

# HERBSTBULLETIN

der Schweizer Gesellschaft für Körperarbeit

# BULLETIN D'AUTOMNE

de la société suisse de travail corporel

2010



## EDITORIAL

Stéfanie Tietz, IKA-Trainerin

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*Ein fülliges Bulletin, das du in den Händen hältst oder vor dir liegen hast, der Herbst steht ja bekanntlich für Erntezeit...*

*Wie wär's wenn du zur Abwechslung mal mit dem letzten Artikel beginnst? Oder es dem Zufall überlässt und es auf irgendeiner Seite aufschlägst und dort zu lesen beginnst? Oder bist du Waage, Skorpion oder Schütze, dann begeben dich direkt auf Seite 16!*

*Hast du eigentlich schon mal am Bulletin gerochen? Und das Papier bewusst betastet? Hast du schon mal darauf geachtet, wie es sich anhört, wenn du die Seiten blätterst?*

*Was machst du, wenn du es einmal gelesen hast – liest du es überhaupt? Kommt es in den Müll, in den Altpapierkarton? Benutzt du es zum Feuer anzünden? Oder bastelst du Papierflugzeuge damit?*

*Mir ist gerade spielerisch kreativ zu Mute. Zum Teil auch dank der Lektüre des Bulletins. Es lädt ein – oder hat mich dazu eingeladen – Definitionen mal wieder zu hinterfragen, manche gar über Bord zu werfen. Kindheitserinnerungen aufzuspüren. Meinen Körper mit Symbolen zu bemalen. Mich in die Gehirnabläufe einzufühlen und zwischen beiden Gehirnhälften fröhlich hin und her zuhüpfen. Die inneren Personen in mir, die da streiten, diskutieren, wollen, träumen und sich sehnen alle mal aufzuzeichnen. Weiterzuforschen und – auch wenn's manchmal verdammt schmerzhaft und schwierig ist – das eigene Leben zu leben – mit dem Gingko Bilobablatt, Symbol für das Mysterium des Menschen, als Talisman.*

*Mensch, sind wir vielschichtige, vielseitige, komplexe Wesen, die hier auf der Erde stehen, welche die Sonne umkreist, und mit den anderen Planeten das Sonnensystem bildet, welches Teil einer Galaxis unter wie vielen(?) Galaxien im endlosen Universum ist!*

*Mensch, war es schön heute meinen Körper im klaren, kalten Wasser zu spüren, die Sonne, die meine Augen blendete, meine Haut wärmte und die unglaubliche, unbegreifliche Schönheit des glitzernden Sees, der am Horizont dem Himmel begegnet!*

*Mensch! Ich wünsche dir im Namen des Bulletin-teams viel Spass und Inspiration bei der Lektüre des Herbstbulletins und eine bunte, lebendige Herbstzeit!*





**Redaktionsschluss: 25. November 2010**  
**Bulletinabo für Nicht-SGK-Mitglieder:**  
**CHF 25.– / Jahr**  
**Bestellung: stefanietietz@yahoo.com**

**IMPRESSUM**

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

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

- 2 EDITORIAL
- 4 ERINNERUNGEN
- 6 GINKGO BILOBA
- 9 DIE GRENZEN MEINER DEFINITIONEN SIND  
DIE GRENZEN MEINER ERFAHRUNGEN
- 10 AKUPAINTUR
- 12 BUCHEMPFEHLUNG
- 15 FILMEMPFEHLUNG
- 16 DER TIERKREIS: WAAGE, SKORPION, SCHÜTZE
- 20 ÜBER «INNERE BILDER»
- 21 MASCULINE – FEMININE: REAL BALANCE OR  
CULTURAL CONDITIONING?
- 24 MITGLIEDER DER SGK STELLEN SICH VOR
- 26 MÄRCHEN: DIE BEIDEN FRÖSCHE
- 27 VERANSTALTUNGSKALENDER
- 27 SGK-INFOS

## ERINNERUNGEN

Gabriela Schüpbach, IKA-Praktizierende

Erinnerungen kann ich aktiv herbeiführen oder sie steigen dann und wann auf wie es ihnen grad passt oder besser gesagt dann, wenn die Bedingungen für sie günstig sind. Erinnerungen machen sich bei mir breit, wenn ich mir Zeit nehme, nichts muss, nicht denke, dass ich sollte, mich entspannen... dann kommen sie, die Bilder, die das Jetzt mit dem Gewesenen verweben. Ferien sind da ideal für ein bisschen Bildmaterial. Vielleicht habe ich deswegen kaum Lust Urlaubsfotos zu machen, weil in mir genug Bilder auftauchen?

Also, ich liege so am Meeresstrand und *sehe mich als Mädchen von etwa 9 Jahren, wie ich so im Sand liege, die Wellen höre, wie sie kommen und gehen, wie ich mich im Sand eingrabe, in die Wellen springe, Salzwasser aus Mund und Nase kriecht...* und jetzt? Jetzt liege ich hier auf meinem Quadratmeter und wage mich nicht, mit der Landschaft Kontakt aufzunehmen. Ich könnte es zwar und ich könnte so tun, als seien mir die Blicke der Leute egal aber sie wären mir nicht egal. Ich will nicht Aufmerksamkeit, die aus NeuGIER lebt, die alles Unbekannte ins Lächerliche zieht. Ich will ich sein. Aber wieso kann ich das nicht?

Ich habe gelernt, dass es mir schadet dann und wann mich zu sein.

*Für mich selbstverständlich ging ich hin und wieder mit Trainerhosen in die Schule wegen der Bequemlichkeit. Meine Lehrerin rief meine Mutter an, um ihr zu sagen, es gehöre sich nicht, so in die Schule zu kommen. Auf dem Schulweg flocht ich mir die Haare zu einem Zopf, als ich kleine weisse Blümchen sah, integrierte ich sie in meine Frisur. In der Schule erntete ich Spot dafür. Auch der Schulweg den ich ging, führte zu einem Thema, das die ganze Schule beschäftigte. Ich ging nämlich den Weg neben dem Friedhof entlang, weil er schön war und kurz. Die anderen Schüler, so erfuhr ich, hatten Angst vor den Toten und nannten mich fortan «Friedhofwägel». Während dem Unterricht war es verboten*

*auf die Toilette zu gehen. Wir mussten bis zur Pause warten. Wahrscheinlich war ich in meiner Schulzeit Stunden damit beschäftigt mein «Bisi» zu verklemmen und einmal konnte ich es nicht. Ich stand auf dem Stuhl, weil wir eine von den «der Dümme steht am Schluss noch auf dem Pult» Übungen machen mussten, als ich nicht mehr konnte und der Urin durch die Hose durch die Finken auf den Stuhl und auf den Boden sickerte mit samt meiner Selbstachtung. Daraufhin erhielt ich eine Sonderbewilligung für die Toilette (ich durfte bei Bedarf gehen, musste nicht bis zur Pause warten), was noch eins mit dem Hammer obendrauf war. Ich war die mit dem Urinproblem. Einmal erhielten wir den Auftrag, zu einer Geschichte ein Bild zu malen. Ich ging voller Begeisterung dahinter, weil ich mein Bild vor Augen sah. Da kam die Lehrerin und drehte mein Blatt ins Hochformat. Ich drehte es zurück und sie befahl mir, es zu drehen, weil alle anderen Kinder auch hochformatig zeichnen würden und es sonst beim Aufhängen ein Problem gäbe. Mit dem Resultat, dass ich heimlich Widerstand leistete und ausser einem Gekritzel nichts auf dem Blatt war, meine Zeichnung nie an die Wand geheftet wurde.*

All diese Situationen haben gemeinsam, dass sie mich in meiner Entwicklung blockiert haben. Meine Bedürfnisse, von den Grundbedürfnissen bis zu dem Bedürfnis nach Spiritualität, wollte man mir wegerziehen, mich normieren. Das hat nicht funktioniert. Aber es hat gemacht, dass ich den Kontakt zu mir verloren habe, weil ich mich verleugnen musste, um nicht an der Scham und dem Hohn zugrunde zu gehen. Diese Erinnerungen betreffen genau die Situationen bis zu dem Punkt an dem ich ungeschützt meinem Umfeld ausgeliefert war. Danach wird





es dunkel. Keine Erinnerungen an Reaktionen meinerseits, daran, dass ich geweint oder getobt hätte. Ich wurde damals mit den Situationen nicht fertig und ging gefühlsmässig und gedanklich ins nichts. Wie sieht es heute aus?

Nachdem ich diese Frage getippt hatte, ging ich auf einen Spaziergang nach draussen. Vor dem Haus überquerte ich eine Kreuzung. Am anderen Ende stand ein Afrikaner. Als ich vorbeiging grüsste er mich

(wir waren weit und breit allein, es war Mittagszeit an einem Sonntag). Ich grüsste zurück. Er folgte mir. Bat mich in englischer Sprache um Hilfe. Ich sagte, ich wolle ihm nicht helfen. Er bat weiter um Hilfe, um Zeit mit mir, er habe ein riesiges Problem. Ich habe frei, kein Interesse und kein Geld, war meine Antwort. Er blieb so elend hartnäckig. Er ging mir enorm auf die Nerven. Ich wollte einen ruhigen Spaziergang mit mir machen und dieser aufdringliche Typ vermieste mir jetzt schon Minuten lang dieses Vorhaben. Er redete und redete, ich ging und ging, auf meine Neins ging er nicht ein. Wir erreichten nun schon fast das Stadtzentrum. Sein Bedürfnis nach Hilfe führte zum Bedürfnis nach einer Heirat und dann dazu, dass er Sex wollte. Da musste ich nun wirklich lachen. Er wollte sich mir als unglaublicher Liebhaber anpreisen. Pries sich mir an wie ein Prostituiertes. Ich lehnte dankend ab und wünschte ihm alles Gute. Er ging aber nicht, sondern betatschte mich, nahm immer wieder meine Hand und meinen Arm. Ich befreite mich und befreite mich und entschied nun den Bus zu nehmen, um dem Mann zu entwischen. Da fasste er mir mit der linken Hand an die Brust. Nun war es genug! Er hatte meine letzte Grenze überschritten. Meine Achtung, die ich jedem Menschen entgegen bringe, ist gewichen. Das muss er gemerkt haben, er hörte sofort auf. blieb stehen. Ich ging weiter. Schloss mich einer Touristen-

gruppe an, um mich sicherer zu fühlen.

Dieses Erlebnis stimmte mich sehr nachdenklich. Wie verletzlich ist doch ein menschliches Revier, wie schnell kann es eingeengt, verpestet, vernichtet oder gar von Grund auf verhindert werden. Hier in der Schweiz am helllichten Tag. Ein Mann. Eine Frau, die ohne Angst, naiv und freundlich allein herumspaziert. Ich bin nicht die Einzige. Ich bin eine von allen Frauen und auch Männern, die um ihr Revier, um ihren Platz in der Welt kämpfen. Wie gut und sicher habe ich es doch hier in diesem Land, in Europa überhaupt. Wie dringlich ist doch für mich, dass ich zu unterscheiden lerne, was meine inneren Einschränkungen sind und was wirklich von aussen Grenzen vorgibt. Ich kleide mich, wie es mir gefällt. Durch meine Erfahrung kann ich gewisse Wirkungen einschätzen und mich entscheiden, ob ich sie will oder nicht. Dementsprechend wähle ich meine Kleidung aus. Meine Haare trage ich mit oder ohne Blume. Die heutige Mode lässt ja allerhand gelten heutzutage. Hier in der Stadt gehe ich die Wege, die ich gehe. Es hat niemand Zeit darauf zu achten, wer welchen Weg nimmt. Dem Kontrollzwang auf dem Land bin ich entwichen. Auch dieser Urindressur bin ich nie wieder begegnet. Zeichnen tue ich kreuz und quer, an Wände, auf Papiere, auf Tische, ...

Ich bin meiner Erinnerung und dem Sonntagserlebnis, das mir den ganzen Tag versaut hat, unwahrscheinlich dankbar. Beides hat mir gezeigt, dass ich mehr Freiraum habe, als ich tatsächlich einnehme oder mir bewusst bin. Und, dass ich zwar ein freundlicher und unvoreingenommener Mensch bin, der aber sehr unangenehm werden kann, wenn man mir blöd kommt. Sei es so ein Machoarschloch oder eine blöde Kollegin. Nun werde ich mich daran machen, mein Revier auszubauen. Das Innere ist schon etwas weiter als das Äussere (meine Brust ist etwas nah bemessen ;-).

Das bedeutet auch, dass ich die Dunkelheit meiner Kindheit beleuchte, was auch wirklich mal Zeit wird.

## GINKGO BILOBA

Christa Ganz, IKA-Praktizierende

Die Kräfte des Ginkgobaumes werden beschrieben mit Langlebigkeit, Lebenskraft, Vitalität, Unzerstörbarkeit, Widerstands- und Anpassungsfähigkeit. Der Ginkgobaum ist zugleich Symbol der Liebe und der Liebenden, Sinnbild der Vereinigung von Gegensätzen und Zeichen der Hoffnung und des Friedens. Er wird im ostasiatischen Raum als Sitz der Götter verehrt.

Zubereitungen aus Ginkgo biloba, wie er mit vollem Namen heisst, werden heute bei Durchblutungsstörungen des Gehirns angewandt, bei Symptomen wie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Lernschwierigkeiten, für bessere Denkleistung und fokussiertere Aufmerksamkeit, bei Ohrensausen, Schwindel, Kopfschmerzen und Sehstörungen, bei Altersdepression oder zur Nachbehandlung einer Gehirnerschütterung. In den letzten Jahren wurden bei der Behandlung von Alzheimer-Erkrankungen zunehmende Erfolge verzeichnet. Ginkgo ist auch bei hyperaktiven Kindern oder geschwächten Asthmatiker/innen beliebt.

Durch die verbesserte Durchblutung und Sauerstoffzufuhr werden alle Zellen besser ernährt und deshalb funktionstüchtiger. Ginkgo kann so auch bei arteriellen und peripheren Durchblutungsstörungen (Hände, Füsse, auch aufgrund diabetischer Folgeerkrankungen), bei Arteriosklerose, Schlafstörungen oder Venenbeschwerden verwendet werden.

Wegen der Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und der gerinnungshemmenden Wirkung wird das Ginkgoblatt gegen Thrombosen eingesetzt und muss deshalb vor Operationen abgesetzt und bei blutverdünnten Menschen mit Vorsicht angewendet werden.)

Ginkgo wird meist als Tropfen oder Tabletten eingenommen. Als Tee ist die Anwendung

*...auch Tempelbaum,  
Fächerblattbaum,  
...Fächerbaum und  
Baum der Erkenntnis  
genannt...*

nicht empfehlenswert, da die Ginkgolsäuren, die im Tee gelöst werden, allergisches Potential besitzen.

Medizinisch werden die Wirkungen der Ginkgozubereitungen folgendermassen beschrieben: Erhöhung der Hypoxietoleranz (Toleranz

von Sauerstoffmangel), Förderung der Blutzirkulation, Verbesserung des Gehirnstoffwechsels, Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes durch Senkung der Viskosität sowie Hemmung der Thrombozytenaggregation, Verhinderung der pathologischen Lipidperoxidation durch Inaktivierung toxischer Sauerstoffradikale, antioxidative und neuroprotektive Eigenschaften

Dem Ginkgoblatt haftet die Aura des Aussergewöhnlichen an, denn es gibt kein Blatt, das nur annähernd vergleichbar wäre. Der Ginkgobaum scheint in der Evolution am Übergang zwischen Nadelbäumen und den höher entwickelten Laubbäumen zu stehen. Der Ginkgo biloba ist der einzige noch existierende Vertreter der Gattung der Ginkgogewächse (Ginkgoaceae), die etwa zur Zeit der Dinosaurier ihre Hauptentfaltung erreichten. Deshalb bezeichnet man ihn auch als «lebendiges Fossil».

Botanisch gesehen ist der Ginkgo kein Laubbaum, auch wenn wir von Ginkgoblättern sprechen. Er ist eher den Nadelhölzern und Eibengewächsen verwandt, aber viel älter als diese. Ginkgo gilt als der älteste Baum der Welt. Der Ginkgobaum kann nicht nur uralt, er kann auch riesengross werden. Einige Quellen berichten von 40 Meter hohen Bäumen, andere von 60 Meter Giganten.

Vor 150 Millionen Jahren waren die Ginkgogewächse auch in Europa verbreitet, verschwanden aber während der Eiszeit aus Europa. Nur der uns bekannte Ginkgo biloba überlebte in

Südostasien, wo er als «Baum der Erkenntnis» verehrt und gerne in Tempelbezirken gepflanzt wurde. In seiner asiatischen Heimat zählt der Ginkgo zu den «heiligen» Bäumen und steht für Langlebigkeit und Kraft. Auf eindrückliche Weise zeigte sich dies, als nach dem Atombombenabwurf in Hiroshima der Ginkgobaum eines Tempels vollständig niederbrannte, aber bereits ein Jahr später wieder Triebe hervorbrachte. So ist der Ginkgobaum zum Symbol für Hoffnung und Frieden geworden.

In Europa erfreut sich der Ginkgobaum seit seiner (Wieder-)Ankunft im 18. Jahrhundert grosser Beliebtheit und wird wegen seiner Schönheit sehr geschätzt. Da der Ginkgobaum gegen Schädlinge, Bakterien, Pilzbefall, Verkehrsabgase und Streusalz resistent ist, findet man ihn häufig in Alleen, Parks oder anderen städtischen Anlagen. In Europa werden hauptsächlich die männlichen Bäume gepflanzt, da die Samen der weiblichen einen (für unsere Nasen) unangenehmen Geruch nach Buttersäure absondern.

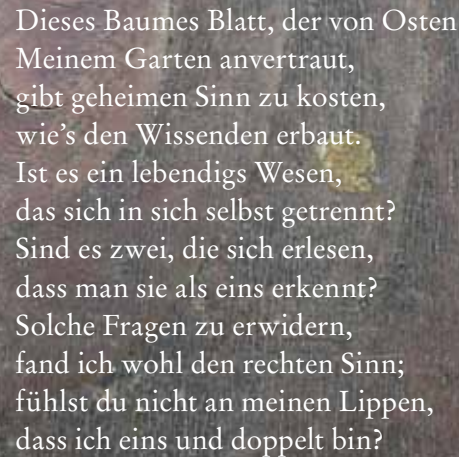
Wird er bei uns in erster Linie als Zierbaum und Heilmittel verwendet, gehören die Ginkgönüsse – geröstet und gesalzen – in Japan zu den kulinarischen Delikatessen. Sie werden in verschiedenen traditionellen japanischen Gerichten verwendet und passen mit ihrem milden, leicht bitteren Aroma vorzüglich zu Bier oder Sake.

In Japan heisst der Baum ICHO (gesprochen itschoo) oder ICHO NO KI (icho-baum). Das Schriftzeichen für den Baum und die Nüsse setzt sich aus zwei Zeichen zusammen. Das erste Schriftzeichen heisst «silber» und setzt sich aus den Zeichen «Gold, Metall, Geld» und «gut» zusammen. Das zweite Schriftzeichen setzt sich aus «Baum» und «Mund» zusammen und bedeutet «Aprikose».

### **Einheit von Bild und Spiegelbild, Gleichgewicht der Polaritäten**

Die aussergewöhnliche fächerförmige Silhouette seiner Blätter – in der Mitte eingekerbt und herzförmig – hat nicht nur orientalische My-

stiker zu poetischen Texten inspiriert, sondern auch Goethe, der die Form sinnbildlich für den Menschen in seiner Beziehung sah.



Dieses Baumes Blatt, der von Osten  
Meinem Garten anvertraut,  
gibt geheimen Sinn zu kosten,  
wie's den Wissenden erbaut.  
Ist es ein lebendigs Wesen,  
das sich in sich selbst getrennt?  
Sind es zwei, die sich erlesen,  
dass man sie als eins erkennt?  
Solche Fragen zu erwidern,  
fand ich wohl den rechten Sinn;  
fühlst du nicht an meinen Lippen,  
dass ich eins und doppelt bin?

Alles in der Natur entsteht, wird bewegt und vergeht durch Kräfte, die aus dem Spannungsfeld zweier Pole hervorgehen. Dieses fundamentale und offensichtliche Polaritätsgesetz zeigt sich in den Gegensätzen von Tag und Nacht, Mann und Frau, Jugend und Alter. Trotzdem beziehen wir die Polaritäten nicht in unser alltägliches Leben mit ein. Meist wird die eine Seite einer Sache bevorzugt und festgehalten und die dazugehörige andere Seite abgelehnt oder bekämpft. Durch solches Verhalten verliert man Dynamik und Lebenskraft, denn diese können nur im Spannungsfeld von Gegensätzen bestehen, die einander gleichberechtigt gegenüber stehen oder sich in zeitlicher Folge ablösen.

In unserer Kultur wird das kausal-analytische Denken der linken Gehirnhälfte überbewertet und gefördert, wodurch das analog-synthetische Denken der rechten Hirnhemisphäre vernachlässigt wird und verkümmert. Dabei kann auf die Dauer ein Vitalitätsverlust des Gehirns und eine Degeneration seiner Funktion als Ganzes entstehen.

Der Ginkgo symbolisiert mit seinem zweilappigen Blatt, das in sich selbst beide Pole vereint, die Einheit und das Gleichgewicht der Polaritäten. Da im Gleichgewicht die Lebenskraft am stärksten ist, hat der Ginkgobaum eine sehr hohe Vitalität, was seine enorme Wider-

stands- und Regenerationskraft beweist, die im Pflanzenreich unübertroffen ist. Diese Vitalität regeneriert die Leistungsfähigkeit des Gehirns, des Organs, welches als einziges in unserem Körper beide Pole birgt.

Der Ginkgo ist wohl eines der tiefgründigsten Symbole aus der Natur für das Mysterium des Menschen. Der Mensch, ein gespaltenes Doppelwesen, der Einheit entsprungen, zur Einheit gerufen. Die Trennung in zwei polare Hälften ist ein unfassbares Merkmal von Mensch und Natur, nicht nur der Geschlechter. Alles steht unter dem gleichen Gesetz der Polaritäten, der Gegensätze, die sowohl Leben als auch Tod hervorbringen. Die Spaltung in die Polaritäten und ihre Konflikte hat einen Anfang. Die Bibel spricht vom Essen der Früchte vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Dies ist die symbolische Andeutung dafür, dass die Trennung, der Verlust der Einheit der beiden Lebenspole, im Bewusstsein und im Denken begründet liegt. Spiegelbildlich dazu gründet der Weg zurück zur Einheit in einem anderen neuen Bewusstsein, genährt aus den Früchten des Baums des Lebens.

Warum zeigt uns gerade das zweilappige Ginkgoblatt (lateinisch biloba = zweilappig) das Wesen von Teilung und Einheit, wo es doch auch viele andere Pflanzen gibt, die in irgendeiner Weise die Zahl Zwei zum Ausdruck bringen?

Die Antwort finden wir in der Blattnervenstruktur des Ginkgos. Die meisten uns bekannten Pflanzen haben Blätter mit einer netzarti-

gen verzweigten Nervenstruktur, die Botanik spricht von zweikeimblättrigen Pflanzen. Wir erkennen einen Hauptnerv in der Mitte des Blattes, daraus verzweigen sich die Nebenerven und von diesen trennen sich wiederum kleinere Nerven ab.

Die entwicklungsgeschichtlich älteren Pflanzenarten hingegen – man nennt sie einkeimblättrige Pflanzen – haben Blätter mit parallel laufenden Nerven.

Beim Ginkgoblatt finden wir nun ein streng zweiteilig gegabeltes, paralleles Verzweigungsmuster. Folgen wir einem Nerv vom Blattgrund nach aussen, so finden wir an der Verzweigungsstelle kein seitliches Abzweigen eines kleinen Nervs, sondern der Ursprungsnerv teilt sich in zwei genau gleich starke Folgenerven und so weiter. Das ergibt für die Verzweigung der Nerven dasselbe Muster, wie wenn wir Ja-Nein-Entscheidungsprozesse in Form eines Baumdiagramms grafisch darstellen. Gehen wir vom Ursprung des Ginkgoblattes zur Peripherie, so folgen wir einem Weg der wiederholten Spaltung in Zwei (Analyse), gehen wir den umgekehrten Weg von der Peripherie zum Ursprung, so folgen wir einem Weg der wiederholten Vereinigung von Zwei (Synthese).

Angesichts dieser tiefgründigen Struktur der Nervatur könnte es beinahe schon banal wirken, auf die frappante Ähnlichkeit der Peripherie des zweilappigen Ginkgoblattes mit einem Querschnitt durch die beiden Hirnhälften hinzuweisen.

#### Literatur:

*Das grosse Kräuterheilbuch*, Verlag Otto Walter, 1945

DR. MED. JOSEF RUFF, *illustriertes Gesundheitslexikon*, 1894

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

RUTH JAHN, *Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln*, Beobachter Verlag, 2007

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

JULIAN SCOTT, TERESA BARLOW, *Kräuterheilkunde bei Kindern*, Urban und Fischer Verlag, 2006

O. RIPPE, M. MADEJSKY, M. AMANN, P. OCHSNER, C. RÄTSCH, *Paracelsusmedizin*, AT-Verlag, 2004

*Alfred Vogel, der kleine Doktor*, A.Vogel-Verlag, 1952

## DIE GRENZEN MEINER DEFINITIONEN SIND DIE GRENZEN MEINER ERFAHRUNGEN Frei nach Wittgenstein

*Denise Weyermann, IKA-Gründerin*

Nach mehreren «Mann/Frau-Wochenende» haben sich die Begriffe männlich und weiblich erweitert.

Als Gruppe verbrachten wir Zeit gemeinsam, scheinbar klare Begriffe wie Sexualität, Weiblichkeit, Männlichkeit zu definieren. Es gab so viele Definitionen dieser Begriffe, wie wir Teilnehmende waren. Es war auch offensichtlich, wie die jeweiligen Definitionen Erfahrungen verunmöglichten: Wenn ein Mann Männlichkeit gleichsetzt mit Aktivität und Tatendrang, so schliesst er Erfahrungen der Passivität und Hingabe für sich aus. Wenn eine Frau glaubt, ihre Weiblichkeit durch Beziehungsarbeit legitimieren zu müssen, so wird sie ihre ganze schöpferische Kraft dafür verwenden, Beziehungen zu kreieren und aufrecht zu erhalten. Damit wird sie sich die Erfahrung verbauen, diese Kraft anders zu nutzen.

Interessanterweise definierte sowohl der Frauen- wie der Männerkreis ihr Geschlecht mit Eigenschaften allgemein menschlicher Natur, wie z.B. «verantwortungsbewusst», «ehrlich», «mitfühlend» und je länger wir versuchten in Worten zu erfassen, was Männlichkeit oder Weiblichkeit sei... oder sein sollte... desto mehr entwarfen wir das Bild eines «integren Menschen». Wird das eigene Geschlecht veridealisiert, Sonnenträger – und auf das andere Geschlecht wird der Schatten projiziert?

Dieselbe Erfahrung machten wir mit der Definition von Sexualität. Je nach TeilnehmerIn beinhaltete das Wort auch Sinnlichkeit, Liebe, Beziehung, Gespräch, Gegengeschlechtlichkeit oder eben nicht.

Je länger ich mich mit Definitionen und Begriffen auseinandersetze und sie nicht einfach als bekannte Grösse weiterverwende desto komplexer und differenzierter wird deren Bedeutung. Denken heisst, bewegen, heisst fliessen: der Gedankenfluss durchströmt mich ständig, so dass



ich manchmal von diesen Flussfahrten ermüde – was nicht zuletzt eine Frage der Kondition ist! Dann be-ende ich meine Gedankenflussfahrt und erhole mich im Hafen einer De-finition. Dé-finir: da ist das Wort beenden drin. Im Hafen der Definition ist der Gedankenfluss denn auch gezähmt und beruhigt. Auf einem Pier stehend, lässt sich ein Standpunkt besser einnehmen und vertreten, als im fliessenden Gewässer. Daher habe ich nichts Grundsätzliches gegen die Häfen der Definitionen. Aber ich weigere mich standhaft, die zum Teil stagnierenden und gezähmten Gewässer, die ich darin vorfinde, mit dem Gedankenfluss zu verwechseln. Die Definition ist die vorläufige Be-endung eines Gedankenganges, oder der Versuch, einen Gedanken in den Griff zu bekommen, ihn zu begreifen: Der Begriff.

## Akupaintur

Kurzfristig ist das auch immer wieder sinnvoll: wie würden wir sonst zusammen kommunizieren, wenn jedes Wort in jedem Gespräch immer wieder neu definiert werden müsste! Wird aber der Begriff langfristig zur selbstverständlichen Grösse und zur allgemeinen, nicht mehr hinterfragten kollektiven Wahrheit, so lässt er in Gesprächen und Begegnungen vieles erstarren, was besser in Bewegung bleiben würde.

In der Praxis erlebe ich täglich, in welchem Masse Definitionen in Identitätskrisen als Leih-Identitäten gebraucht werden. «Ich bin depressiv», «ich bin krank». Vielfach liegt die Erfahrung des beschriebenen Zustandes weit zurück, aber die Definition des Zustandes ist Teil der (Leih)-Identität geworden.

Unser Bedürfnis zu definieren, rührt auch daher, dass wir durch eine Definition etwas unter Kontrolle des Verstandes bringen möchten, was uns sonst Angst einflösst. Ueber nichts hat sich die katholische Kirche mehr ausgelassen als über die Sexualität. Nirgends existieren so viele Ge- und Verbote wie in diesem Bereich. Ich glaube, dass Definitionen, wenn sie nicht mehr als solche erkannt werden, sondern mit dem zu Definierenden verwechselt werden, mehr schaden als nützen. Das heisst unter anderem in meiner Praxis, dass ich, wenn ich merke, dass es mir wichtiger wird mein Gegenüber zu «definieren», ob das in Form eines zu machenden Sitzungsablaufes, ob es in Form eine(depressiv? Borderline? Burden-type?) oder sonstiges... dann nehme ich mir die Zeit, zurückzulehnen, in mir nachzuspüren: Wo ist die Unsicherheit? Wie fühlt sie sich an? Wie kann ich das in die Beziehung einbringen? Vor welcher neuen Erfahrung fürchte ich mich? Im Alten zu bleiben heisst, Vergangenheit wiederholen, das Alte als möglicher Zufluchtsort in der Nähe zu wissen und trotzdem den Schritt zu wagen in das Unbekannte, Neue, das ist für mich das Schöpferische an diesem Beruf, denn: Die Grenzen meiner Definitionen sind die Grenzen meiner Erfahrung... und ich möchte noch viel erfahren!

Tara Assmann machte erstmals Bekanntschaft mit Akupaintur in der Wüste Thar, Anfang der 1990-er Jahre, als sie auf einer Entdeckungsreise von einem Tier gestochen wurde. Sie entschied sich für die Behandlung in einem Nomadenvolk und gegen eine Dosis Antibiotikum in einem Spital. Während der Medizinmann eine Melodie summete, bemalte seine Frau auf beide Fussaussenseiten, mit Hennapaste, Schlangelinien, Spiralen, Blüten und Blätter. Nach einer traumintensiven Nacht hatte ihr Fuss seine Normalgrösse wieder. Akupaintur ist nichts anderes, als das Aufmalen von Symbolen auf bestimmten Akupunkturpunkten. Das Prinzip ist das gleiche wie bei Akupunktur oder Akupressur. Bei der Akupaintur wird mit der Energie der Symbole gearbeitet, nicht mit der Energie eines Stichs zum Beispiel. Symbole sind Träger komprimierter Energie, codierte Information. Unser ganzer Körper wird in Bahnen wie Flussbetten von Energie durchströmt, die Meridiane genannt werden. Als heil wird ein harmonischer Energiefluss bezeichnet. Wenn die richtige Menge im richtigen Tempo fliesst. Störungen können ein zu schwacher, ein zu starker oder ein gestauter Energiefluss sein, was zu Erkrankungen führt. Will Einfluss auf die Energiebahnen, die Meridiane genommen werden, sind die Anlaufstellen die Akupunkturpunkte. Sie können als Zugangspunkte zu den Meridianen bezeichnet werden. Punkte, an denen die Energiezufuhr reguliert werden kann und das Energiemuster günstig beeinflusst wird. Symbole haben viel mit dem Unbewussten zu tun. Sie verbinden etwas Sichtbares mit dem Unsichtbaren. Bei der Akupaintur werden Symbole der Hauptmeridiane verwendet, die dem jeweiligen Element entsprechen. Das Symbol wirkt auf den Meridian ein und unsere Aufmerksamkeit trägt ebenfalls dazu bei, die Energie im Innern zu regulieren. Ueber die Wirkung der Akupaintur kann gesagt werden, dass jeder Heilungsprozess seine Zeit und seinen Rhythmus hat. Ein Energiefluss

kann blockiert sein, weil ein bestimmter Entwicklungsprozess noch nicht gemacht werden konnte. Solange derjenige nicht bereit ist, bleibt das Symbol eine Zeichnung. Und hier fühle ich mich als Integrative Körperarbeiterin angesprochen. Der Mensch wird heil, wenn er dazu bereit ist. Vorher werden die besten Aerzte nichts erreichen ausser vielleicht das körperlichen Ueberleben oder Erhalten zu sichern. Aber das verstehe ich nicht unter Heilung und Gesundheit. Fliessende Bewegungen, Gefühlsflüsse, Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, Loslassen, das ist für mich Leben in Gesundheit.

Für Interessierte empfehle ich das Buch von Tara Assmann (*Akupaintur, Heilende Symbole zum Aufmalen für Gesundheit und Lebenskraft* ISBN: 978-3-453-70152-6).

Oder die Intervision am **28. Oktober** in meiner Praxis (Gesundheitshaus Bern, Randweg 9, Donnerstag 20-22Uhr). Inhalt: Meridiane repetieren, sich bei sich selber an Energiestaus und dergleichen erinnern, Erfahrungsaustausch, Symbole und Meridianverläufe auf den Körper malen.



Für diejenigen, die es sofort ausprobieren wollen: Herausfinden auf welchem Meridian das «Problem» liegt, Akupunkturpunkt nachschauen und anhand der folgenden Tabelle mit der entsprechenden Farbe, das Symbol aufmalen.

Organ/ Meridian	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm	Milz-Pankreas Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase
<b>Element</b>	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Farbe</b>	Grün	Rot	Gelb/Braun	Weiss	Blau/Schwarz
<b>Emotion</b>	Wut/Zorn	Freude	Mitgefühl/Sorge	Trauer	Furcht/Angst
<b>Jahreszeit</b>	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<b>Lebensphase</b>	Geburt/Kindheit	Jugend/Blütezeit	Erwachsener/Mitte des Lebens	Wechseljahre/Wandel	Alter/Tod
<b>Symbol</b>					
		Siebenzackiger Stern 			

## BUCHEMPFEHLUNG

### JOACHIM BAUER «WARUM ICH FÜHLE, WAS DU FÜHLST – INTUITIVE KOMMUNIKATION UND DAS GEHEIMNIS DER SPIEGELNEURONEN» und «DAS GEDÄCHTNIS DES KÖRPERS – WIE BEZIE- HUNGEN UND LEBENSSTILE UNSERE GENE STEuern»

*Suzanne Stutzmann, IKA-Trainerin*

Als IKA Praktizierende bin ich immer interessiert mehr zu erfahren über das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele im Menschen.

Kürzlich bin ich durch einen sehr interessanten Artikel zum Thema Spiegelneuronen aufmerksam geworden auf die Bücher von Joachim Bauer.

Joachim Bauer ist seit seinem Medizinstudium in der molekularbiologischen und neurobiologischen Forschung tätig. Nach der Facharztausbildung zum Internist hat er sich weitergebildet zum Facharzt für Psychiatrie, als Psychotherapeut und in psychosomatischer Medizin.

Er lehrt seit 1992 als Dozent für Psychoneuroimmunologie an der Uni Freiburg. Während seiner Tätigkeit in verschiedenen psychiatrischen Abteilungen beschäftigte er sich unter anderem mit der Erforschung der Alzheimerschen Krankheit und mit den neurobiologischen und psychologischen Aspekten der Depression.

Seit einigen Jahren ist er Leiter der Ambulanz in der Abteilung psychosomatische Medizin der Universitätsklinik Freiburg.

Dort arbeitet er mit Menschen mit Somatoformen Störungen (das sind Beschwerden, für die sich keine organische Ursache feststellen lässt), depressiven Erkrankungen, Angststörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und mit dem Burn-out Syndrom.

In seinen Büchern verbindet er sein umfassendes biologisches und psychologisches Wissen mit einem grossen Erfahrungsschatz aus der Praxis zu einem sehr interessanten und differenzierten Bild vom Menschen.

Dabei legt er grossen Wert darauf, sowohl sprachlich als auch inhaltlich gut verständlich zu schreiben.

In seinem Buch *Warum ich fühle, was du fühlst* geht es um die Entdeckung der Spiegelneuronen und welche Bedeutung sie für die Entwicklung eines Menschen, für zwischenmenschliche Beziehungen und die Fähigkeit zu lernen haben.

Als Spiegelneuronen oder Spiegelnervenzellen bezeichnet man diejenigen Nervenzellen des Gehirns, die im eigenen Körper einen bestimmten Vorgang, z.B. eine Handlung oder eine Empfindung steuern können, die aber auch dann aktiv werden, wenn der gleiche Vorgang bei einer anderen Person nur beobachtet wird.

Was ein Mensch beobachtet löst also in ihm eine Art innerer Simulation aus, dadurch ist er in der Lage, spontan und ohne nachzudenken intuitiv zu erfassen, was ein anderer Mensch tut oder was in ihm vorgeht.

Bauer sagt dazu z.B.: «Das System der Spiegelneuronen stellt uns die neurobiologische Basis für das gegenseitige emotionale Verstehen zur Verfügung. Wenn wir die Gefühle eines anderen Menschen miterleben, werden in uns selbst Nervenzellnetze in Resonanz versetzt, also zum Schwingen gebracht, welche die Gefühle des anderen in unserem eigenen seelischen erleben auftauchen lassen. Die Fähigkeit, Mitgefühl und Empathie zu empfinden, beruht darauf, dass unsere eigenen neuronalen Systeme – in den verschiedenen Emotionszentren des Gehirns – spontan und unwillkürlich in uns jene Gefühle rekonstruieren, die wir bei einem Mitmenschen wahrnehmen. Aus neurobiologischer Sicht besteht aller Grund zu der Annahme, dass kein Apparat und keine biochemische Methode den emotionalen Zustand eines Menschen jemals so erfassen und beeinflussen kann, wie es durch den Menschen selbst möglich ist.»

Die Spiegelneuronenzellen sind eingebunden in ein sehr komplexes System von Nervenzell-Netzwerken, mit denen im Gehirn alle Prozesse im Körper gesteuert werden, Informationen verarbeitet, und Handlungen geplant und ausgeführt.

Ich finde es wirklich faszinierend wie J.Bauer die Arbeitsweise dieser Nervenzell-Netzwerken im Zusammenwirken mit der Umwelt, vor allem mit zwischenmenschlichen Beziehungen erklärt.

Zum Beispiel seine Ausführungen über die Auswirkungen von Stress. Er schreibt dazu: «Untersuchungen zeigen, dass Angst, Anspannung und Stress die Signalrate der Spiegelneuronen massiv reduzieren. Sobald Druck und Angst erzeugt werden, klinket sich alles, was vom System der Spiegelneuronen abhängt, aus: das Vermögen, sich einzufühlen, andere zu verstehen und Feinheiten wahrzunehmen. Bereits hier sei angemerkt, dass dort, wo Angst und Druck herrschen, eine weitere Fähigkeit abnimmt, die von der Arbeit der Spiegelsysteme lebt: die Fähigkeit zu lernen... Auch in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen, in Konflikten und Krisen sind Auswege nur dann zu finden, wenn keine Atmosphäre der Angst herrscht. Nur dann sind die Beteiligten in der Lage, neue Aspekte in ihren Erfahrungshorizont aufzunehmen, also dazuzulernen.»

Die psycho-physischen Auswirkungen von Stress werden aber vor allem in seinem ersten Buch 'das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern' erklärt. In diesem Buch geht es um die Wechselwirkung zwischen den Biologischen Systemen des Körpers einerseits und der Umwelt andererseits, wobei die zwischenmenschliche Beziehungen am wichtigsten sind.

Am Anfang des Buches erläutert er die Erkenntnis, dass Gene keineswegs auf eine starr festgelegte Weise funktionieren und danach das gesamte Leben programmieren, sondern das vielmehr zahlreiche Faktoren ihre Aktivität beeinflussen.

Er erklärt, wie Gene auf Stress reagieren und die Entwicklung der individuellen Stressreak-

tionen. Ausgehend von den Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften beschreibt er z.B., wie im Gehirn das aktuelle Geschehen immer in Bruchteilen von Sekunden mit den in Nervenzell-Netzwerken gespeicherten Erinnerungen an ähnliche Situationen verglichen wird wobei die Wahrnehmungen verarbeitenden Hirnregionen durch Netzwerke verbunden sind mit den Regionen, die für die Emotionen und die Eigenwahrnehmung des Körpers zuständig sind. In dem Verarbeitungsprozess erfolgt jedes Mal unwillkürlich und unbewusst eine Bewertung der Situation, für die vor allem die emotionale Ebene der in den Nervenzell-Netzwerken gespeicherten Erfahrungen maßgeblich ist.

Diese Bewertung ist entscheidend dafür, ob z.B. eine Situation als bedrohlich oder als angenehm eingestuft wird und welche Botenstoffe freigesetzt oder welche Handlungsanweisungen gegeben werden.

Ich finde es sehr interessant mehr über all diese Vorgänge zu erfahren, es fördert das Verständnis dafür, wie Denk- Fühl- und Verhaltensmuster entstehen und wie sie sich auswirken.

In den folgenden Kapiteln geht es um die Wechselwirkung zwischen Umwelt und Neurobiologie im Bezug auf Depressionen, die körperlichen Auswirkungen von Stress und Depression z.B. auf Herzerkrankungen und die Immunabwehr.

Interessant finde ich auch, was er über die posttraumatische Belastungsstörung, die seelischen und neurobiologischen Folgen von Gewalt und Missbrauch und das Burnout-Syndrom schreibt.

Für mich sind seine Bücher ein sehr guter Beitrag zum besseren Verständnis vom Menschen als psycho-physischer Einheit.

Seit der Lektüre kann ich mir eine konkretere Vorstellung machen von dem, was in mir und in anderen Menschen vor sich geht und warum Körperarbeit so wirksam ist.

## BUCHEMPFEHLUNG

### MIT EINEM SCHLAG (Originalversion: MY STROKE OF INSIGHT) von DR. JILL BOLTE TAYLOR

Stéfanie Tietz, IKA-Trainerin

Jill Bolte Taylor wächst in Amerika mit einem schizophrenen Bruder auf und wundert sich von klein auf, wieso die Wahrnehmung ihres Bruders und ihre eigene so unterschiedlich sind. Sie versucht ihren Fragen auf die Spur zu kommen, indem sie sich für das Funktionieren des Gehirns interessiert. Sie bildet sich zur Neuroanatomin und Gehirnforscherin aus. Mit 37 erleidet sie einen Schlaganfall, den sie überlebt. Während acht Jahren arbeitet sie bewusst und aktiv an der Wiederherstellung ihrer beschädigten Gehirnfunktionen. Heute arbeitet sie weiterhin als Neuroanatomin.

In ihrem Buch *Mit einem Schlag* berichtet Jill Bolte Taylor chronologisch und mit dem Hintergrund einer Neuroanatomin über ihren Schlaganfall. Sie erkennt, welche Teile ihres Gehirns vom Schlaganfall betroffen sind und bleibt während des ganzen Geschehens «Beobachterin», was ihr ermöglicht, es im Nachhinein detailliert mitzuteilen. Sie erkennt schnell, dass ihre linke Gehirnhälfte verletzt ist. Sämtliche Eigenschaften, für die die linke Gehirnhälfte verantwortlich ist, sind still gelegt: unter anderem ihre Sprachfähigkeit, die Fähigkeit, ihre Umgebung dreidimensional wahrzunehmen, die Fähigkeit, analytisch zu denken und zu urteilen, usw... Durch die Behinderung der linken Gehirnhälfte, erlebt sie verstärkt die Eigenschaften der Rechten: Gefühl von Einseins mit dem Universum, Verlust der körperlichen Grenzen (sie nahm sich als flüssig wahr), Mitgefühl, Frieden, Wahrnehmung des energetischen Körpers, usw...

Berührt haben mich bei der Lektüre das Schicksal dieser Frau, sowie ihre Kraft und ihr Vertrauen in die Tatsache, dass sie die geschädigten Funktionen ihres Gehirns bewusst wiederherstellen kann, bzw. neu «anlegen». Interessant finde ich den wissenschaftlichen Beitrag über

das Funktionieren des Gehirns. Ihr Bericht ist der Beweis dafür, dass unser Gehirn jederzeit die Fähigkeit hat, immer wieder neue Verbindungen herzustellen. Es liegt an uns, in unserer Verantwortung, welche Schaltkreise wir stärken wollen und welche nicht. Wir können die Schaltkreise unseres Gehirns bewusst mitgestalten. Geblieben ist mir seit der Lektüre folgendes Bild: wir sind nicht getrennt vom Ganzen, sondern unsere Zellen oder unsere verdichteten energetischen Körper eingewoben in einem grossen Ganzen. Um mich herum besteht ein Meer von Molekülen, zu dem dazu gehöre.

#### Hier ein Ausschnitt aus dem Buch:

«Ich bin überzeugt, dass es für unsere geistige Gesundheit absolut wichtig ist, auf unsere Gedankenspiralen zu achten. Wenn man die Entscheidung trifft, dass innerer verbaler Schlagabtausch kein akzeptables Verhalten ist, so ist das der erste Schritt zu tiefem inneren Frieden. Es hat mich in meinem Entschluss bestärkt, als ich festgestellt habe, dass der negative «Geschichtenerzähler» in meinem Gehirn nur ungefähr die Grösse einer Erdnuss hat! Stellen sie sich vor, wie schön mein Leben war, als diese nörgelnden Zellen stumm waren! Meine linke Gehirnhälfte wieder herstellen hat natürlich bedeutet, dass ich allen meinen Zellen wieder eine Stimme geben musste. Aber ich habe gelernt, dass ich den Garten meiner Gedanken pflegen und diese Zellen in Schach halten muss. Ab und zu braucht mein «Geschichtenerzähler» ein paar disziplinierte Hinweise von meinem bewussten Verstand, damit ihm klar wird, was ich indiskutabel finde. Dank der offenen Kommunikationsleitung kann mein authentisches ICH stärker bestimmen, was in dieser besonderen Zellgruppe vor sich geht – und ich verbringe nur sehr wenig Zeit mit unerwünschten oder unpassenden Gedankenmustern.»

## FILMEMPFEBLUNG

### WALTZ WITH BASHIR, VON ARI FOLMAN

*Stéfanie Tietz, IKA-Trainerin*

Es handelt sich um einen dokumentarischen Trickfilm, aus der Perspektive des Regisseurs Ari Folman, der 1982 als israelischer Soldat während des ersten Libanonkrieges in Libanon stationiert war.

Ari Folman (als Trickfilmfigur) erzählt in einer Kneipe seinem Freund über einen Alptraum einer grossen Meute von 26 zähnefletschenden Hunden, der ihn immer wieder im Zusammenhang mit ihrem gemeinsamen Einsatz im Libanon heimsucht. Er stellt fest, dass er sich an so gut wie nichts mehr erinnern kann, obwohl er weiss, dass er im Einsatz war und beschliesst, andere Männer, die ebenfalls an dem Krieg teilgenommen hatten, aufzusuchen, um Schritt für Schritt zu seinen Erinnerungen zurückzufinden. Er möchte wissen, was genau passiert ist und in wie weit er selber am Kriegsgeschehen involviert war. So erfährt der Zuschauer wie sich die damaligen Ereignisse langsam rekonstruieren. Der Film endet mit einem gleitenden Übergang von Zeichentrickszenen der verzweifelten, weinenden Überlebenden zu Original-Filmaufnahmen, wobei Dokumentar-Bilder der Ermordeten des Massakers von Sabra und Schatila gezeigt werden.

Mir gefiel die originelle und aus meiner Ansicht kluge und humane Art und Weise, über einen Krieg zu erzählen. Anstelle von Soldaten, Kämpfen, Verletzungen, körperlicher und psychischer Gewalt, die ich bei Kriegsfilmen meist nicht aushalte, und eines chronologischen Ablaufes, setzt dieser Film bei den verdrängten Erinnerungen eines Soldaten an, der sich auf die Suche seines verlorenen Gedächtnisses begibt. Auch die Idee, den Film in Form eines Trickfilms zu zeigen, macht für mich die Kriegsszenen erträglicher und ich fühle mich weniger als Voyeuristin der Gewalt. Der Film informiert und bewegt, ohne einen mit Gewaltdarstellungen zu überfluten.

Berührt und erstaunt hat mich einmal mehr die Tatsache, dass unser Gedächtnis bestimmte traumatische Erinnerungen einfach an einem Ort abspeichert, der einem nicht mehr willkürlich zugänglich ist. Ich persönlich kenne die Erfahrung, dass ich zwar WEISS, eine bestimmte Verletzung erlebt zu haben, aber mir der emotionale Zugang oder sogar die detaillierte Erinnerung des Ereignisses zu dieser Verletzung fehlt. Teile der Erinnerung sind abgespalten und ich kann versuchen, ihnen durch persönliches Forschen und Bewusstseinsarbeit auf die Spur zu kommen. Wann ein vergangener Schmerz dann tatsächlich ins Bewusstsein zurückkehrt, hängt damit zusammen, ob ich bereit bin, den Schmerz zu empfangen und auszuhalten.

Der Film ist im Frühling 2008 erschienen und als DVD erhältlich.



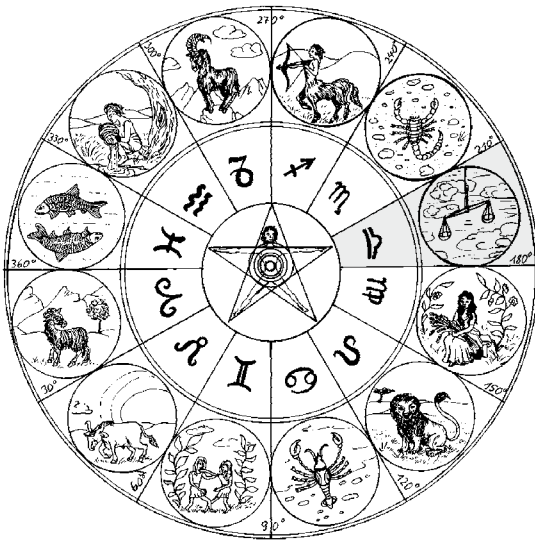
## DER TIERKREIS *(Fortsetzung)*

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

Das 7. Feld 181°-210°

Das Zeichen Waage

23. September – 23. Oktober



Die Waage ist ein Luftzeichen und gehört zum kardinalen Kreuz. Die Luft sagt uns, dass es in diesem Zeichen um mentale Verbindungen geht; das kardinale Kreuz hebt die Kraft des Willens hervor. Gegenüber im Tierkreis steht das Zeichen Widder. Waage und Widder bilden die Achse der Begegnung.

Als kardinale Zeichen, führt die Waage eine Dreiklang ein. Im Zeichen Waage wird die bewusste Auseinandersetzung mit dem Du gesucht, auch, um zu erfahren, wer man selber ist. Gleichbrechtigte Partnerschaft ist das Ziel. Im Zeichen Skorpion findet ein Transformationsprozess statt, in dem das Ich an emotionaler Kraft gewinnt, um seine Abhängigkeit vom Du zu überwinden. Das darauf folgende Zeichen Schütze ist dann das erste Individualzeichen im Tierkreis.

Im Zeichen Waage ist die Venus gegenwärtig. Während im Zeichen Stier die Venus für den Genuss des Sinnlichen und die Schönheit der

Natur steht, verkörpert sie in der Waage den Wunsch nach Harmonie und den Sinn für Ästhetik. Hier stört üppige Sinnlichkeit. Im Zeichen Waage wird nicht wucherndes, wildes Wachstum bewundert; hier wird strategisch geplant. Gärten werden kunstvoll angelegt, Sträucher zu geometrischen Formen geschnitten, Töne arrangiert, Farben komponiert. Jeder Lichteinfall wird architektonisch genau geplant. Im grossen Ballsaal tanzen die Paare unter hell erleuchteten Kronleuchtern. Die Führenden werden nicht ausschliesslich von der Musik sondern auch von den Folgenden inspiriert. Führende und Folgende kreieren gemeinsam den Tanz.

Das ästhetische Bild darf nicht zerstört werden. Klare Entscheidungen sind keine Stärke der Waage. Sie befürchtet, bestehende Rhythmen zu stören und Missgunst zu erzeugen. Sie tüffelt hin und her und entlockt anderen mit viel Charme deren Wünsche und Pläne. Wenn sie fragt: «wie hätten Sie's den gerne?» wissen wir nicht, ob sie sich grad in einer Entscheidungskrise befindet oder ob sie dabei ist, Informationen zu sammeln, um durch geschickte Manipulation das Gegenüber ihren eigenen Zielen gefügig zu machen. Oftmals passt sie sich auch an. Das kann bei ihr zu Unzufriedenheit führen.

Dem Zeichen Widder missfällt die Vorsicht seines Gegenübers. Das ängstliche Abwägen ist ihm fremd, das Hin und Her bremst seine Kraft. Manipulation ist dem geradlinigen Charakter dieses Zeichens fremd. Wie sehr sich die Waage auch windet und einen gefälligen Ausgang aus dem Spannungsfeld mit ihrem feurigen Herausforderer sucht, sie kann sich seinem Einfluss nicht entziehen. Seine Direktheit und der Mut zum Risiko beeindrucken sie zu sehr. Sie möchte teilhaben an dieser Kraft.

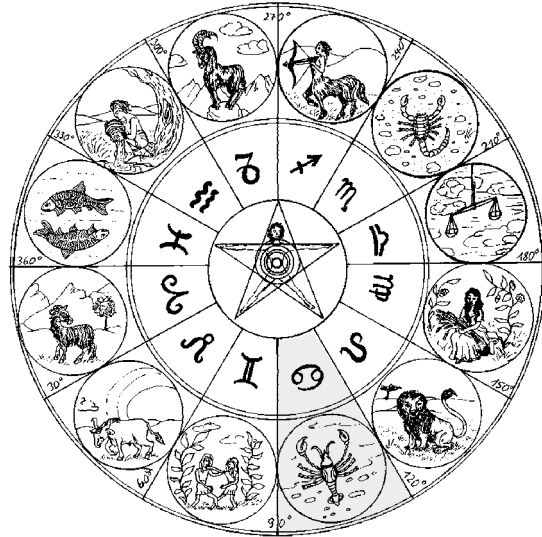
Ihren Entwicklungshelfer findet die Waage im Planeten Uranus. Wie die Venus gehört auch Uranus zur weiblichen Kraftlinie. Er beschleunigt die Schwingung, veranlasst futuristische Sichtweisen. Auf noch unbekanntem Plattformen entstehen neue Formen der Begegnung. Er elektrisiert, inspiriert; Opfer und Täter, Gewinner und Verlierer sind keine Bedingung für die unranische Denkweise. Vielmehr wird jetzt verstanden das Täter auch Opfer und Opfer auch Täter, Gewinner Verlierer und Verlierer auch Gewinner sind.

Im Zeichen Waage wird Begegnung erstmals bewusst als eine Kraft erfahren, in deren Spannungsfeld neue Welten entstehen. Gleichgewicht wird als ein dauernder lebendiger Prozess verstanden. Gleichberechtigung wird erahnt. Jeder dreht in seiner eigenen Achse, um seinen eigenen Mittelpunkt. Dabei entstehen Momente in denen zwei sich eine Achse teilen, jederzeit bereit, den eigenen unabhängigen Drehpunkt elegant und sicher wieder zu finden.

**Das 8. Feld 211° – 240°**

**Das Zeichen Skorpion**

**24. Oktober – 22. November**



Das Zeichen Skorpion führt uns in die Tiefen der menschlichen Emotionen. Hier wird durchlebt, was im Zeichen Waage mental erkannt worden ist. Das Zeichen Skorpion gehört zum fixen Kreuz. Gefühle werden hier sinnlich erfahren. Ein leidenschaftliches Zeichen, welches das Sterben als Bedingung für das Werden in Erfahrung bringt.

Der Planet Mars gehört in dieses Zeichen. Während Mars im Widder für die Eroberung von neuen Territorien in der Welt steht, erobert Mars jetzt neuen Territorien in der eigenen Innenwelt. Im Zeichen Skorpion offenbart sich die Wahrheit des Wesens. Mental kann das vielleicht einfach verstanden werden; für die Gefühlswelt aber stellt diese Ehrlichkeit ein ernsthaftes Problem dar. Gefühle und Stimmungen wirken als Klebstoff, damit sich Gedanken und Ideen in sinnlicher Gestalt zeigen. Ohne die gefühlsmässige Einbindung ziehen unsere Gedanken weiter, ohne sich zu manifestieren. Die Gefühle werden in der esoterischen Lehre durch das Wasser symbolisiert. Im fixen Wasserzeichen Skorpion finden wir sowohl die Haftung als auch die Gefühle.

Das Zeichen Stier steht im Tierkreis dem Skorpion gegenüber. Zusammen bilden die beiden Zeichen die Besitzachse. Während das Zeichen Stier die Qualität des Sinnlichen prüft, steht das Zeichen Skorpion für das Verständnis gemachter Erfahrungen und emotionaler Bewegung. Die Bindung an bekannte Formen von Erfahrungen bewirkt, dass jedes Weitergehen mit Abschied und Angst verbunden ist.

Gerne wird deswegen an Bestehendem festgehalten. Da das Wissen um Wandlung diesem Zeichen eingeschrieben ist, wird die Sinnlosigkeit dieses Wunsches früh erkannt. Im unwillkürlichen Reich der Gefühle aber dreht sich dieses Zeichen in seinem schmerzhaft erlebten Problembereich, wo Erkenntnis und Gefühle gleichermaßen um Echtheit ringen.

Im Zeichen Skorpion lebt der Begriff des Kriegers, der im alltäglichen Leben als Held hervorgeht, wenn die Leidenschaft als Antrieb für Wandlung verstanden wird. Die Tiefe erreicht dieses Zeichen dadurch, dass die Hindernisse zuerst im Aussen gesucht werden. Heftig wird die Welt angeklagt, selbst die natürlichsten Lebensabläufe werden verwünscht. In diesen Klagen und Verwünschungen scheint der Skorpion unendlich tief zu sinken. Doch jede Tiefe hat ihren Grund. Die Tiefe bis auf den Wesensgrund zu erfahren, ist die Fähigkeit dieses Zeichens. Dabei findet es seine Wandlung gleich einem versunkenen Schatz. Es braucht Kampfeslust, den Schatz zu bergen, die Welt und das Schicksal nicht länger zu verwünschen, um aus der Dunkelheit ohne Neid und Hass ans Sonnenlicht zurückzukehren. Jetzt bereit, seinen Herausforderungen mit emotionaler Kraft zu begegnen.

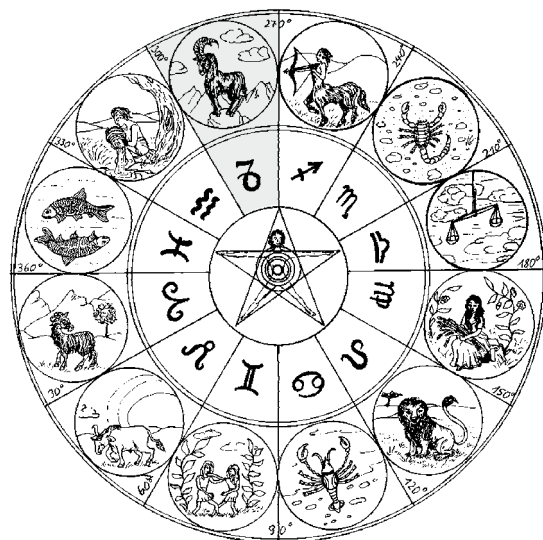
Immer lockt der Stier mit einfachen, sinnlichen Erfahrungen. Das Zeichen Skorpion braucht den Boden seines Gegenübers. Ohne diesen würde es sich in den Abwärtsstrudeln verlieren oder ein erneutes Abenteuer zu früh wagen, ohne genügend Sauerstoff getankt zu haben.

Das Zeichen Skorpion wird in der astrologischen Literatur als Krisenzeichen beschrieben. Hier finden wir den Abschied von den Abhängigkeiten gemachter Erfahrungen, bestehender Formen und emotionaler Bindungen, die ausgedient haben, wenn die Entwicklung vorwärts drängt. Doch das Vergangene ist nicht verloren. Es bildet die Bausteine mit der neue Wege gepflastert und Treppen gebaut werden. In diesem Zeichen findet das Ringen um Freiheit statt. Gemeint ist die Freiheit der Persönlichkeit, ihre Verbindung mit der Seele zu suchen und dem Ruf dieser Verbindung zu folgen.

**Das 9. Feld 241° – 270°**

**Das Zeichen Schütze**

**23. November – 21. Dezember**



Auf ein formendes, fixes Zeichen folgt im Tierkreis immer ein beziehungsorientiertes Zeichen auf dem veränderlichen Kreuz. Im Zeichen Skorpion ringt die Persönlichkeit um Echtheit. Im Zeichen Schütze soll sich diese als Freiheit im eigenen Denken und der Suche nach der Wahrheit zeigen. Zusammen mit dem Zeichen Zwillinge bildet das Zeichen Schütze die Lern- und Denkachse.

Während im Zeichen Zwillinge erfahren wird, wie das Kollektiv denkt, lernt und lebt, geht es im Zeichen Schütze darum, zu seiner eigenen Wahrheit zu stehen und durch bewegliche, immer wieder neue Erfahrungen, diese zu erproben. Das Zeichen Schütze lernt durch Kontakt. Wie die Feuerzeichen Widder und Löwe, ist auch das Zeichen Schütze ein optimistisches Zeichen, was sich in seiner Freundlichkeit gegenüber den ErdenbewohnerInnen zeigt. Menschen, Tiere, das Pflanzen- und das Mineralreich werden in diesem Feld mit Respekt wahrgenommen. Ein an fremder Kultur interessiertes Zeichen, das seinen Mitmenschen Fragen stellt und auch sehr gerne Fragen beantwortet. Selbst persönliche Fragen werden hier philosophisch eingebettet und abgehandelt. Es geht um die Philosophie der Freiheit.

Der Planet Jupiter gehört in dieses Zeichen. Jupiter ist der Gott der Sinne. Besonders wird ihm das Gesichtsfeld zugeordnet; das Sehen, die Wahrnehmung, die Visualität. In der astrologischen Literatur gilt Jupiter als der Glückspanet. Wer mit offenen Sinnen lebt und für wahr nimmt, was in sein Gesichtsfeld tritt, erkennt Chancen und Gefahren. Sich danach auszurichten, begünstigt das Glück. Das Zeichen Schütze deutet, was in sein Gesichtsfeld tritt und ist dabei auf der Suche nach dem Sinn. Deswegen ist es geübt darin, Ereignisse in grössere Zusammenhänge zu stellen und übergeordnete Wahrheiten zu formulieren. Dies geschieht nicht immer zum Glück der anderen. Selbst dann, wenn der Schütze mit seinen philosophischen Zusammenhängen ins Schwarze trifft, wird er dafür nicht nur Anerkennung ernten. Nicht jede grosse Wahrheit ist in jedem Moment wahr und nicht immer, will sie gehört werden.

In dieser Problematik wird das Zeichen Zwillinge aktiv. Dieses kennt sich aus in der Vielseitigkeit persönlicher Wahrheiten und in der Welt der kleinen Zusammenhänge, die für das Alltagsleben von Bedeutung sind. Es fordert das Zeichen Schütze dazu heraus, seine weiträu-

mige Sichtweise, auf einen kleineren Nenner zu bringen, so dass eine sinnlich umsetzbare Weisheit entsteht. Das mag für die Freiheit als Einschränkung empfunden werden, dafür tritt nun das reale, ganz konkrete Leben in den Vordergrund und es wird nicht mehr vor allem einer geistigen Weitsicht gedient.

Die Erde selbst ist die Entwicklungshelferin des Zeichens Schütze. In ihr ist die sinnliche Wahrheit begründet. Der bewegliche Geist braucht ein Ankommen in der Welt. Etwas woran er sich reibt, damit er tatsächlich Bewegung erzeugt. Hier ist eine Chance, zu verstehen, dass wir Menschen unsere Welt erzeugen und gestalten. Grenzen wollen hier nicht als Einschränkung verstanden sein. Vielmehr ist die langsame Schwingung der materiellen Welt eine Kraft, die Energie aufnehmen und Formen bilden kann. So wird die Inspiration des Geistes sichtbar und erlebbar.

Im Wissen um die Formbarkeit der Welt liegt die Freiheit des Schützen begründet. Dadurch entsteht auch sein grosses Verständnis für Menschen und die Liebe zu ihnen. Er sieht, erkennt und übt Kritik, ohne zu verurteilen. Vielmehr nimmt das Zeichen Schütze Schwächere in Schutz und bindet sich nicht an den Erfolg der Starken. Im Zeichen Schütze liegt die Weisheit, dass wir alle Lernende sind auf unserem Weg. In diesem Sinne steht uns die Energie dieses Zeichens lehrend zur Verfügung.

## ÜBER «INNERE BILDER» MEINE DIPLOMARBEIT, 1999 UND HEUTE

*Maya Leibundgut, IKA-Trainerin*

Das Buch gliedert sich in drei Teile:

Im ersten Teil bin ich folgenden Fragen nachgegangen: Was sind diese Bilder, die sich in Tag- und Nachträumen zeigen? Wie gehen wir damit um? Was ist ein Symbol? Was ist ein Archetyp? C.G. Jung war mir dabei eine wichtige Quelle.

Der zweite Teil zeigt, wie man sich bewusst Zugang zu den inneren Bildern verschaffen kann, und wie «Bilderreisen» gestaltet werden können. Dabei habe ich «Imagination als Raum der Freiheit» von Verena Kast beigezogen. Zu den zehn Bereichen der Tiefenbindegewebsmassage sind 30 geführte Imaginationen gebrauchsfertig beschrieben, welche ich in der Ausbildung erlebt, oder mir ausgedacht und ausprobiert hatte.

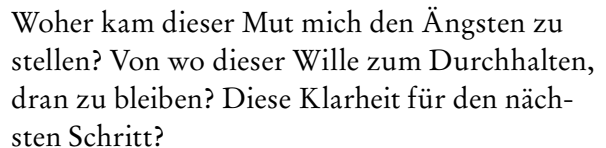
Im dritten Teil habe ich sechs eigenen inneren Figuren aufgespürt, sie beobachtet und in Zeichnungen festgehalten. Drei davon sind hier skizziert:

Was war dieses Nörglerische, Kalte, Lustlose in mir?

Ich fand eine alte Frau im Stil der «alten Jumper». Steife Haltung, dunkelviolette Wolljacke und schwarzes Jupe, die weisse Bluse bis oben zugeknöpft, grausäuerlicher Gesichtsausdruck mit Falten auf der Stirn. Sie hatte eine leise, klare Stimme, die alles an mir und an anderen penetrant verurteilte und kritisierte, vor allem jeden Ausdruck von Freude, Bedürfnis und Bewegung.

Was war dieses Hin- und Hergerissen werden zwischen zaghaftem Zögern und trotzigem Übermut? Dieses Wollen und nicht Wissen wie? Diese Auflehnung gegen die Welt?

Ich fand einen Teenager, der mit geflickten Jeans an einer Hausmauer lehnte, unbeweglich, die Arme trotzig vor der Brust verschränkt, den Kopf voll rebellierender Gedanken, das Herz voll Sehnsucht.



Woher kam dieser Mut mich den Ängsten zu stellen? Von wo dieser Wille zum Durchhalten, dran zu bleiben? Diese Klarheit für den nächsten Schritt?

Ich fand eine Kriegerin. Mit nacktem Oberkörper stand sie da, ein grünes Tuch um die Hüfte geschlungen, das durch einen Schlangengürtel gehalten wurde, einen Speer in der Hand. Eine, die bereit war zu kämpfen, für eine innere Überzeugung einzustehen, bereit für das Neue.

Heute, 22 Jahre später, sind diese Figuren immer noch da. Sie haben sich verändert, wie auch meine Beziehung zu ihnen:

Die «rigide Alte» ist rundlich geworden, ihre Kleider sind immer noch eher dunkel aber weit im Schnitt und mit grossen Blumen gemustert. Ihre Stimme ist laut geworden und dadurch einfacher zu erkennen als früher, um sie zu stoppen, wenn sie zu stark aufdreht mit aggressiven Kommentaren. Sie lässt mir viel mehr Freiraum, da sie sich inzwischen selber gern bewegt. Manchmal können wir so richtig gut miteinander streiten.

Das Teeny ist recht zufrieden, da es einige seiner Anliegen inzwischen umgesetzt sieht. Es fühlt sich ernst genommen. Heute bringt es seine Ideen oft auf kreative Art ein.

Die Kriegerin trägt den Speer und das Kriegeringewand nicht mehr äusserlich sichtbar und ist zeitgemäss gekleidet. Ihre Kraft hat eine entspannte Besonnenheit dazu gewonnen. Sie ist mir eine gute Begleiterin.

Mit den Jahren sind noch einige Figuren mehr dazugekommen; männliche, tierische, abstrakte und solche die nicht einzuordnen sind.

Bei viel Angst und Stress präsentieren sich diese Informationsträger und -trägerinnen wieder in ihrer ursprünglichen Ausdrucksart, wie damals,



## MASCULINE – FEMININE: REAL BALANCE OR CULTURAL CONDITIONING?

*A Dialogue between Jack Painter and Denise Weyermann*

als ich sie kennen gelernt habe. Zu der Zeit war mein Leben voll Angst und Stress. Ihre heutigen weiterentwickelten Doppelgängerinnen sind in diesen Momenten zwar auch da, doch stehen sie dann abseits und schauen dem Geschehen zu, bis sich der aufgewirbelte Schlamm wieder setzt. Oder bis es mir in den Sinn kommt sie um Hilfe zu bitten.

### **Was bringt mir der Kontakt mit den inneren Figuren, das Kennen von inneren Bildern?**

Das Verdichten vom vagen Gefühlszustand, von einer diffus wahrnehmbaren Stimmung, zu einem Bild, ermöglicht mir zu handeln und kreativ zu werden. Es entsteht ein Gegenüber, mit dem ich mich auseinandersetzen, gewünschtenfalls identifizieren kann. Das Visualisieren kann eine Ahnung unterstützen konkretere Formen annehmen zu lassen.

Ich kann sehen, dass sich das «Ich» aus verschiedenen, sich zum Teil auch widersprechenden Teilen zusammensetzt. Das bringt Verständnis gegenüber meinen Gefühlen und Reaktionen.

Manchmal ist es notwendig Distanz zu bekommen zu einer bedrängenden Stimmung. Es ist einfacher, sich von einem Bild zu distanzieren, als sich von einer Stimmung, die einen ganz auszufüllen scheint, zu lösen.

In Zeiten, wo ich mich überfordert fühle, kann ich erleben, dass die starken Teile in mir nicht verschwinden, sondern immer da sind, wenn auch leise. Ich kann mich mit ihnen verbinden und sie aktivieren, indem ich sie um ihre Meinung und um Unterstützung bitte.

«innere Bilder» kann bei Denise Weyermann ausgeliehen werden. Ich habe noch drei Ausgaben, die bei mir zum Produktionspreis bezogen werden können.

JACK: In my most recent explorations with myself, clients and students, I have been discovering more and more those extraordinary moments when my «masculinity» and «femininity» come into a delicate and satisfying balance. In these moments I feel a special completeness and I am able to look at others with grace, patience and love, without trying to get something from them. I know these terms, «masculinity» and «femininity» may be provocative to many of you, but I feel that, when in good faith and insight we are willing to deeply explore ourselves, they are still valuable guides. Of course, they are culturally conditioned; of course, they are imposed on us; of course, we confuse ourselves with them; of course we commit all kinds of social and moral crimes in their names. But we can use them as well.

Let's begin where we most can agree. There is a fundamental level of biological reproduction in which penetration is masculine and reception is feminine, and in which we have basic hormonal differences which influence our make up. But there is clearly another biological level at which each of us is made up of both the masculine and feminine. We have plenty of both hormones, while still having a primary reproductive identity. (Except in the case of a complete hermaphrodite, where reproductive identity is dual). However we may hormonally feel more of an identity with the part which is not reproductive.

I feel it is important for all of us to claim this level where we recognize our biological duality. I find it helpful for me to take time as a meditation or exercise to move my body, as if being penetrated, as if I am physically receiving. At the moment I am not speaking of the cultural trappings – of clothing, mannerisms etc., but just basic body sensations of receiving, holding, growing inside. And I encourage women to feel their masculine biological side with a corresponding exploration.



When we try to go further with our masculine and feminine sides, we immediately see that all our attitudes are culturally conditioned and we have often suffered from their imposition. We have suffered in working, playing, fighting and loving. But the way out of this tangled web, is, for me, not to give up our masculinity or femininity, in an angry reaction which also limits and defines us negatively.

It is my experience that not matters how confused in our attitudes we will find within us a dynamic at work, a contrast between two parts which seek unity and balance. We can begin with whatever confused, chauvinistic or feminist attitudes we have of our masculinity and femininity and initiate a process in which, with our bodies, we begin to claim the unknown, unexplored aspects of each side.

For example, I have a simplistic conflicted self-image which labels my drive to succeed and my urge to travel as «masculine» and my longing to stay at home as «feminine». But as I enter into a spatial and expressive dialogue between the two sides I begin to understand how I need to bring the movement of my masculine side into the quiet of my feminine side and vice versa. I have also found in my life that traveling has felt feminine and staying home masculine, but the conflict and its resolution go in a similar direction.

The dialogue is culturally conditioned, but when we work with the dynamic, the dialogue between the masculine and feminine within us, we can re-affirm the reproductive and biological in our bodies. We need to bring our physical movements into the cultural dialogue, transforming the dialogue and claiming as fully as possible our sexual potential.

...

DENISE: «The limitations of my definitions are the limitations of my experiences». This adaptation of a saying of Wittgenstein will be my main idea, or as we say in German, the red-thread of my statement about male/female.

«Ejaculating» my babies with all the strength of my body, soul and will, didn't feel passive at all. Neither did the ejaculation of milk in my breasts, when I was thinking of my babies, nor the flow of my blood every month or the flow of the «love-water», when I think of my beloved. The love-act is not a one-way passive/active experience, nor the overflowing creativity in my work, my mountain-climbing, my writing.

Why should I define these activities as being done by my «inner man» or by my «male energy»?

Most of the definers in philosophy, psychology, history, bodywork as well as in Art were men, until a few years ago. I will quote C. G. Jung as an example. He deduced the «construction» of a female soul as complementary to the «construction» of his own soul, and from there he produced the concept of the Anima and Animus – the inner, other gender of a person.

The Animus is the faculty of a woman to do intellectual or spiritual work, but since it is in the unconscious, it can never really be done consciously! Following his theory, a woman is closer to her emotions and a man to his thoughts! Dr. Baumgardt, a Bernese analytical Psychologist, dared to criticize this model 25 years after the death of «the master». She wrote in her critique of Jung's theory, that the Animus is a psychological complex rather than a true archetype. A complex which patriarchy put on women. I would also say on men.

This is one example out of hundreds which show what damage can be done if a person defines oneself by sex or gender and puts all that which is different or complementary on the other part of humanity. The same phenomenon can be observed when a group of persons define themselves, for example, by race: They put all that they do not want to be characteristic of them on the other race. The same thing happens in spiritual



matters: a group of people define themselves as loving, creative, juicy, and put all the dullness, ugliness, toughness and kookiness on others!

In your article, Jack, you invited us to stick to our bodily sensations and experiences. Fine, but why should I define one as being male and the other as being female? That sounds like multiple choice: either/or! I need many more possibilities, like the scale of the music or the scale of the colors: thousands of different possibilities, not just two!

Again, the other way round: It can be of no interest to me to put my thoughts, behaviour, feeling, habits, moves, sexual feelings, way of working, of perceiving etc. into either the male or female camp. But whose interest does this formulation of the question then support? Why does our society or culture need clearly defined men and women? Why do we need to define ourselves or others clearly as male or female?

I have no answers yet to these questions, just conjectures. One is that we cannot bear to be without definitions of ourselves either by race, culture, sex, nation, astrological sign, smoker or non-smoker, diploma on the wall. We construct a kind of identity with all these components.

The other is that in a certain sense we «need» the other, the complement to us. Maybe it is a shield against our aloneness to have the idea that there, somewhere there, is the «other» part of us? Or it is a means to get rid of our shady part of us? Do I not want to deal with my power? Okay: I project it on somebody else and think that I got rid of it by doing so. Do I want to see myself as active, intellectual, spirited, clear and so on and not want to deal with my other characteristics? And do I not want to be alone in doing so? Okay: I either choose a group of people and gather them around me, calling them the «New Human Being», or if I'm generous I

choose my own gender as having these qualities and the other gender as having qualities which count less. This is the «othering»!

I have more questions than answers – and I think, that is, what keeps me going. In my trainings there is this exercise during which each gender has to qualify its own gender. It turns out to tend versus human qualities in general: empathy, courage, love, justice and so on.

Whom do definitions serve? What kind of power-mechanism do they maintain? Sexism can be found in all these statements about malehood or womanhood, even if unintentional.

Definition. The word finish is in it. It's static. The limitations of my definitions are the limitations of my experience. The people who want to have the power of definition: do they want to maintain the status quo? In whose interest is it to have all these definitions shaken and made flowing again? Will all these movements give new freedom to women and men, or will they just spin another round of definitions?

As the limitations of my definitions are the limitations of my experiences I am not exactly keen on finding new ones. I'm more keen of getting rid of the old ones!

I consider the fact to explore, research and deal with what the socialization of gender did to me as one of the most important parts of my individuation. But in a second phase I would rather let go of this static duality, instead of cementing it in just another way and try to find other means of self-description, because I'm sceptical about every definition that goes beyond an individual experience.

I sense the risk of getting collectively stuck in this strange game of defining each other emotionally, socially and spiritually by the shape and the functions of your physical bodies. I doubt that matter alone can be the matrix or even the axiom of qualities of the soul, the spirit, the intellect or the social behavior of a human being. I'm convinced that some questions cannot be answered by matter.

## MITGLIEDER DER SGK STELLEN SICH VOR

*Eine Seite aus dem Lebensbuch*

*von Susanne Stutzmann, IKA-Trainerin*

Bei der Suche nach einem Einstieg in diesen Artikel begegnete mir ein Text wieder, den ich während meiner Ausbildung zur Praktizierenden im Juli 1999 geschrieben habe.

Was ist für mich Körperarbeit?

Körperarbeit ist für mich vor allem die spannende, oft schmerzhafteste Reise zu mir selber. Es ist wie ein Flussbett, das mir die Chance gibt, wieder zu fließen.

Gefühle, Gedanken, Erinnerungen kommen ins Bewusstsein, können durchlebt und verarbeitet werden.

Vieles bekommt auf einmal einen Sinn, die Dämme gegen die Angst vor Schmerz und Verletzung werden durchlässiger, langsam aber sicher spüre ich, wer ich bin, sehe mich nicht länger vor allem gespiegelt in den Augen der Anderen.

Endlich darf ich sein.

Ein gewaltiges Geschenk.

Vor dem Antritt dieser Reise war mir nicht bewusst, wie wichtig die Fähigkeit zu vertrauen ist. Ich bin sehr dankbar für all die Erfahrungen, Erkenntnisse und Veränderungen, die seit der Begegnung mit der Körperarbeit mein Leben bereichern.

Zu lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, anzuerkennen was ist ohne zu werten, dass es nicht um Schuld oder Unschuld geht, Gut oder Böse, falsch oder richtig, sondern vor allem darum, zu begreifen, warum es so ist wie es ist.

Das erleben und miterleben wie durch die Arbeit mit dem Körper und der Körperwahrnehmung Verborgenes zum Vorschein, Erstarrtes wieder in Bewegung kommt, ist sehr beeindruckend und lehrreich.

Ich empfinde jedes Mal eine gewisse Ehrfurcht und Begriffe wie Achtung und Vertrauen bekommen eine neue, viel tiefere Bedeutung. Es ist ungeheuer spannend, die Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und der Geschichte

eines Menschen kennen und begreifen zu lernen. BEGREIFEN – Erkenntnis durch die Dynamik von berühren und berührt werden.

Durch ihre Unmittelbarkeit haben Erfahrungen in der Körperarbeit eine Qualität, die tief greifende Veränderungen möglich macht.

Faszinierend finde ich, auf wie vielen Ebenen dieser Prozess stattfindet. Alles kommt in Bewegung, verändert sich.

Der Körper, die Atmung, die Gedankenwelt, die Wahrnehmungsfähigkeit...

Träume werden zu Botschaften und zugleich zum Schlüssel für Unverarbeitetes.

Aber nicht nur in der Innenwelt rumort es, auch die Außenwelt reagiert, alles gerät durcheinander und ordnet sich neu.

Die Dimension der Zeit spielt dabei eine wichtige Rolle.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, jeder Prozess sein eigenes Tempo.

Bei der Körperarbeit geht es darum, prozessorientiert zu arbeiten.

Für mich heißt das: offen zu sein, für das was kommt, einen Rahmen zu geben, ohne in ein Schema zu zwängen, Raum zu haben für Kreativität und Eigenverantwortlichkeit.

Ich hoffe, dass wir durch das Erarbeiten der verschiedenen Techniken und Methoden in der Ausbildung eine solide Grundlage bekommen, um diese Aufgabe bewältigen zu können. Die größte Herausforderung dabei ist, zu lernen, meiner inneren Stimme zu vertrauen und zu folgen.

Zwei Jahre später schrieb ich im Juli 2001 in meiner Diplomarbeit:

«Wir haben in der Ausbildung viele verschiedene Modelle kennen gelernt, von denen jedoch keines grundlegend ist. Zunächst erschien mir das schwierig, aber mittlerweile habe ich es zu



schätzen gelernt, weil die Vernetzung verschiedener Systeme der Lebenswirklichkeit mehr entspricht, als es ein einziges jemals könnte. Es ist allerdings nicht einfach, mit so viel Freiheit und Eigenverantwortung zu arbeiten.

Es bedeutet, dass ich den Rahmen für die therapeutische Arbeit vor allem über mich als Person gebe/geben muss.

Das ist ein Weg, der viel Mut braucht. Mut, sich immer wieder neu einzulassen, in Frage zu stellen und stellen zu lassen; Mut, sich immer wieder selbst zu begegnen, mit all den Schwächen, Schmerzen, Grenzen, die ein menschliches Dasein so mit sich bringt.

Mut, sich immer wieder den Ängsten zu stellen, sie als Herausforderung anzunehmen und zu überwinden.»

2002 habe ich die Assistenz bei IKA 5 übernommen. Einerseits, weil ich gespürt habe, dass ich noch nicht richtig bereit bin für die Arbeit als Praktizierende, andererseits hat es mich gereizt, Trainerin zu werden, weil ich gerne weitergebe, was ich gelernt habe und es mir wichtig ist, meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Die Assistenzzeit war für mich in vieler Hinsicht ein sehr wertvoller Lernprozess. Vor allem aber habe ich gelernt, über lange Zeit einfach präsent zu sein, zu beobachten, wahrzunehmen und zu reflektieren, was um mich herum und in mir vorgeht.

Während dieser Zeit habe ich, angeregt durch meine Kolleginnen, wieder begonnen Kickboxtraining anzubieten.

Die Verbindung von Kickboxen und IKA mag auf den ersten Blick etwas seltsam wirken, aber ich erlebe sie als sehr fruchtbar und lehrreich. Nicht zuletzt dadurch habe ich mich intensiv mit dem Thema Aggression und Gewalt beschäftigt. Mehr und mehr habe ich die lebensdienlichen Aspekte der Aggression entdeckt und wie wertvoll die Auseinandersetzung mit der Kraft ist, die darin steckt. Bei vielen, die über längere Zeit ins Training kommen habe ich miterlebt, wie sie sich verändern, wie sie selbstbewusster und stärker werden.

Weil es eben nicht darum geht, jemanden «abzuschlagen» sondern zu lernen seine Kräfte realistisch einzuschätzen, zu entwickeln und optimal einzusetzen – und dabei immer im Kontakt mit sich und dem Gegenüber zu sein.

Inzwischen habe ich mich viel mit gewaltfreier Kommunikation beschäftigt, eine Weiterbildung zur Erwachsenenbildnerin gemacht, biete Workshops an, gebe Einzelsitzungen...

IKA Praktizierende zu sein bedeutet für mich, das, was ich gelernt habe in jedem Lebensbereich zu beherrsigen und einzubringen. Und ich freue mich, wenn es mir gelingt, den Mut aufzubringen mich einzulassen auf diesen Weg...

## DIE BEIDEN FRÖSCHE

*Märchen aus Japan*

In Japan auf der Insel Hondo lebten einmal zwei Frösche. Der eine wohnte ganz nahe bei der Küstenstadt Osaka in einem Graben, der andere dicht bei der schönen Hauptstadt Kioto in einem klaren Bach.

Beide kamen auf den Gedanken, eine Reise zu machen, und zwar wollte der Frosch, der in Kioto wohnte, sich einmal Osaka ansehen, und der andere, der in Osaka wohnte, hatte den Wunsch, die alte Kaiserstadt Kioto zu besuchen, wo der Tenno im prächtigen Kaiserlichen Palast wohnte.

Ohne dass die zwei sich kannten, machten sie sich beide zur gleichen Stunde auf den Weg und begannen ihre mühsame Wanderung. Die Reise ging nur langsam voran, denn ein Berg, der auf der Hälfte des Weges lag, musste überwunden werden, und diesen Berg zu erklimmen war für die Frösche ein recht mühsames Stück Arbeit.

Doch endlich war die Spitze erreicht, und siehe da, beide trafen sich, glotzten sich eine Weile an, verbeugten sich dann voreinander und begannen sich zu unterhalten. Als nun einer dem ande-

ren mitteilte, warum er diese Reise machte, da lachten beide vor Vergnügen, setzten sich zusammen ins hohe Gras und beschlossen, erst ein wenig auszuruhen, ehe sie sich trennten.

«Wenn wir nur grössere Tiere wären», sprach der eine, «dann könnten wir von hier beide Städte sehen und schon jetzt beurteilen, ob sich die Mühe überhaupt lohnt, noch weiter zu wandern.» – «Oh, dem ist abzuhelfen», entgegnete der Zweite. «Wenn wir das Ziel unserer Reise von hier aus sehen wollen, so brauchen wir uns nur aneinander aufzurichten, und jeder blickt nach der Stadt hin, die er noch nicht kennt.»

Dieser Vorschlag leuchtete dem anderen Frosch ein, und gesagt, getan: Die beiden grünen Kerlchen stellten sich auf ihre langen Hinterfüsse und hielten sich mit den Armen umschlungen, damit sie nicht umfielen. Der Frosch, der aus Kioto gekommen war, richtete seine Nase nach Osaka zu, und der aus Osaka wandte die seine nach Kioto. Und so standen sie da, ganz steif und still und ganz versunken in ihre Betrachtungen.

Nun hatten die dummen Frösche aber gar nicht bedacht, dass ihre grossen Augen hoch oben am Kopf liegen. Als sie sich nun so hoch reckten, wie sie es taten, blickten sie nach hinten und bekamen daher beide ihre eigene Heimat, nämlich die Stadt, von der sie ausgezogen waren, zu Gesicht. «Ach, was sehe ich?» rief der Frosch aus Osaka. «Was sehe ich? Kioto sieht ja ganz genauso aus wie Osaka, ich kann mir den Weg dahin ersparen!» Und dasselbe sagte der Frosch aus Kioto.

Da liessen sie sich los, und – plumps! – fielen sie wieder ins Gras. Dann verbeugten sich die beiden Frösche mehrfach voreinander, sagten sich höflich Lebewohl und wanderten wieder heim.

Bis an ihr Lebensende haben sie geglaubt, dass die Kaiserstadt Kioto und die Küstenstadt Osaka, die doch so grundverschieden sind, einander so ähnlich seien wie ein Ei dem anderen.



## VERANSTALTUNGSKALENDER

## SGK-INFOS

## MASSAGEKURSE

**Schulter- Nacken- Kopfmassage**  
Samstag, 27.11.2010

**Massagekurs für das Paar**  
Kopf- Gesicht- Bauch- Fuss  
Sonntag, den 28.11.2010

**Massage mit heissen Steinen**  
Samstag, den 4.12.2010

**Massagekurs für das Paar**  
Heisse Steine und Aromaöle mit  
Edelsteinen  
Sonntag, den 5.12.2010

Die kurse finden von 10-17 Uhr  
in Biel statt.

**Leitung:** Anja Richter Schürer, Inte-  
grative Körperarbeit

**Anmeldung:** Volkshochschule Biel  
Tel: 032 323 13 43

GEBURTSPREBEREITUNG  
FÜR DAS PAAR

**Körperarbeit im warmen Wasser**  
Freitags von 18.30–20.30 Uhr  
Hotel Worbenbad bei Lyss

**Leitung und Anmeldung:**

076 558 77 99 Anja,  
www.ihrehebamme.ch  
Ursula Schüpbach

MÄRCHENSEMINAR  
FÜR FRAUEN: WAS FRAUEN  
WIRKLICH WOLLEN

Seminarhaus Lüderenalp  
Freitag, den 5. November bis  
Sonntag, den 7. November

Beginn: 18.00 Uhr  
Kurskosten exkl. Kost und Logis:  
CHF 290.–  
Mehr Infos unter: www.ieba.ch

HOROSKOP-STELLEN MIT DER  
IKA-AUSBILDUNG 9, 10 UND 11

Auffahrt 2011  
Centro d'Ompio 16.00 bis  
Sonntag 16.00 Uhr  
Als StellvertreterIn: Kost und  
Logis: CHF 100.–  
Als StellvertreterIn und Horos-  
kop-Stellerin: Kost und Logis +  
CHF 290.–

Voraussetzung: Lektüre der  
Unterlagen der Astro-Typologie der  
SIKA, erhältlich beim  
Sekretariat SIKA CHF 5.–

JAHRESKURS BIOGRAPHIE-  
ARBEIT

**Beginn am «Frühlingsbeginn-  
Woche»**

Freitag um 17.30

4 Wochenende bei Saisonwechsel  
plus Abschlussamstag nach einem  
Jahr.

21-Zyklen, 7-er Zyklen, Mond-  
knoten, Lebenspanorama, Baum-  
beobachtung, Spiegelungen und  
andere Ueberraschungen.

**Jahreskurskosten:** CHF 1'600.– plus  
Kost und Logis.

Im Seminarchalet auf der Lüderenalp.  
Mehr Infos auf: www.ieba.ch

## LES ATELIERS TCI

ATELIERS DE TRAVAIL CORPOREL  
INTÉGRATIF

«Notre corps est le lieu où se  
manifestent notre perception,  
nos sentiments et pensées, notre  
intuition et notre inspiration,  
nos sensations, nos désirs et nos  
visions.»

Toutes les deux semaines, de 19h–21h30  
Au centre-ville de Neuchâtel,  
Rue des Moulins 31, 1<sup>er</sup> étage

1<sup>er</sup> cycle: octobre-décembre 2010

**Début: vendredi, 22 octobre 2010**

2<sup>e</sup> cycle: janvier-mars 2011

**Début: vendredi, 7 janvier 2011**

3<sup>e</sup> cycle: avril-juin 2011

**Début: vendredi, 15 avril 2011**

4<sup>e</sup> cycle: octobre-décembre 2011

**Début: vendredi, 21 octobre 2011**

**Prix:** CHF 480.– pour un cycle,  
CHF 900.– pour deux,  
CHF 1260.– pour trois,  
CHF 1600.– pour les quatre cycles

**Animation, infos & inscription:**  
Stéfanie Tietz, 079 531 61 60,  
stefanietietz@yahoo.com

## WEBSITE

Der SGK-Vorstand hat Christine Schaer  
beauftragt, der Website ein neues Gesicht  
zu geben. Anhand eines Verarbeitungspro-  
grammes mit dem wir nun selber Ände-  
rungen auf der Website vollziehen können,  
haben wir ein wenig «aufgeräumt». Bitte  
geh kontrollieren, ob alle deine Daten, An-  
gaben und Verlinkungen stimmen.

Wir haben eine kleine Bildgalerie ge-  
macht, falls es dich stört, auf einem der  
Photos zu sein, gib Stéfanie Tietz Bescheid,  
dann wird das Bild ausgewechselt. Falls  
du noch andere schöne Bilder zu IKA hast,  
kannst du sie gerne an [stefanietietz@  
yahoo.com](mailto:stefanietietz@yahoo.com) schicken.

Die meisten Änderungen und Anpas-  
sungen laufen ab jetzt nicht mehr über die  
Webdesignerin der Softwerkstatt Christine  
Schaer, sondern über die SGK. Verantwortlich  
ist Stefanie Tietz. Die SGK verrechnet dir die  
Arbeit im Stundentarif von CHF 80.–. Du  
erhältst einmal im Jahr eine Gesamtrechnung.

Läuft weiterhin über Christine Schaer:  
Neugestaltung oder Umgestaltung deiner  
Praktizierendenseite.

## 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 an den Mann bringen möchtest?

1/8 Seite: CHF 20.–

1/4 Seite: CHF 35.–

1/2 Seite: CHF 50.–

Bitte druckfertig als pdf der Inseratenver-  
waltung zukommen lassen. Bitte mit Post-  
adresse schicken, da eine Rechnung gestellt  
werden wird. Jeweils bis auf der Rückseite  
des Bulletins angegebener Redaktions-  
schluss.

## SGK-INFOS

### IKA-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 17.00 Uhr

**Mitbringen:** Salat oder Dessert fürs gemeinsames Buffet, etwas zum bräteln für dich selber

**Anmeldung erwünscht bis 22. September** an  
chrishta.ganz: 044 273 04 31,  
chrishta.ganz@bluewin.ch

#### **Wegbeschreibung:**

**Mit den öv:** Mit Bus Nr. 19 Richtung Elfenau (fährt vor der Markthalle) fahren bis zur Endstation. Dort den schmalen Weg in den Wald Richtung Aare gehen. An der ersten Waldwegkreuzung nach rechts gehen und bei der ersten Gelegenheit wieder links den Weg runter. Etwa nach 50-100m links in den Wald einbiegen bis zur Lichtung. Voila. Der Fussweg dauert zwischen 5-10 Minuten.

**Siehe auch:** <http://map.search.ch/d/zk4otu3nz>

### INTERVISION

Donnerstag, 28. Oktober, 20-22 Uhr

Praxis für Integrative Körperarbeit,  
Gesundheitshaus, Randweg 9, 3013 Bern

**Thema:** Meridiane/Akupunktur

**Leitung:** die Leitung wird unter den Teilnehmenden aufgeteilt. Bringe eine Übung, einen Vorschlag in Zusammenhang mit den Meridianen und Akupunkturpunkten mit.

**Anmeldung bis 20. Oktober** an  
Gabriela Schüpbach, 076 337 00 47,  
individuistisch@hotmail.com

### WIE WERDE ICH SGK-MITGLIED?

Bitte melde dich schriftlich bei der Präsidentin an und du wirst in der Mitgliederliste aufgenommen. Als SGK-Mitglied erhältst du vier Mal im Jahr ein Bulletin mit SGK-Infos, Artikeln von SGK-Mitgliedern und Informationen über diverse Kurse, Veranstaltungen und Interventionen, sowie eine Adressliste der Mitglieder. Auch ermöglicht dir die Mitgliedschaft, dich und deine Angebote auf der Praktikierendenseite der Verbands-Website zu präsentieren (die Erstellung deiner «Seite» ist kostenpflichtig). Jahresbeitrag Mitgliedschaft CHF 100.– / SIKa-StudentInnen CHF 50.–

### WIE KOMME ICH AUF DIE WEBSITE

koerper-arbeit.ch?

Um auf die Verbands-Website zu kommen, musst du SGK-Mitglied sein. Dann kannst du dich direkt bei unserer Website-Designerin Christine Schaar melden.

Sie wird dich auch über die Kosten informieren:  
[info@softwerkstatt.ch](mailto:info@softwerkstatt.ch)

### WIE STEIGE ICH AUS DER SGK AUS?

Bitte melde dich schriftlich bis Ende des Jahres vor deinem Austritt bei der Präsidentin ab.

### ANZEIGE

#### Austausch

Ich suche eine(n) IKA-Praktizierende(n), die/der Interesse hat, im Austausch mit mir die Tiefe-Bindegewebsberührung aufzufrischen, zu wiederholen, zu vertiefen.

Gegend: Neuchâtel, Biel, Bern.

[stefanietietz@yahoo.com](mailto:stefanietietz@yahoo.com), 079 531 61 60.

### 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 47  
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**  
Brunnadenstrasse 34 – 3006 Bern  
T: 079 459 14 04  
E: [info@ieba.ch](mailto:info@ieba.ch)