlich frei zu sein. Neptun transportiert Verbundenheit auf eine neue Ebene. Er weckt das umfassende Bewusstsein, dass alles Eins sei. Demnach gäbe es keine Furcht vor Trennung.

Im Zeichen Krebs wird das Bewusstsein der Menschheit als ein Ganzes erfahren. Gemeinschaften werden gebildet, die sich über die Gefühle definieren. Gleich einem Organ, das Zellen verbindet, diese nährt und auch von Ihnen genährt wird. Ein Wechselspiel mit Wirkungskraft, das innerhalb gegebener Grenzen alle Beteiligten nährt und schützt. Dieser Schutz erlaubt den Einzelnen, ihrer individuellen Entwicklung innerhalb der Gemeinschaft zu folgen. Im Zeichen Krebs wächst die Zuversicht, dass alles Leben von der Grossen Mutter genährt wird und in ihr geborgen ist.

Das 5. Feld 151° – 180°

Das Zeichen Löwe vom 23. Juli – 22. August

Das Zeichen Löwe gehört zum fixen Kreuz. Es ist ein Feuerzeichen, demnach wird es der männlichen Kraftlinie zugeordnet. Gemeinsam mit dem Zeichen Wassermann bildet es die Achse der Beziehung. Dabei beinhaltet das Zeichen Löwe Selbstausdruck, Selbsterprobung und die Kunst aus der Kraft des Herzens zu leben. Tritt die Sonne in dieses Zeichen, bedeutet das nicht, dass dem allem einfach so sei. Vielmehr ist hier die Herausforderung betont, diese Eigenschaften zu kultivieren und den Mut zur Selbstoffenbarung zu erlangen.

Die Strahlkraft der Sonne ist in diesem Zeichen erhöht. Eine lebenbejahende, manchmal charismatische Ausstrahlung begünstigt das Abenteuer, das hier gelebt sein will. In diesem Feld scheint alles erotisiert zu sein. Noble Distanz ist hier nicht gefragt. Dieses Zeichen vergibt

sich nichts durch Berührung, vielmehr kann es dadurch die Erfahrungen sammeln, die sein Herz stärken und öffnen. Die Glut des Lebens wird hier geschürt, auf das sie entzünde, was entflammen muss, um verständnisvolles Bewusstsein über das Lebendige zu erlangen.

Sich selbst kennenlernen in der Resonanz der anderen. Erfahren, wer Sie ist, erfahren, wie Er wirkt. Erproben, wie Zuneigung und wie Ablehnung sich gestalten, wobei Zuneigung und Applaus hier weit mehr von Interesse sind. Intensive Farben werden hier geliebt. Das Leben wird leidenschaftlich gelebt, im Bewusstsein, dass der Mensch zu etwas Besonderem oder gar Höherem geboren worden ist. Das Besondere soll sich hier bilden und zeigen.

Die Gefahr der Selbstüberschätzung ist in dieser Aufgabe gegeben. Der Wunsch nach Aufmerksamkeit steigert das Imponiergehabe ins Unträgliche. Das Ego wird erkannt, in dem es sich überdehnt. Die Bühne ist überbeleuchtet, der Hintergrund, die Kulisse unerträglich satt, die Farben zu grell und eine übertriebene Gestik lässt den gesamten Akt zur Mittelässigkeit verkommen. Zu Beginn lassen sich die Zuschauer noch blenden, bald schon aber, sind sie gelangweilt und verlassen den Schauplatz, ohne zu Applaudieren. Auf der Bühne muss man sich jetzt selbst genügen. Das Herz zieht sich zusammen, der Druck schmerzt. Doch dieser Druck ist nicht von Dauer. Die empfundene Enge leitet einen Prozess ein, in dem sich das Ego in seiner Form wandelt.

Das gegenüberliegende Zeichen Wassermann verlangt ein Schauspiel mit Inhalten und Aussagen. Eine Bauchnabelschau stösst von seiner Seite her auf vehemente Ablehnung. Die Ausstrahlung soll dem Bewusstsein aller anwesenden Herzen dienen und nicht ausschliesslich die eigene Person unübersehbar in den Vordergrund rücken. Die Sonne steht für diesen Prozess allein zur Verfügung. Ihre Eruptionen betreffen das ganze System. Für die Sonne ist Verzicht ein schlechter Vorsatz. Sie agiert in dem sie Prioritäten setzt.

Sie läutert das Bewusstsein dahin, dass es keinen Verzicht mehr gibt. Aus dem Herzen, wird der Wunsch geboren, schöpferisch an einem gesamten Prozess mitzuwirken. Ein äusserst kreativer Wachstums- und Heilprozess, der einem individuellen und keinem allgemein gültigen Plan folgt. Das Herz ist das Zentrum des menschlichen Energiekörpers, so wie die Sonne das Zentrum unseres Sonnensystems ist.

Ein erloschenes Herz bietet keinen Gewinn. Ein brennendes Herz braucht Mut. Tapferkeit gehört in dieses Feld. Alles was erfüllt wurde, soll sich durch schöpferischen Selbstaussdruck in der direkten Erfahrung offenbaren. Solange die Sonne das Zentrum ist, wird die Glut dieses Zeichens nicht erlöschen. Es ist unser Geburtsrecht diese Glut schöpferisch zu nutzen und kreativ im Leben umzusetzen. Dies, unabhängig davon, in welchem Zeichen die Sonne zur Zeit unserer Geburt nach ihrem entsprechenden Ausdruck sucht.

Das 6. Feld 181° – 210°

Das Zeichen Jungfrau

23. August – 22. September

Wie das Zeichen Zwillinge gehört die Jungfrau zum veränderlichen Kreuz. Im Tierkreis bildet sie zusammen mit dem Zeichen Fische die Existenzachse. In dieser Achse stehen sich Dienst und Alltagsverpflichtungen und das Vertrauen in das grosse Ganze, mit aus weltlicher Sicht, chaotischen Zeitabschnitten, gegenüber. Die Jungfrau ist ein Erdzeichen und gehört damit zur weiblichen Kraftlinie. Sie ist bekannt für ihre praktische Intelligenz, ihren Ordnungssinn und ihre Fähigkeit zur Analyse.

Die Jungfrau akzeptiert sinnvolle Hierarchien, wenn diese den allgemeinen Arbeits- und Erkenntnisprozessen dienen. Sie passt sich den Umweltbedingungen an und erkennt den Ort, wo sie sich dienstbar machen kann. Durch ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Genauigkeit und

ihr Zeitgefühl, macht sich die Jungfrau unentbehrlich. Grosse organisatorische Aufgaben werden in diesem Feld oft unerkannt, aus dem Hintergrund übernommen. Auf der Bühne werden dann andere gekrönt. Wenn auch die Welt zu jungfräulichen Diensten schweigt, ist ihr die Anerkennung aus ihrer nächsten Umgebung dennoch gewiss, denn ihre Arbeit ist genau und alles wird mit dem kleinstmöglichen Betriebsaufwand erledigt.

Ihre Genauigkeit hat auch Schattenseiten. Eine Jungfrau wird immer das Haar in der Suppe finden. Dieses Haar wird zum Mittelpunkt gekürt, darüber wird die Suppe dann fast gar vergessen. Trotz Suppenhaar dreht sich die Welt aber weiter. Die Jungfrau selbst fällt in Krisen, über die Sinnlosigkeit ihrer Arbeit und die mangelnde Anerkennung und den Undank, die ihre Umgebung ihr entgegenbringt. Kritik verkommt zu Nörgelei. Die Betriebsamkeit für unwichtige Details, das Jammern und Klagen dienen als Ablenkungsmanöver. Doch wozu? Mit Merkur analysiert sie die materielle Ordnung bis in die kleinsten Teile und entdeckt hier, dass kein System, keine Perfektion das Gelingen garantiert. Es gibt keine Garantie. Alles ist immer in Bewegung. Der tiefere Sinn menschlicher Existenz entzieht sich ihrer Logik.

Für das gegenüberliegende Zeichen Fische stellt dieser Umstand kein Problem dar. Dieses Zeichen tummelt sich in einem weiten tiefen Ozean, mit wundersamen Wesen und unerwarteten Wendungen. Es lädt ein, sich treiben zu lassen und die wunderbare Unterwasserwelt kennen zu lernen. Im Wellenbad stösst die Jungfrau auf Ihre Gefühle, ihre Erfahrungen, auf ihre ganz persönliche Identifikation mit dem Lebendigen. Der Mond steht für den launenhaften Wellengang innerer Gefühlswelten. Durch seine Kraft wird jetzt das Aussen unwichtig, tiefere Schichten werden berührt, dringen in den bewussten Raum, und die Grenze zwischen Innen und Aussen wird interessiert analysiert. Der Reibungslose Ablauf wird als nicht mehr ganz so

wichtig erklärt. Vielmehr geht es darum, die materielle, äussere Entwicklung als eine Projektion des Innenlebens zu verstehen. Ein neues System eröffnet sich. Die Jungfrau entwickelt jetzt ihr psychologisches Verständnis und ihre Fähigkeit zu heilen, dadurch, dass sie die innere Haltung und deren Auswirkung in der Materie exakt beobachtet.

Im Zeichen Jungfrau wird der Zusammenhang zwischen Geist und Materie erkannt. Eine feine Textur, zu der glatte Flächen, klare Systeme, aber auch Risse, Unebenheiten und Zeiten der Unordnung gehören. Einordnung muss immer wieder neu gesucht und entwickelt werden. Dazu ist es notwendig, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Geduld ist hier gefragt. Ein vorzeitiges Eingreifen kann den Entwicklungsprozess stören. Das Feingefühl für ganzheitliche Zusammenhänge und die Anerkennung der dazu gehörenden Details werden entwickelt. Die innere und die äussere Ordnung gewinnen hier eine gleichwertige Bedeutung.

BLAU

Gabriela Schüpbach, IKA-Praktizierende

Langsam aber stetig gelangte Blau in mein Bewusstsein. In Form von blauen Kleidern, die sich in meine Garderobe einschlichen, einer blauen Wand im Wohnzimmer, der Begegnung mit Maria im blauen Gewand und der Faszination für die Schlümpfe, spiegelte mir mein Ausenleben mein Innenleben.

Ich brauchte ein Jahr, um diese Tatsache zu beachten. Jetzt da ich sie beachte, ergibt sich ein blauer Faden durch das letzte Jahr. Es war für mich ungewohnt, blaue Kleidungsstücke zu tragen, weil ich mich darin nicht wohl fühlte, sie passten nicht zu mir. Aber wohl in einem Augenblick der Gedankenlosigkeit, kaufte ich mir einen blauen Rock, den ich sehr oft und gerne getragen habe im Sommer. Auch die Wand im Wohnzimmer hätte ich nie in meinem «früheren» Leben blau gestrichen aber die Vermieter schon. Anfangs fragte ich mich wirklich, wie jemand so etwas tun kann und fühlte mich fremd, umgeben von dieser Wand. Aber nach und nach fing ich an, diese Wand zu mögen und nun bin ich froh, dass mir die Energie für einen Neuanstrich gefehlt hatte. Dann begegnete ich in Orta auf der Visualisationssuche der heiligen Maria, die mir seither zur Seite steht in ihrem blauen Gewand.

In unzähligen Therapieformen werden Farben verwendet, wird ihnen eine Heilkraft zugesprochen. (Farbbestrahlung, Farbmeridiantherapie, Farbpunktur, Farbmeditation, Farblichttherapie, Aura Soma). In der Farbpsychologie wird Blau assoziiert mit Himmel, Raum der Ewigkeit, Eis und Schnee. Ihr werden die Kräfte zugeordnet, Harmonie zu schaffen, Zufriedenheit, Ruhe und Passivität zu verbreiten und ein Gefühl von Unendlichkeit zu vermitteln. Blau wird eingesetzt bei Migräne, Halsbeschwerden, fieberhaften Erkrankungen, Rückenschmerzen und bei Tagesstress. Symbolisch steht Blau für das Unbewusste, Unbekannte, für Vertrauen und Verlässlichkeit, für die weibliche Seite.

Verbunden ist Blau mit dem Element Erde, dem Planeten Jupiter, dem Saphir, der Treue und Beständigkeit. Gewisse Symbole und Verbindungen zu Farben sind kulturell geprägt, andere wiederum sind universell in ihrer Bedeutung. In orientalischen Ländern zum Beispiel werden Fenster und Türen blau gestrichen, um gute Geister auf sich zu lenken. In matriarchalen Kulturen trägt Maria die Gottesmutter ein blaues Gewand. Maria verkörpert in ihrer Rolle Ruhe, Treue und Tradition. Für die alten Ägypter war Blau die Farbe des Wassers und somit der Nilgottheiten. Bei Festen trugen sie Schmuck aus blauem Stein. Der Pharao trug bei solchen Gelegenheiten einen blauen Helm, um seine Verbundenheit mit den Göttern zu präsentieren. In China symbolisiert Blau die Mächte des Himmels und bedeutet Unsterblichkeit. Ein blauer Elefant ist in Indien ein Zeichen für höchste Vergeistigung und göttliche Erleuchtung. Für mich war Blau bisher die Farbe der Langeweile, die Lieblingsfarbe aller Menschen, die nicht wissen, welche Farbe sie am liebsten haben, so eine Allerweltsfarbe. Eine kühle Farbe, die Distanz schafft. Ich verbinde sie mit Wasser, dem Himmel und Jeans.

Dieses Jahr scheinen sich Muster zu verändern. Nicht wie sonst, plangte ich auf den Frühling. Der Winter kam mir nicht unendlich lang vor. In dieser Phase der Achtsamkeit Blau gegenüber forschte ich ein bisschen. Grün wäre ja die Farbe des Frühlings, des Erwachens, der Tatkraft, der Aggression. Aber da wurde ich massiv gehindert aggressiv zu sein, weil ich nicht mehr gehen konnte. Mein rechtes Bein schmerzte ohne ersichtlichen Grund. Es wurde hart auf der Innenseite und blau unter dem Knie. Ich hatte Angst vor einer Thrombose und ging in den Notfall. Sie untersuchten alles Mögliche und sagten, es sei nichts kaputt, ich könne wieder «gehen». Ich humpelte zu einem Anthroposophischen Arzt, der den Link machte zum Lebermeridian und stellte fest, dass ich ener-

getisch gesehen ein riesiges Problem hätte. Er fragte, ob ich mühe hätte Dinge zu akzeptieren und in letzter Zeit mit grosser Ohnmacht konfrontiert worden sei. Er massierte den Stau aus meinem Bein und ich war schmerzfrei. Mir kam dazu in den Sinn, dass mein Vater mir mitgeteilt hatte, er habe Krebs. Daraufhin war ich massiv geschockt, weil meine Mutter seit Jahren auch schwer an Krebs leidet. Ich realisierte, dass meine Eltern sehr sehr bald tot sein konnten. Und dagegen konnte und kann ich rein gar nichts tun. Das zu merken, liess mich in eine unendliche Ohnmacht und Trauer abtauchen. Eventuell tauchte ich in den Winter zurück. In der chinesischen Medizin wird Blau dem Winter zugeordnet, der für Kälte steht, die Zeit, in der die Lebewesen ihre Energie im Innern speichern. Symbolisch steht das Wasser für Tiefe, Dunkelheit und Absinken. Die Emotion dazu ist die Angst. Ich hatte Angst. Angst, meine Eltern zu verlieren. Allein zu sein. Nachts klammerte ich mich im Schlaf (unbewusst) an meinen Partner. Mein Lebermeridian wurde also gehindert in seinem Fluss! Die Leber, das Element Holz, das für Wachstum und Lebendigkeit steht, der Frühling, der Neubeginn, Kraftentfaltung, aufsteigende Wut. Ja das passt genau. Das ich mich oft zurücknehme in Konflikten. Dabei der Wunsch habe einfach zu sein in einer Gesellschaft, die ohne grosse Konflikte funktioniert. In der jeder seine Aufgabe, seine Rolle übernimmt. Wie ich es mit meinem Sohn im Buch der Schlumpfe gesehen habe. Ein Haufen blauer Wesen, die ihren Aufgaben nachgehen und trotzdem zusammen sind. Der Kochschlumpf kocht, der Backschlumpf backt, der Papaschlumpf regiert, Schlaubi ist schlau, Muffy ist muffig und so weiter. In einem Augenblick der Sehnsucht sagte ich, ich wäre auch gern ein Schlumpf. Mein Sohn schaute mich an und sagte sehr ernst: «*Mama du bist e Schlumpf!*» Mir fehlt die Kraft, das in die Welt zu setzen, was ich anstrebe, sie zu gestalten nach meiner Vision. Alles deutet darauf hin, dass mein Frühling auf sich warten lässt. Nun habe ich entschieden den Frühling nicht mit grünen Haaren herbei-

zuziehen, sondern den Winter in seiner schönsten Blauigkeit zu feiern ganz alkoholfrei. Indem ich mir zum Beispiel blaue Ohringe gekauft habe. Mich zurückziehe, stundenlang Pailletten sortiere, akzeptiere, dass meine Beine sich wie ausgedörrtes Holz anfühlen. Blau ist übrigens auch die Farbe des Kehlkopf-Hals-Chakra auf der Höhe der Schilddrüse. Wenn ich traurig bin fühle ich dort einen schmerzenden Klumpen, so, als wolle er mir den Weg versperren. Dieses Chakra zu stärken fördert die Kommunikation, die Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Ist es geschwächt, ist man geängstigt und schüchtern, hält sich zu sehr zurück, kann unzuverlässig sein und kann Gedanken nicht ausdrücken. Ist es zu stark betont, kann der Mensch arrogant wirken und zu viel reden. Im ausgeglichenen Zustand fühlt man sich zentriert, Gefühle sind passend zu einer Situation und solche Menschen können gut reden.

Für mich bedeutet diese blaue Phase nun, dass ich mir selbst helfe, wenn ich mich mit Blau umgebe, mein Chakra stärke. Dazu verbrachte ich Ostern am Blausee. Dieser See ist wirklich blau. Ich sog diese Farbe in mich hinein. Indem ich den Winter unterstütze, wird wohl wie in der Natur, der Frühling einfach kommen, obwohl er gerade dieses Jahr auch eher einen zaghaften Auftritt hinlegt. Zusätzlich stärke ich das Holzelement durch die Bewegung und Kräftigung meiner Beine und hoffe, der Saft werde sie durchströmen. Was völlig unbewusst begonnen hat, konnte ich, als es aufgetaucht war, in einen Zusammenhang bringen. Etwas will noch zu Ende gelebt werden, bevor der Neustart beginnt. Blau wurde für mich zur Farbe der Zurückgezogenheit in Träume, zum Wunsch nach Ruhe, von Vertrauen in die weibliche Natur.

Quellen:
www.lichtkreis.at
www.die-fuenf-elemente.de
www.beepworld.de

...ES LÖCKEN DIE DUFTEND WEISSEN BLÜTEN DES HOLUNDERS...

Christta Ganz, IKA-Praktizierende

darf ich vorstellen...

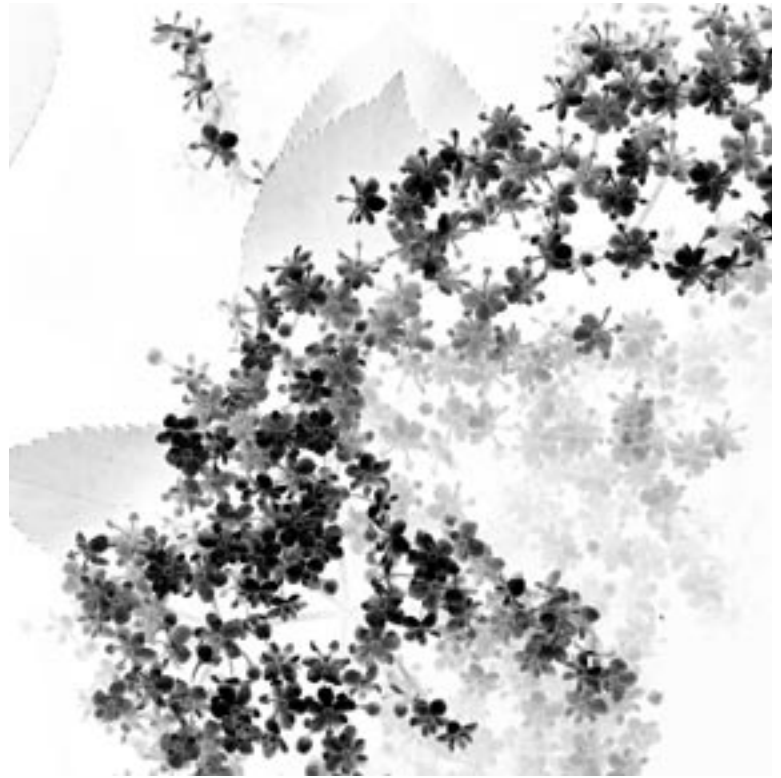
Sambucus nigra, auch Holler, Holder, Flieder, Gänsemutterflieder, Frau Ellhorn, Holdermutter genannt...

Der Holunder wächst in ganz Europa als Strauch oder Baum an Hecken, Waldrändern und als Hausbegleiter. Er hat länglich gesägte Blätter, weiss duftende Trugdolden und schwarz-violette Beeren.

Bereits im 5. Jahrhundert vor Chr. wurde der Holunder als vielseitige Heilpflanze und lebendige Hausapotheke beschrieben, da jeder Teil der Pflanze von Blüte, Beeren über Blätter, Rinde bis hin zur Wurzel die verschiedensten Leiden heilt. Diese Vielseitigkeit und der Glaube, dass Holla (*Frau Holle*), die Göttin Freya, sich diesen Strauch zum Sitz erwählt hatte, trug dazu bei, dass er als heilig galt: die Männer zogen den Hut, die Frauen machten einen Knicks («*Vor dem Holunder zieh den Hut herunter*»). Er galt als Lebens- und Sippenbaum und beschützender Hausgeist. Er ist bis heute oft bei Bauernhäusern und an Scheunen anzutreffen. Die weite Verbreitung des Holunders in Siedlungsnähe und um die Häuser ist ein Zeugnis der Wertschätzung früherer Zeiten.

Die weissen Blüten blühen von Mai bis Juli und duften süsslich. Sie wirken schweisstreibend bei Erkältungskrankheiten und Fieber, helfen bei Entzündungen der Atemwege, bei schlecht ausheilendem Schnupfen, chronischer Sinusitis, Raucherhusten, Immunschwäche, Kehlkopfentzündungen, Grippe und Atemnot, als Gurgelmittel (in Milch gekocht) und für Mundspülungen, zur Anregung der Laktation, bei Allergien und Reizzuständen durch Umweltbelastungen und bei Stoffwechselschwäche. Holunder ist sowohl akut wie langfristig anwendbar.

Die Beeren, gekocht als Mus oder Saft, wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend

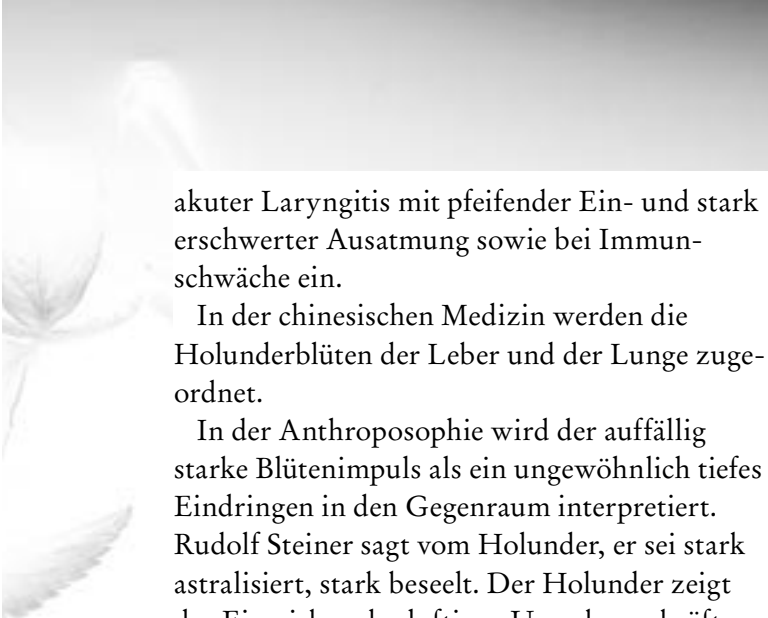


bei Nervenschmerzen (besonders bei Trigeminusneuralgie und Ischias), ebenso bei Kopf- und Zahnschmerzen und wirken harntreibend, blutreinigend, blutbildend und leicht abführend. Der Beerensaft, kombiniert mit den Blüten, ist als Holunderfrühlingskur bekannt und wird auch bei Erkältungen und grippalen Infekten zur Immunstärkung eingesetzt.

Die frischen (ungekochten) Beeren führen zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen (bei Kindern schon bei wenigen Beeren). Die getrockneten Beeren werden bei Durchfall gekaut.

Die Rinde wurde früher bei rheumatischen Erkrankungen zur Anregung der Harnausscheidung und bei Verstopfung und der Tee aus Blüten, Blättern und Rinde zur Blutreinigung bei Hautunreinheiten und Ekzemen verwendet. Äusserlich kennt man die Anwendung der Blätter in Form von Umschlägen bei Kopfschmerzen, Geschwüren, Verbrennungen und Wunden oder die Verwendung der getrockneten Blüten in Kräuterkissen bei Entzündungen.

In der Homöopathie setzt man Sambucus bei Schwellungen der Nasenschleimhaut, bei Asthma mit Erstickengefühl, bei Pseudokrapp, bei



akuter Laryngitis mit pfeifender Ein- und stark erschwerter Ausatmung sowie bei Immunschwäche ein.


In der chinesischen Medizin werden die Holunderblüten der Leber und der Lunge zugeordnet.

In der Anthroposophie wird der auffällig starke Blütenimpuls als ein ungewöhnlich tiefes Eindringen in den Gegenraum interpretiert. Rudolf Steiner sagt vom Holunder, er sei stark astralisiert, stark beseelt. Der Holunder zeigt das Einwirken der luftigen Umgebungskräfte auch in den Ästen und bildet kein «richtiges» Holz. Das Holundermark ist luftefülltes, trockenes Gewebe. Alles Saftige, Lebendige ist nach aussen an die Oberfläche (Blüten, Beeren, Blätter) gedrängt. Dementsprechend wirken Holunderpräparate aus anthroposophischer Sicht im menschlichen Organismus von innen her zur Peripherie ableitend: schweisstreibend und generell die Ausscheidung fördernd.

Auf der seelischen Ebene steht der Holunder für die «Lebensaufgabe», unsere Anlagen und Erfahrungen durch innerliche Arbeit zu einem reifen Charakter zu formen. Es ist der Prozess der Reifung, des Erwachsenwerdens, der Übernahme von Verantwortung und das Integrieren von Hell und Dunkel.

Der Holunder unterstützt die Vollendung solcher seelischer und körperlicher Wärme- und Reifungsprozesse und besitzt eine ausgeprägte Beziehung zu den durchlüfteten Organen (Atemwege, Nasen- und Stirnhöhlen). Er wird eingesetzt bei stockenden (nicht zur Vollendung kommenden) Wärmeprozessen im körperlichen und seelischen Bereich, wenn die «Verbrennung» zum Erliegen gekommen ist, weil zuwenig Luft vorhanden war.

Im Frühling schießen aus Stamm und Zweigen des Holunders neue Triebe senkrecht nach oben und strecken sich in kurzer Zeit zu einer beachtlichen Länge. Der Geruch dieses jungen, ungestüm treibenden Lebens ist eigenartig brenzlich, unvollendet. Er erinnert an motten-



des Feuer, dem es an ausreichendem Luftzug, an Sauerstoff fehlt. Ein Jahr später hat sich im Inneren der Äste leichtes, luftdurchdrungenes Mark gebildet. Der Holunder zeigt also einerseits die Lufteinschlüsse im Mark und andererseits erinnert der Geruch der jungen Blätter und Triebe an einem Verbrennungsprozess mit ungenügender Luftzufuhr.

Im weiteren Wachstum biegen sich die zuvor aufsteigenden Zweige immer weiter nach unten, oft zu schönen Bogentoren ausgeprägt. Am Scheitel solcher Tore steigen wieder jüngere Äste auf, die sich später ebenfalls zu Bogenformen, so dass mehrere gebogene Äste übereinander liegen. Es ist ein Ausdruck grüner, aufstrebender Lebenskraft, die von der Erdschwere erfasst wird, sich neu formt, nach oben reckt, um dann wieder nach unten gezogen zu werden.

Im Frühling bringt der Holunder eine reiche Blütenpracht hervor. Die weissen Dolden sind leicht konkav, wie empfangende, nach oben gerichtete Parabolspiegel. Die kleinen Einzelblüten leuchten wie blinkende weisse Sternchen mit geheimnisvoll süsslichem Blütenduft, der unsere Seelen in andere Welten trägt. Im Herbst hängen die Früchte schwer am Strauch. Ihre Farbe ist schwarz wie die Nacht, ihr Geschmack säuerlich herb.

Das sind spannende Zusammenhänge: Das Hauptthema, dass sich wie ein roter Faden durch die Signatur des Holunders zieht, ist das Thema der Lebensenergie, die sich in den Dienst eines geistigen Reifungsprozesses, eines Wärmeprozesses stellt. Erwachsen zu werden, Verantwortung zu übernehmen und vor allem geistige Reife zu erlangen, ist nur in dem Masse möglich, wie sich die Lebensenergie transformieren kann und Hell und Dunkel gleichermaßen ins Leben integriert werden können.



Das Märchen «*Frau Holle*» der Gebrüder Grimm gibt uns ein vollkommenes Bild vom Wesen des Holunders. Nachdem die Hauptfiguren durch den Brunnenschacht zu einer tieferen Ebene (Ebene der seelischen Transformation) hinabgetaucht sind, müssen sie zunächst einen Reifungsprozess vollenden (gebackene Brötchen aus dem Ofen nehmen, reife Äpfel pflücken). Danach müssen sie ihre Lebenskraft in den Dienst von Frau Holle stellen, damit ihr Geist zur Klarheit kommt (Schnee auf der Erde). Wer diese Lebensaufgabe selbstlos und mit Hingabe erfüllt, wird mit geistigem Gold beschenkt. Wer sie nur widerwillig und nur der Belohnung wegen ausführt, wird mit dem klebrigen Pech der Verstrickung des Schicksals übergossen.

Der Holunder gehört zu den grossen Mysterienpflanzen. Er ist das äussere Sinnbild für eine innere Entwicklung. In früheren Einweihungsschulen war die Pflanze denn auch ein wichtiges Symbol für den Weg zum höchsten Ziel, dass ein Mensch je erreichen kann.

Der Holunder sucht die Nähe der Menschen, er drängt sich den Menschen regelrecht auf. Ungerufen und eigenwillig besiedelt er die stillen Ecken des Garten oder setzt sich dicht an die Haus- oder Stallmauer. Niemals war der Holunder ein Strauch wie jeder andere. Er hat eine magische, manchmal unheimliche Ausstrahlung, die den naturnahen Menschen früher nicht entgangen ist. Wir brauchen uns nur einmal in den Schatten zu setzen und bald spüren wir, wie er uns in die Erde hinabzieht. Wer in den Mittsommernächten beim Holunder sitzt, der wird erkennen, dass sich hier eine geheime Tür zu dem unterirdischen Reich der Erdgöttin, der Frau Holle, befindet. Wer unter dem Baum einschläft oder in Tiefenmeditation gerät, der

wird bald die Nähe von Gnomen, Kobolden und Zwergen spüren und es kann sein, dass man in der Abenddämmerung eines Sommertages Elfen vorbeiziehen sieht. Frau Holle, die grosse Göttin des Lebens und des Todes, ist bekanntlich auch die Herrin der Geister, Elfen und Elementarwesen.

Wie das Licht aus der Dunkelheit hervorgeht, so geht aus der schwarzen Erdgöttin (der Morigan, der Mutter der Nacht, der schwarzen Madonna) die weisse Lichtjungfrau, die strahlende Frühlingsbotin hervor. Frau Holle, die für beide Aspekte steht, ist eine archaische Göttin, die jedes Volk unter anderem Namen kennt. Sie ist es, die die Seelen der toten Tiere und Menschen ebenso wie die Samen der Pflanzen in ihr unterirdisches Reich hinabnimmt und diese dann wieder in einen neuen Zyklus, in eine neue Verkörperung entlässt.

Und genauso zweideutig wie die Göttin ist auch ihr Baum: weisse Blüten, schwarze Beeren, der Baum ist heilend, aber auch giftig, lichthaft, aber zugleich düster, der Baum ist schwer, er zieht hinab in die Tiefe, aber sein Holz und die Blüten sind luftig und leicht. Die Symbolik des Baumes umspannt diese Polarität: die Geburt, das ins-Leben-Kommen, und den Tod, das ausdem-Leben-Gehen. Der Holunder wurde als Geburtsbaum verehrt. Mutter Ellhorn half den Schwangeren und gebärenden Frauen. Und der Holunder ist gleichzeitig ein Schwellenbaum, ein Zugang zu den verstorbenen Ahnen. Das verborgene Reich der Holle ist ein lichter Ort mit herrlich grünen Wäldern und Wiesen, Blumengärten und Obstbäumen, jenseits von Zeit und Raum. Hier herrscht sie als Königin der Zwerge und Elementarwesen, die die Wachstumskräfte personifizieren.

Die Vorstellung, dass die Vegetationsgöttin zugleich die Totengöttin ist, ist ebenso weit verbreitet wie der Glaube, dass sie zugleich tief unten in der Erde und hoch oben im Himmel lebt. Beides, Himmel und die Unterwelt, gelten im archaischen Denken als die «Anderswelt».

Wenn wir das Märchen von *Frau Holle* (nicht wie vorher auf ein einzelnes Leben bezogen, sondern in magisch-archaischer Weltanschauung) lesen, sehen wir, wie Frau Holle die Verstorbenen in der Anderswelt empfängt. Dort haben sie notwendige Arbeiten zu verrichten, sie sollen rote, reife Äpfel pflücken und fertig gebackene Brote aus dem Ofen nehmen. Das sind Bilder von Fruchtbarkeits- und Geburtsvorgängen. Die kurz vor der Wiedergeburt stehenden Seelen sind wie reife Äpfel, die sich bald von den Zweigen des Weltenbaumes lösen und wieder hinab auf den Boden der Verkörperung fallen. Sie müssen sorgfältig behandelt werden, damit sie keinen Schaden erleiden. Der Ofen mit den Brotlaiben ist ein Bild des warmen Mutterschosses, in dem die Leibesfrüchte heranreifen. Auch hier bedarf es der Hilfe der Toten, der Ahnengeister, damit die Kinder nicht «verbrannt» oder angeschlagen in die Welt geschickt werden. Zudem helfen die Verstorbenen, Frau Holle's Federbetten zu schütteln, damit die Daunen als weisse Flocken auf die Erde herabschneien können. Die Schneeflocken bringen dem Feld und den Wiesen für das kommende Jahr frische Lebenskräfte aus kosmischen Sphären. Die kristallinen Schneeflocken, die Daunenfedern der ihr geweihten Gans, galten als Sternenkkräfte, die den Pflanzen Wachstums- und Gestaltungskräfte zukommen lassen.

Frau Holle, den Engländern als «*Mother Goose*» (Gänsemutter) bekannt, ist auch die Herrin des schamanistischen Flugs. Ihre Gans ist ein uraltes Symbol für die Reise in die Anderswelt, wo der Schamane oder die später zur Hexe umgedeutete «fliegende» Frau den Ahnengeistern, den Tier- und den Pflanzengottheiten begegnet. Die germanischen und sibirischen Schamanen opferten zu Winteranfang, wenn die Pflanzen und Naturgeister sich ins Erdinnere zu Frau Holle zurückzogen, eine Gans. Der Vogel wurde geweiht und geräuchert. Der noch heute bestehende Brauch der Martins- oder Weihnachtsgans ist eine Erinnerung an jene alten Zeiten, als man die Verehrung von Frau Holle noch lebte.



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

WOLF-DIETER STORL, *Pflanzendivas, die geistig-seelischen Dimensionen der Pflanzen*, AT-Verlag 1997

WOLF-DIETER STORL, *Pflanzen der Kelten*, AT-Verlag 2000

URSEL BÜHRING *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde*, Sonntag Verlag, 2005

Rezepte

Holundersirup

3 l Wasser
2 kg Zucker
60 g Zitronensäure
3 Zitronen
20–30 Holunderblüten

- Kochendes Wasser in eine grosse Schüssel oder Pfanne geben.
- Zucker, Zitronensäure und Zitronen, in Scheiben geschnitten, zugeben, gut umrühren.
- Holunderblüten «entkäfern» (auf den Dolden hat es meist ganz viele Insekten und allerlei kriechendes Getier) und ins Zuckerwasser geben.
- Zugedeckt 4–5 Tage stehen lassen, täglich umrühren (Zucker löst sich vollständig auf).
- Danach Blüten und Zitronenscheiben absehen.
- Sirup in Flaschen abfüllen, im Kühlschrank lagern.
(wird der Sirup nicht während der nächsten Wochen getrunken, wird er zur Konservierung nochmals aufgekocht und heiss in vorgewärmte Flaschen gefüllt).

Holunderbeerenmus

(wird im Appenzellerland Holderzonne genannt)

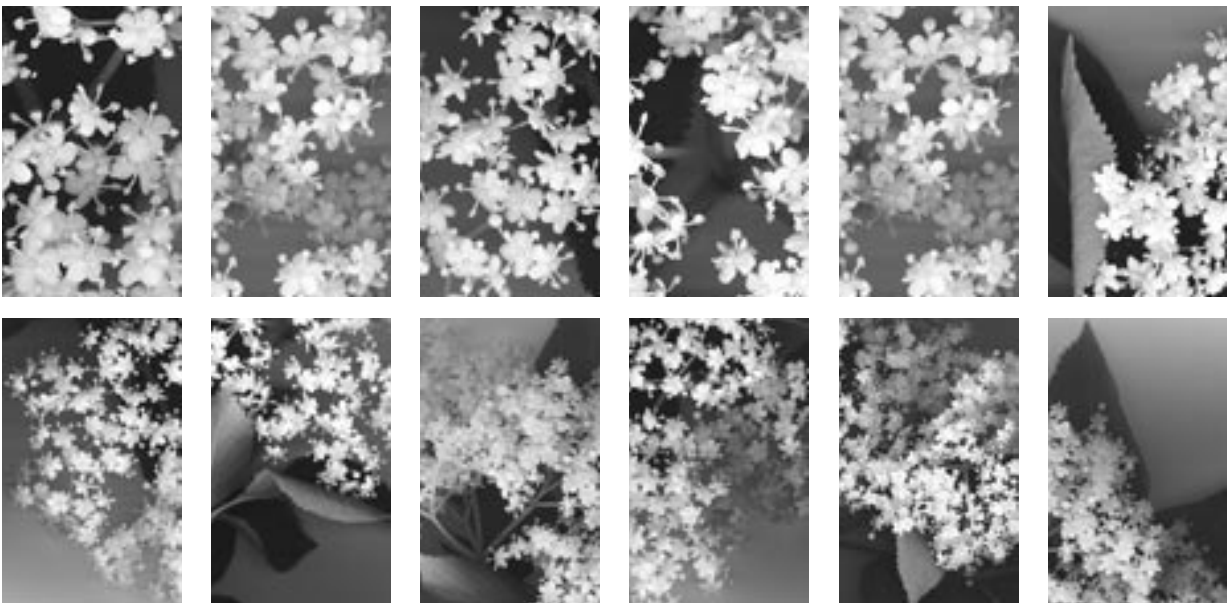
6 Teile reife Beeren
und 1 Teil Zucker
etwas Wasser
Mehl
Butter, Rahm, Milch

auf kleiner Stufe mind. 20 min. köcheln lassen.

Holunderblütensalbe

- Blüten in Olivenöl geben, einige Tage an warmem Ort stehen lassen, durch ein Tuch sieben.
- Holunderblütenöl mit erwärmtem Bienenwachs vermischen, bis es salbenförmige Konzentration erreicht (zum Testen ein wenig mit einem Löffel entnehmen und fest werden lassen).

Holunderblütensalbe ist ausgezeichnet bei Verbrennungen, Kratzern und Schürfwunden, bei Frostbeulen und rissigen Händen.



DER EINGEBILDETE HAHN

Märchen aus der Gascogne

Denise Weyermann, IKA-Gründerin

Auf einem Bauernhof in der Gascogne lebte einmal ein Hahn, der hiess Chanton. Dieser Chanton hielt sich für ein grosses Tier. Immerzu hackte er auf seinen Hennen herum. Sah er den Puter, scheucht er ihn unter den Schuppen. Die Zugochsen gingen ihm aus dem Weg, selbst die Pferde waren bange vor ihm. Er versetzte jeden in Schrecken.

– Kikeriki! Wie gross ist die Macht meiner Stimme! Krähe ich in der Früh zum ersten Mal, erblasset der Morgenstern und der Mond verzieht sich. Krähe ich das zweite Mal, wecke ich die Morgenröte aus dem Schaf. Mit meinem dritten Hahnenschrei lasse ich die Sonne aufgehen. Die Menschen bringe ich auf die Beine. Ochsen und Pferde zwingen ich, rechtzeitig mit Pflügen und Eggen anzufangen. Bin ich wach, so mach ich Krach... Kikeriki!

Ja, so weit war es mit Chanton gekommen, und es sollte noch schlimmer kommen. Er ängstigte die Tiere mit einer Drohung:

– Morgen krähe ich nicht! Ohne mich kann die Morgenröte nicht leuchten, die Sonne nicht aufgehen. Dann bleibt ihr alle in der Finsternis. Kikeriki!

Da umringten die Tiere den Hahn, bestürmten ihn mit Bitten und flehten ihn an:

– Gnade, Chanton, Marquis de Kikeriki et de Cocorico, Gnade! Nimm uns die Sonne nicht weg!
– Na, meinetwegen, sagte Chanton. Ich werde also krähen, den Morgen dämmern und die Sonne aufgehen lassen. Dann wollen wir weitersehen.

Das hörte ein vorbeifliegender Kuckuck und rief:

– Was, ihr glaubt dem Hahnengezeter? Ist doch nur ein Lügenpeter! Kuckuck, kuckuck!

Da spornte der schlaue Puter den Hahn an:

– Chanton, Marquis de Kikeriki et de Cocerico, zeig doch dem Kuckuck, dass du der Herr der Morgenröte und der Gebieter der Sonne bist. Krähe morgen einfach nicht, lass sie alle einen Tag im Dunkeln sitzen!»

Der Puter redete dem Hahn derart nach dem Schnabel, dass Chanton der Kamm schwoh, und er beschloss nicht zu krähen. Die Nacht war vergangen: der Hahn kräht nicht... Die Morgenröte kam hervor! Da setzte der Puter dem Hahn zu:

– Sag ihr, sie solle sich fortscheren, sie erlöscht dann eins, zwei, drei.

Chanton sauste der Morgenröte entgegen:

– Sofort aufhören zu leuchten, du Unfolgsame! Verschwinde, verschwinde!

Aber das Morgenrot wurde noch rosiger. Die Sonne ging auf. Chanton ging auf die Sonne los und zeterte:

– Kusch! Sofort herunterkommen!

Doch die Sonne stieg höher und höher. Alles belebte sich, alle freuten sich. Chanton aber verkroch sich unter dem Schuppen. Darauf hatte der Puter nur gewartet. Er schlug ein Rad, spreizte die Flügel und kollerte mit lauter Stimme:

– Chanton ist ein Prahlhans, kull, kull, kull!
Ein Prahlhans ist Chanton!

Und seit dem Tag hiess der Hahn nur noch «Chanton fanfaron», das heisst «Chanton Prahlhans».

10 JAHRE SGK!

RÜCKBLICK

An der MV haben wir in kleinen Gruppen in unseren Erinnerungen gestöbert, was wir mit der SGK verbinden und was so alles in den letzten 10 Jahren im Rahmen der SGK stattgefunden hat:

- Gründung am 22. November 2000
- Professioneller Rahmen im Anschluss an die Ausbildung
- Austausch, üben unter Praktizierenden
- KiW-Fest Beitenwil
- Bulletin: interne Informationen und Austausch von Prozessen und beruflicher Erfahrung
- Weiterbildungen
- Bibliothek: Bücher und Abschlussarbeiten
- Intervisionen
- Mitgliederversammlungen
- Vorstandssitzungen
- Jahresausflug auf das Augstmatt-horn
- IKA-Logo
- Webseite Deutsch-Französisch
- Richtlinien zur Berufsethik auf der Webseite
- Statuten der SGK
- Gemeinsames Werbematerial
- IKA-Einführungstage
- Öffentliche Auftritte: Tage der offenen Tür, Vorträge
- Dachverband Xund

BLICK IN DIE ZUKUNFT: WIE SIEHT DIE SGK IN 10 JAHREN AUS?

Ja, wie sieht sie wohl aus die SGK in 2020? Hier eine Zusammenstellung der Visionen der Anwesenden an der MV:

- SIKA: grosse Gruppen mit mehr Männern
- Bulletin ist doppelt so dick, wird abonniert, bringt zusätzliche Einnahmen über Werbeanzeigen, steigert also somit das Budget der SGK
- Wenn von IKA die Rede ist, wissen die Leute, worum es geht oder zumindest ist ihnen der Begriff bekannt
- IKA wird von den Krankenkassen anerkannt
- 50-60 Mitglieder, ein viertel davon sind Männer
- Die SGK ist bei Xund integriert und allgemein gut vernetzt (in den Bereichen Bildung, Persönlichkeitsentwicklung, Körperzentrierte Beratung, Coaching, usw...)
- Es gibt einen Lesezirkel, der sich regelmässig trifft
- Jährliche Weiterbildungen für SGK-Mitglieder zu den 10 Ebenen
- Weiterbildungsmodul für TherapeutInnen anbieten: zB. Prozessbegleitung, KiW, Impuls, Kommunikation, usw..
- Neues Buch
- Technisches Manual zum IKA-Buch
- Interaktive Webseite: Plattform Fragen und Antworten
- Tanzball zum 20-jährigen Jubiläum

HERBSTFEST

Samstag, 25. September 2010

Die SGK organisiert zu ihrem 10-jährigen Jubiläum ein Herbstfest: ein grosses Feuer machen, bräteln, zusammen sitzen, Zeit und Musse haben für Plaudereien, ein Märchen von Denise Weyermann, Musik, usw...

Ort: Amphitheater in der Elfenau, Bern

Zeit: ab 17 Uhr

Mitbringen: Etwas für Dich zum Grillieren, Salat oder Dessert für gemeinsames Buffet

Auskünfte und Anmeldung bei
Chrischta Ganz 044 273 04 31
chrischta.ganz@bluewin.ch

Weitere Informationen folgen per Email.

2011: WINTERAUSFLUG BEI VOLL- MONDAUF 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 Samstagabend, 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

Weitere Informationen folgen im Winterbulletin, aber wenn Du Interesse hast, halte Dir bereits das Datum frei!

SGK-INFOS

Neue Mitglieder / Austritte

Die Schweizer Gesellschaft für Körperarbeit freut sich folgende Mitglieder – alle in der SIKA in Ausbildung – aufzunehmen: **Cornelia Aebischer, Henriette Büecheler Burkhalter, Jacqueline Fiorina, Daniela Hermann** und **Catherine Sorg**. Herzlich Willkommen!

Ausgetreten sind in 2009: Chrishta Bürgi und Romy Zimmermann. Romy Zimmermann unterstützt die SGK weiterhin als Gönnerin. Wir wünschen beiden alles Gute für die Zukunft!

Bulletinteam 2010/2011

Das neue Bulletinteam setzt sich zusammen aus: **Maya Leibundgut, Gabriela Schüpbach, Susanne Stutzmann, Stéfanie Tietz** und **Denise Weyermann**.

Beitritt Xund

Die SGK wurde vom Dachverband Xund provisorisch aufgenommen, das heisst: die SGK muss CHF 400.– Aufnahmegebühren bezahlen und einen Minimalordner mit Angaben zur Integrativen Körperarbeit ausfüllen. Am 15. November 2010 wird Xund entscheiden, ob die SGK die Bedingungen zur definitiven Aufnahme im Dachverband Xund erfüllt. Die definitive Aufnahme ist nicht garantiert. Im Falle einer Aufnahme kostet die Mitgliedschaft bei Xund jährlich CHF 300.– plus CHF 25.– pro aktives Mitglied. Der SGK- Mitgliederbeitrag würde dementsprechend für die aktiven Mitglieder um CHF 25.– im Jahr erhöht. Die SGK wird im Winterbulletin, spätestens im Frühlingbulletin 2011 über die Entscheidung von Xund informieren. Bei Fragen kannst Du Dich gerne an eine Person vom Vorstand wenden.

Was ist eigentlich Xund?

Xund ist einer der grössten nationalen Dach-

verbände für natürliche Methoden der Komplementärtherapie und umfasst aktuell ca. 30 unterschiedliche Methoden von Akupressur über Feldenkrais zu Yoga. Anliegen des DvXund sind folgende Punkte: Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit, Qualitätslabel, Berufsbildung, Zusammenarbeit mit den Krankenkassen. Für detailliertere Informationen, kannst Du Dich auf www.xund.ch schlau machen.

SIKA (Schule für Integrative Körperarbeit)



Diplomierung

Das Ausbildungsteam SIKA gratuliert herzlich:

Stéfanie Tietz und Jörg Leimbacher

wurden im September – nach 3-jähriger, erfolgreicher Assistenz – zu IKA-AusbildnerInnen diplomiert. Wir wünschen viel Erfolg!

Silvia Bonderer frisch verheiratet, wurde als IKA-Praktizierende diplomiert: Wir wünschen viel Erfolg und alles Gute.

Sandra Schori hat sich für das nächste Studium eingeschrieben – und hat eine Kursbestätigung für das erfolgreiche Absolvieren der 3 IKA Jahre bekommen.

Wir wünschen allen viel Freude an den erworbenen Fähigkeiten!

Anzeige

meine inneren Bilder erleben

4 Abende mit geführten Visualisationen
jeweils Dienstag 6. / 13. / 20. / 27. Juli 2010
19.00 – 21.00 Uhr. CHF 150.–

Info und Anmeldung:

Maya Leibundgut / Bern
031 352 05 09 / 076 317 77 10

Integrative Körperarbeit IKA

www.koerper-arbeit.ch
maya.leibundgut@gmx.ch



VORSTAND SGK

Präsidentin: Stéfanie Tietz

Rosière 6 – 2000 Neuchâtel
T: 079 531 61 60
E: stefanietietz@yahoo.com

Vize-Präsidentin:

Gabriela Schüpbach

Schenkstrasse 11 – 3008 Bern
T: 076 337 00 470
E: individuistisch@hotmail.com

Protokollführer und Sekretariat:

Jörg Leimbacher

Könizstrasse 43 – 3008 Bern
T: 031 381 48 91
E: joerg.leimbacher@bluewin.ch

Kontaktperson Auskünfte IKA und

Kassiererin: Denise Weyermann

Brunnadenstrasse 34 – 3006 Bern
T: 079 459 14 04
E: denise.weyermann@koerper-arbeit.ch