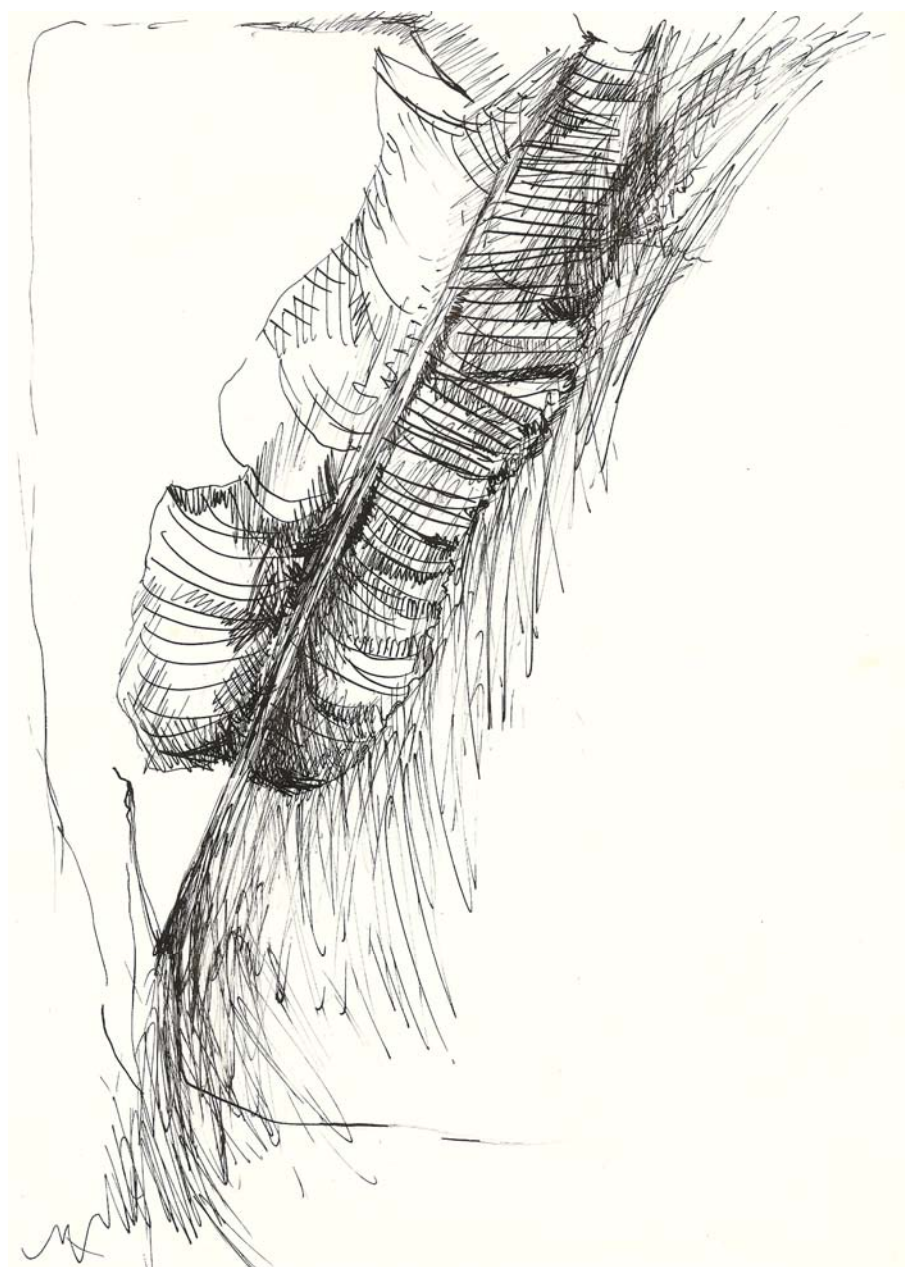


# HERBSTBULLETIN 2009

der Schweizer Gesellschaft für Körperarbeit

# BULLETIN D'AUTOMNE 2009

de la société suisse de travail corporel



## EDITORIAL

*Stéfanie Tietz, IKA-Praktizierende*

Eins der Hauptziele der Integrativen Körperarbeit, besteht im Ausbilden der Fähigkeit, mit sich und anderen in Beziehung zu stehen. Sowohl mit mir in Beziehung zu sein, mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen, als auch mit denen meines Gegenübers. Es gibt zwei Pole, in der Welt zu stehen: unsere Antennen sind nach aussen gerichtet und wir „reagieren“ auf das, was von aussen auf uns zukommt. Wir nehmen die Erwartungen unserer Mitmenschen sehr schnell wahr, dafür aber bleiben die eigenen Gefühle und Bedürfnisse auf der Strecke. Oder: die Antennen sind ganz nach innen gerichtet: wir nehmen unsere Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse wahr, fühlen uns aber wie abgeschnitten von unseren Mitmenschen. Zwischen diesen beiden Polen gibt es unendlich viele Varianten. Das Ideal bestünde darin, sowohl mit mir als auch mit meinem Mitmenschen in Beziehung zu sein. Anne Wilson Schaefer stellt in ihrem Buch „Die Flucht vor der Nähe“ eine Liste der Fähigkeiten, die es für eine gesunde Beziehung braucht, auf (s.146/147). Eine der Fähigkeiten lautet: *„In der Lage sein, an verschiedenen „Welten“ teilzuhaben und dennoch die eigene aufrechtzuerhalten.“*

Dieses Bulletin befasst sich vorwiegend mit dem Thema „innere Stimme“, mit der nach innen gerichteten Wahrnehmung. Im ersten Artikel schreibt Stéfanie Tietz über Werkzeuge, die uns im IKA zur Verfügung stehen, um mit inneren Stimmen und inneren Bildern zu arbeiten. Denise Weyermann schildert in ihrem Bericht, die Auseinandersetzung ihrer Klientin mit Eigendrehung und Authentizität. Ein Märchen begleitet, unterstützt und ermutigt sie in der Suche und im Ausdruck ihrer Gefühle und Bedürfnisse. „Die Stimme des Pendels“ nimmt uns auf eine Reise durch die farbige Gefühlswelt und die Sehnsucht nach Lebendigkeit von Michael Kurzbauer mit. Folgen eine Film- und eine

Buchempfehlung. Der Film erzählt vom inneren Licht „secret sunshine“, das uns auch in den dunkelsten Lebensphasen am Leben erhält. Im Buch „Gespräche mit Müller“ von Verena Staël von Holstein und Friedrich Pfannenschmidt, geht es um die Wahrnehmung der feinstofflichen Welt. Die Autorin Verena Staël hat die Fähigkeit, mit Naturwesen zu kommunizieren und führt die Dialoge in ihrem Buch auf.

Nach einer Chakravisualisation, den SGK-Infos und zwei Wettbewerbsvorschlägen, lernen wir ein weiteres SGK-Mitglied kennen: Markus Luder berichtet über seinen Weg durch die IKA-Ausbildung hin zur IKA-Assistenz, in der er sich zurzeit befindet. Zuallerletzt ein Flash-Back zum Sommerbulletin mit einer Werbung aus den zwanziger Jahren, die an das Thema Anorexie, Bulimie anknüpft.

Das Bulletinteam wünscht Euch eine angenehme Lektüre und eine farbige Herbstzeit.



## INHALTSVERZEICHNIS

- 2 Editorial
- 3 Arbeit mit inneren Stimmen und Bildern in der Integrativen Körperarbeit
- 5 Geschichten in einer Beratung – ein Fallbeispiel über Authentizität
- 5 Soniri, der Thronfolger
- 7 Die Stimme des Pendels
- 9 Filmempfehlung
- 10 Buchempfehlung
- 13 Chakravisualisation
- 13 SGK-Mitglieder stellen sich vor
- 14 SGK-Infos
- 15 Quiz & Wettbewerb
- 17 Veranstaltungskalender
- 19 Impressum
- 20 Schönheitswerte im Wandel



## ARBEIT MIT INNEREN STIMMEN UND BILDERN IN DER INTEGRATIVEN KÖRPERARBEIT

*Stéfanie Tietz, IKA-Praktizierende*

Wie im berühmten Satz von Johann Wolfgang Goethe in seinem Werk „Faust“: „Zwei Seelen wohnen ach! in meiner Brust“, kommt es häufig vor, dass wir mehrere, sich manchmal zu widersprechen scheinende Stimmen in uns tragen. Wir entscheiden uns für die eine und die andere tritt als Widerstand oder SaboteurIn auf. Im IKA stehen uns unterschiedliche Werkzeuge zur Verfügung, um den einzelnen Anteilen in uns, einen bewussten Platz einzuteilen, sie reden zu lassen und ihre Gefühle und Bedürfnisse ausfindig zu machen. Auf diese Art können konkrete Lösungen für den Alltag gefunden werden. Unbewusste Anteile können durch einen Konflikt, einen Widerstand, ein körperliches Symptom, einen Traum an uns herangebracht werden. Die folgenden Werkzeuge ermöglichen, den unbewussten Anteil ein Stück bewusster zu machen.

### **Gestalt**

*„Oft, wenn es erst durch Jahre durchgedrungen, erscheint es in vollendeter Gestalt“ W.J.Goethe, Faust*  
In der Arbeit mit Gestalt wie wir sie im IKA anwenden, stellen die KlientInnen die Anteile, an denen sie arbeiten möchten, in den Raum mit Hilfe von Kissen oder Stühlen. Hier ein paar Beispiele von Gegensätzen in uns, die wir miteinander reden lassen können: der Teil in uns, der Nähe und Bezogenheit braucht, der sich binden möchte und der Teil in uns der Freiraum und Autonomie braucht; der Teil in uns, der sich im Beruf verwirklichen möchte und der Teil in uns, der Familie möchte; der passive und der aktive Teil in uns; der Konfliktfreudige und der Friedensliebende Teil; usw... Die KlientInnen bestimmen Ort und Nähe/Distanz der Kissen/bzw. Stühle.

Anschliessend begeben sie sich auf einen der Plätze und fühlen in sich hinein. Wie fühlt es sich an als...? Wie stehe ich in Beziehung zu...? Wie ist meine Körperhaltung, was nehme ich im Körper wahr? Was brauche ich? Was möchte ich mitteilen? Und die Position wird gewechselt, die KlientInnen fühlen sich in den anderen Teil. Es kann – muss aber nicht – ein Dialog zwischen beiden Teilen entstehen. Anstelle der Spannung und Unvereinbarkeit, die im inneren Konflikt erlebt wird, gibt die Arbeit mit Gestalt die Möglichkeit, beiden Teilen in uns einen Platz, eine Existenzberechtigung zu erteilen und sich mal voll und ganz auf den einzelnen Teil einzulassen, ohne im Vordergrund mit der Spannung in Kontakt zu sein.

### **Aktive Imagination**

In der aktiven Imagination arbeiten wir mit Bildern in uns, die wir aktiv weiterspielen. Wir greifen in ein Bild aktiv ein, gestalten mit, handeln und treten in Dialog. In der Begleitung beginnen wir mit einer Entspannung und laden die KlientInnen im entspannten Zustand ein, das Bild, an dem sie arbeiten möchten so klar wie möglich herbeizuführen und sich in das Bild hineinzufühlen. Wir laden sie ein, es zu beobachten, es sich verändern zu lassen, die auftretenden Personen reden zu lassen und sowohl Bild als auch Dialog aktiv mitzugestalten. Handelt es sich zB. um einen Traum, so können die KlientInnen auf diese Art den Traum weiterträumen. Sie unterliegen nicht mehr den Gesetzen ihres Unterbewusstseins, sondern können bewusst eingreifen und die inneren Bilder in die gewünschte Richtung verändern (zB. bei einem Alptraum). Es geht nicht darum, schmerzhaft oder bedrohliche Bilder in uns zu verdrängen und durch positive zu ersetzen, sondern es geht darum, die aktuellen Bilder zu verstehen, sich auf sie einzulassen und das, was nicht mehr angepasst ist, hinter uns zu lassen und neue, konstruktive Möglichkeiten zu finden. Bestimmten destruktiven

Anteilen in uns sollten wir allerdings meiner Ansicht nach eine klare Grenze setzen.

*„Das Aktive an der Aktiven Imagination ist, dass das Ich aktiv in die Imagination eintritt, dass es „kontrollierend“ und verändernd-verwandelnd ins imaginative Geschehen eintreten kann. Dadurch wird das Unbewusste dem Bewusstsein verbunden.“ Verena Kast, Imagination als Raum der Freiheit*

### **Intrapersonale Kommunikation**

Friedemann Schulz von Thun spricht in seinem Buch „Miteinander Reden 3“ vom „inneren Team“. In der Begleitung können wir Klärungsarbeit machen, indem wir die KlientInnen darin begleiten, herauszufinden, wer in ihnen alles „spricht“. Die einzelnen „Stimmen“ herauskristallisieren, ihnen einen Namen geben (zB. der/die PerfektionistIn, der/die RechthaberIn, der/die Mitfühlende, der/die Verantwortungsbewusste, der/die Angepasste, etc...), herausfinden, woher sie stammen. Sind es verinnerlichte Mutter-, Vater-, Geschwisterstimmen? Verkörpert eine Stimme eine bestimmte Norm, eine bestimmte Autorität? Woher kennen sie sie? Welche „Stimmen“ reden lauter, welche leiser? Welche „Stimmen“ stehen miteinander im Konflikt? Gibt es einen neutralen Teamleiter, eine neutrale Teamleiterin, die alle Mitglieder zu Wort kommen lässt und in Krisensituationen Prioritäten setzt und das Team führt? Oder wer in uns übernimmt in welchen Krisensituationen?

Durch Beobachtung über längere Zeit können wir uns unser inneres Team bewusst machen, bewusst gewählte Teammitglieder stärken, Plätze fairer und konstruktiver verteilen und somit an Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit gewinnen.

## GESCHICHTEN IN EINER BERATUNG – EIN FALLBEISPIEL ÜBER AUTHENTIZITÄT

*Denise Weyermann, IKA-Gründerin*

Unsere rechte Gehirnhälfte erreichen wir u.a. über Bilder, Gleichnisse, Analogien und Gefühle. Oft sagt ein Bild mehr aus als tausend Worte.

Vor einiger Zeit habe ich mit „Frau Hugentobler“ eine Sitzung gehabt, in der sie sich beschwerte, dass es ihr schwer fallen würde, in gewissen Situationen so zu handeln, wie sie es gerne möchte, weil sie die Erwartungen der anderen stärker spüren würde, als die Eigendrehung.

Wir haben zu dem Thema Körperübungen gemacht: wo spürt sie die (vermeintlichen) Erwartungen? Wo spürt sie die eigenen Bedürfnisse?

Dann haben wir etwas Spurensuche gemacht: Hat sie Erinnerungen daran, wann sie sich vom eigenen Bedürfnis, vom eigenen Gefühl losgesagt hat, zu Gunsten der Bedürfnisse der anderen? Träume – ganze Geschichten – kamen ihr zu Hilfe. Und Soniri.

Ich habe ihr die Geschichte von Soniri aus Korea, dem kleinen Thronfolger erzählt, und das hat sie sehr berührt. Sie hat Zeit mit Soniri verbracht, in Gedanken, sich vorgestellt, ihre Mutter hätte sie ermutigt, wie Soniris Mutter ihn ermutigt hat... Die Geschichte brachte für meine Klientin alles zusammen, was sie über Authentizität für sich herausgefunden hatte. Nicht auf eine analytische Art, nicht auf Ursache und Wirkung bezogen: aber mit starken Bildern, die sie ermutigten.

## SONIRI, DER THRONFOLGER

*Ein Märchen aus Korea*

Es war einmal ein weiser alter König, der sein kleines Königreich gerecht regierte. Seine Untertanen waren zufrieden, lebten in Ruhe und hatten ihr Auskommen. Den König aber quälten düstere Gedanken, und die Sorgenfalten auf seiner Stirn wurden immer tiefer. Es tat ihm leid, dass er keine Kinder hatte. Wem würde er die Königskrone und den Thron vererben? Wer würde sein so gut begonnenes Werk fortsetzen? „Nehmt doch einen klugen Knaben von vornehmer Abkunft an Kindesstatt an und erzieht ihn als Euren Sohn und Nachfolger“, empfahlen seine Ratgeber.

Der König aber zögerte. Von allen Seiten drängten ihn die Höflinge ihre Neffen oder Vetter auf, deren Fähigkeiten sie in den höchsten Tönen priesen. Wie aber sollte sich der König davon überzeugen, welcher von ihnen geeignet war, die Königskrone zu tragen? Nicht umsonst sagte ein altes Sprichwort: Durch das Fell kannst du dem Tiger nicht die Rippen zählen; was im Menschen steckt, kann man nicht sehen.

Eines war sicher – sein Nachfolger sollte weise und besonnen sein, aber vor allem wahrheitsliebend. Der König überlegte so lange, bis er eine Lösung wusste. Er rief die Kinder aus der ganzen Umgebung zu sich und gab jedem Knaben und jedem Mädchen einige Samen. Er sprach: „Legt diese Samen in einen Blumentopf und betreut sie gut. Wer von euch die schönsten Blumen züchtet, den will ich als Sohn oder als Tochter annehmen.“ Die Kinder liefen mit den Samen nach Hause. Sie verschafften sich Blumentöpfe und gute Erde, säten die Samen und betreuten sie. Und jedes Kind sah sich schon als Prinz oder Prinzessin im königlichen Palast.

Auch Soniri, einer der Knaben, wollte sich nicht beschämen lassen. Er nahm einen grossen

Blumentopf, legte vorsichtig die Samen in die feingesiebte Erde und begoss sie morgens und abends. Er widmete dem Blumentopf seine ganze Zeit und sein ganzes Herz. Er wartete ungeduldig auf die ersten zarten Blättchen – aber vergebens. Es verging eine Woche und noch viele Tage – im Blumentopf aber zeigte sich keine Veränderung.

Weinend lief Soniri zu seiner Mutter, doch auch diese wusste keinen Rat. Er versuchte, die Samen umzusetzen, aber es half nicht: die Samen wollten nicht aufgehen. Endlich war der Tag angebrochen, an dem der König die Blumen besichtigen wollte. Schon im Morgenrauen hatten sich die Kinder auf der Strasse, die zum Palast führte, eingefunden. Jedes Kind war festlich gekleidet und umklammerte seinen Blumentopf.

Es hatte sich viel Volk eingefunden, und alle warteten gespannt darauf, welche Blume in den Augen des Königs die schönste war. Zum Klang der Trommeln und Pfeifen bahnte die königliche Wache den Würdenträgern den Weg. An ihrer Spitze schritt der König und besichtigte aufmerksam jeden einzelnen Blumentopf. Beide Seiten der Strasse waren mit wunderschönen Blumen gesäumt. Rosa Azaleen, scharlachroter Mohn, blaue Glockenblumen, die grossen Kugeln der Pfingstrosen und feuerfarbene Lilien, Maiglöckchen schimmerten wie weisse Perlen, betaute Rosenknospen hoben ihre lieblichen Köpfe, weisse, goldgelbe und violette Blütenblätter schimmerten wie Nephrit – es war ein einzigartiger Anblick! Und ein leichter Wind trug den betäubenden Duft von tausend Blüten in die Umgebung. „Seht nur, allergnädigster König, ist das nicht eine herrliche Blüte?“ versuchten die Minister und Ratgeber die Aufmerksamkeit des Herrschers auf die eine oder andere Blume zu lenken. Doch auf dem Antlitz des alten Königs breitete sich eine immer grössere Enttäuschung aus. Teilnahmslos sah er auf die schönsten Schöpfungen der Natur und das Ergebnis des Fleisses der kleinen Gärtner. Und die Sorgenfalten

auf seiner Stirn wurden immer tiefer. Auf einmal aber fesselte etwas seinen Blick. An der Schwelle eines Hauses, ganz am Ende der Strasse, sass ein kleiner Knabe und weinte. Auf dem Schoss hielt er einen grossen Blumentopf, in dem sich nichts als Erde befand. Der Knabe hiess Soniri.

„Führt ihn zu mir!“, befahl der König. Als man Soniri zu ihm brachte, fragte er ihn streng: „Warum weinst du? Wieso ist dein Blumentopf leer?“ Da erzählte Soniri dem König, wie sehr er sich bemüht habe, aus dem Samen eine Blume zu züchten. Aber alle Mühe sei umsonst gewesen – aus den seltenen Samen des Königs wolle nichts keimen. Vielleicht sei das die Strafe dafür, dass er im Garten des Nachbarn Aepfel gestohlen habe, schluchzte der Knabe.

Bei der Antwort Soniris erheiterte sich das Antlitz des Königs. Freudig zog er den Knaben an sich und sprach: „Im ganzen Königreich gibt es keinen aufrichtigeren Knaben als Soniri. Er allein verdient es, mein Sohn und Thronfolger zu werden!“ Unter den Würdenträger und in der Menge erhoben sich unzufriedene Stimmen: „Weshalb wollt ihr einen Knaben an Kindesstatt annehmen, der nur einen leeren Blumentopf hat?“

„Hört mich an, Leute! Die Samen, die ich an die Kinder verteilte, habe ich vorher gekocht! Sie konnten also gar nicht aufgehen!“

Da verstanden die Würdenträger und alles Volk die Absicht des weisen Königs, und sie nickten zustimmend.

Die Kinder mit den blühenden Blumen aber senkten die Augen und ihre Wangen brannten vor Scham. Freilich, auch bei ihnen waren die Samen nicht aufgegangen, aber aus Sehnsucht, ein Prinz oder eine Prinzessin zu werden, hatten sie zu einem Betrug Zuflucht genommen und insgeheim die unfruchtbaren Samen mit anderen vertauscht.

## DIE STIMME DES PENDELS

*Michael Kurzbauer, IKA-Erleber*

Mein Erleben der drei letzten Biografiejahre durfte (vorerst war's eher ein müssen) ich durch verschiedenste Stimmungsfenster erschauen, erleiden, erträumen, ertauchen, aufsaugen, ver- und erschliessen, weggucken, hindurchspringen, staunen, lieben, seufzen oder verfluchen. In unzähligen Momenten heiserte meine Stimme, war kraftlos und ich benötigte viel Kraft, mich hörbar zu artikulieren, mir Gehör zu verschaffen. Meine Panikattacken und Ängste sowie die depressiven Verstimmungen raubten mir oft den Atem – gegen Aussen wurde ich still. Dabei begleiteten mich Angst-Erinnerungen aus meiner Atemlosigkeit in der Kindheit, hervorgerufen durch Asthmaanfälle. Beinahe traumatisiert durch dieses starke Erleben meiner ersten Panikattacke, torkelte ich in eine grosse Hilflosigkeit und Unmittelbarkeit, kreiste mein Lebenspendel unaufhörlich, der Gravitation nicht mehr gehorchend – losgelöst von allem. Entrückt in eine Welt die ich bis dahin nicht kannte, nicht beschreiben oder benennen konnte, flutschte ich von mir weg – hin und zurück, rauf und runter, um mich drehend – manchmal rasend bis zum Stillstand. Nichts war wie es einmal war, keine Anbindung an mir Bekanntes – ohne Halt, weder Himmel noch Erde. War das die Hölle??!! Klang- und atemlos, stimm- und gefühllos. Nur noch Angst. Mein Körper zeigte mir erstmals eine Gefühlswelt ohne mir bekannte Namen, Zuordnung oder Erinnerung. Ich fühlte mich ohne Ecken und Kanten – unaufhörliches Häuten – Schicht um Schicht. Ich wollte und will doch Wissen, nach Erklärungen bettelnd, Diagnosen analysierend; konkrete Begriffe für meinen Zustand, mein Sein – das lineare Auffinden und Zuordnen auf meinem Biografiestrom. Nicht fähig, meine Stimmungen zu erklären, benennen, anzunehmen oder sie gar willkommen zu heissen. Ich brütete meine Angst aus, sass förmlich auf ihr, sie steckte in mir und

liess nichts anderes zu. Schonungslose  
Schonhaltung, schlafen und ruhen – nur  
gedankliche Bewegung – Einbahnstrasse.  
Auch heute, beinahe drei Jahre später, um viele  
Sitzungen, Werkzeuge, Gespräche, Erfahrungen,  
Tränen, Freudengeheul, Auseinandersetzungen,  
Annäherungen, verzweifelte, freudige und schön-  
sinnliche Momente reicher, bin ich dankbar um  
mein Lebenspendel. Will ihm immer mehr  
vertrauen, seiner Stimme lauschen und seine  
Stimmungen bekennen – als die meinigen!

Meine Pendel- und Stimmungssehnsucht zum  
Nadelöhr Leben wird in einem Song von  
Zraumwohnung auf ihre eigene Art zum Ausdruck  
gebracht:

### **Überall rein**

ich will immer  
durch alles durch  
kommt es ganz schlimm  
und kommt die Angst  
dann will ich da durch  
durch schrecklichen Hunger  
und härtesten Kummer  
ich will immer da durch  
keine Grenzen kenn ich kein halten  
will keine Bremsen will nicht schalten  
will keine Spiele will in dein Herz sehn  
durch alle Länder und jeden Schmerz gehen

**ich will überall rein**

**ich will tanzen und stolpern**

**ich will stottern und schreien**

**ich will überall rein**

ich will Ruhe

und Stille und Stein

will Wüste und da sein

und wenn's Kälte sein muss

dann will ich da durch

wie Wasser durch Felsen dringt

der Ton durch den Glas zerspringt

ich will immer da durch

in jeder Geisterbahn frei fahren

mal Hysterie mal Liebeskoma  
in weissen Nächten ohnmächtig durchdrehen  
will mit dem Ticket ins Licht ins Licht sehen



## FILMEMPFEHLUNG

*Stéfanie Tietz, IKA-Praktizierende*

### **„Secret Sunshine“ von Lee Chang-Dong**

Dieser Film hat mich sehr berührt und handelt von Trauer und Verzeihung, Themen, die in einer Prozessbegleitung auftauchen können.

Die Hauptdarstellerin verliert ihren Mann und zieht mit ihrem Sohn von Seoul nach Miryang, eine kleine koreanische Stadt, in der ihr Mann geboren wurde. Sie versucht, dort ein neues Leben aufzubauen, bis das Schicksal sie ein zweites Mal mit voller Wucht trifft. Ihr Sohn wird entführt und ermordet.

Der Film handelt von einer Frau mit einer souveränen Persönlichkeit, die ihr Leben kreativ und mutig selbst bestimmt. Ebenfalls handelt er von einer Frau, die sich durch die Un(be)greifbarkeit des Verlustes zweier geliebter Menschen einen Weg bahnt. Sie versucht in ihrem Schicksal einen Sinn zu finden. Aus tiefer Verzweiflung heraus tritt sie einer Glaubensgemeinschaft bei, der sie zuerst skeptisch gegenüber steht. Sie findet dort die Unterstützung, die sie braucht, um durch die erste Phase ihrer Trauer zu gehen. Der Film verweilt eine Zeit lang in dieser Phase, wo man der Frau in den Gebeten, Gesängen und ihrem Engagement in der Glaubensgemeinschaft folgt. Und doch stimmt irgendetwas nicht, als Zuschauerin nehme ich ihr den akuten inneren Frieden und die Verzeihung dem Täter gegenüber nicht ganz ab. Bis eine erneute Erschütterung eintritt, diesmal eine Glaubenserschütterung. Das vorübergehende Schutzdach der Glaubensgemeinschaft bricht zusammen. Es reißt sie abermals in die Tiefen des Schmerzes, der Verzweiflung und der Rebellion.



Die Schauspielerin Song Kang-Ho schafft es, einem den unfassbaren Prozess eines Verlustes nahezubringen. Der Alltag geht seinen Lauf weiter, und gerade dieser Alltag mit seinen alltäglichen Beziehungen kontrastiert mit den tiefstmöglichen Erschütterungen einer Menschenseele. Mir kam es vor, als lebe sie in einer anderen Dimension, mit anderen Gesetzen, Maßstäben und Werten von einer ebenso ungreifbaren Kraft getragen, wie getroffen. Manchmal wie zwischen den Welten von Leben und Tod.

## BUCHEMPFEHLUNG

*Maya Leibundgut, IKA-Trainerin*

**„Gespräche mit Müller“, Flensburger Hefte Verlag, Verena Staël von Holstein und Friedrich Pfannenschmidt, ISBN 3-935679-11-4 Band 1 und 2**

Verena Staël von Holstein hat als Kind mit Wesen geredet, die sie auf dem Schulweg in Bäumen und Steinen antraf, verlor dann den Zugang über einige Jahre, bis sie schwanger wurde und aufs Land in eine alte umgebaute Mühle zog. Da belebte sich ihre angeborene Fähigkeit mit Feinstofflichem zu kontaktieren wieder.

Die Initiative zu den Gesprächen ging von den Naturwesen aus, weil sie „den seit Jahrhunderten abgebrochenen Dialog zwischen Mensch und Natur wieder erneuern wollen.“ Das Geistwesen Müller nahm mit der Autorin Verena Staël von Holstein, Kontakt auf und stellt ihr nach und nach die verschiedenen dort ansässigen Wesenheiten und Elementarwesen vor. Die Gespräche werden protokollartig aufgeschrieben.

Ein Jahr lang sprechen die Wesenheiten jeden Tag über ihre Sicht zur Welt. Sie erklären zum Beispiel wie Magnetismus entsteht, über die Einwirkung der Planeten auf das Wetter, auf Menschen, Tiere und Pflanzen, was Worte für den Menschen und das Weltgeschehen bedeuten, wie sie Internet erleben, die Bedeutung der (christlichen) Feiern, was der Materialismus, die Kohlensäure, das Licht, Eichen und Kiefern, Metallschrott, Geiz, Mut und vieles mehr für Auswirkungen haben. Viel Platz nimmt die Auseinandersetzung mit Süchten ein: Substanz gebundene Süchte, Geltungssucht, Informationssucht, Fahrsucht, Süßsücht,



Ordnungssucht, usw. Auch Gespräche untereinander werden protokolliert, so können wir an ihren Beziehungen zueinander teilhaben.

Die Wesenheiten haben Bewusstheit; der Mensch hat Bewusstsein. Sie haben einen Zuständigkeitsbereich, den zu schützen, zu unterstützen und zu bewahren sie die Aufgabe haben; der Mensch hat die Freiheit. Die Freiheit ist oft Thema, da sie den grössten Unterschied zwischen uns und ihnen auszumachen scheint.

Gesprächsausschnitt zwischen Friedrich (dem zweiten menschlichen Gesprächspartner), und dem Wasserwesen, der dem Wasser verbunden ist, zum Schutz und als geistiger Ausdruck des Wassers. Er nennt sich hier „der Nasse.“:

**„Samstag, 30. September 2000**

**... Friedrich:** ... Das stehende Wasser fühlt sich – ich weiss kein besserer Ausdruck – massiv an, es fehlt die Leichtigkeit. Es scheint fast anstrengend zu sein, stehendes Wasser zu trinken. Lediglich bei sehr grossem Durst wird dies nicht so bemerkt.

**Der Nasse:** Massiv ist ein gutes Wort. Was ist es Angst oder Furcht?

**Friedrich:** Da es unterbewusst bzw. nicht begründbar ist, wird es sich wohl um Angst handeln.

**Der Nasse:** Angst vor dem Leben. Deswegen versuchen die Menschen seit jeher, das Wasser zu ändern, zu Bier, zu Wein und so weiter. Nur das Weihwasser war still. Das war heilig. Der stille Waldweiher, den der Wind selten kräuselt, war auch heilig. Angst vor uns. – Was hast du gesagt?

**Friedrich:** Angst vor der Stille überhaupt. Die wenigsten Menschen ertragen reine Stille, ohne sie zu durchbrechen.

**Der Nasse:** Die Stille ist doch gar nicht still. Ich verstehe euch nicht.

**Der Grosse:** Deswegen machen wir das hier. Um Verständnis zu bekommen.

**... Der Nasse:** Schon zu Zeiten, als mich die hiesigen Menschen noch ahnten, und sogar früher, als sie mich noch sahen, hatten sie Angst. Leider kommen wir diesem

Grund der Angst nicht näher. Das schliesst sich auch fast aus, da Angst sich nicht greifen lässt. „Massiv“ – vielleicht liegt da die Wahrheit...“

Gesprächsausschnitt zwischen Verena und der Silbernen, Schutzgeist einer alten Harzer Silbermine, dem Silber verbunden:

**„Montag, 11. September 2000**

Vor 33 Jahren landete ein unbemanntes Raumfahrzeug auf dem Mond und sammelte Bodenproben. Ein Eingriff der Menschen in einen kosmischen Körper. Die Menschheit beginnt, den Kosmos ausserhalb der Erde materialistisch zu verändern.

**... Verena:** ... Hast du solches Wissen dauernd vor Augen?

**Die Silberne:** Es betrifft uns direkt. Solche Dinge habt ihr Menschen innerhalb der irdischen Wirklichkeit auch ständig vor Augen. Ausserdem betrifft es meine Aufgabe. Wir sind unsere Aufgabe. Ihr Menschen müsst euch erst selbst zu eurer Aufgabe formen. Das brauchen wir nicht. – So habe ich alle Wissensseinheiten, die den Mond betreffen, ständig in mir. Alles Silber hat das. Das Silber ändert sich, wenn der Mond sich ändert.

**Verena:** Jeden Tag?

**Die Silberne:** Wie meinst du das?

**Verena:** So mit Neumond, Mondknoten, Opposition, aufsteigendem und absteigendem Mond?

**Die Silberne:** Ja natürlich! Womit denn sonst?

Allerdings bei so etwas natürlich auf eine wesentlich andere Art als bei einer so genannten Mondlandung. Die anderen Änderungen sind rhythmischer, kosmischer Art. Diese menschlichen Eingriffe sind das nicht. Damit wirken sie ganz anders. Seitdem diese geschehen sind, ist zum Beispiel das Silber auf der Erde anders. Nicht sichtbar anders, aber schaubar. Nicht mehr ganz kosmischer Natur, sonder ein ganz, ganz bisschen menschlicher Natur. Das ist auch nicht ganz einfach umkehrbar.

**Verena:** Und die Menschen sagen einfach: „Das haben wir nicht gewusst und gewollt.“

**Die Silberne:** Daran hat sich auch nichts geändert! Inzwischen müssen sie aber die Verantwortung dafür übernehmen. Das ist auch ganz richtig so...“

Gesprächsauszug zwischen Verena und der von den Eichen, Schutzgeist der Eichen des Dorfes, den Eichen verbunden:

**„Freitag, 6. Oktober 2000**

... **Die von den Eichen:** Ausserdem sind Gedanken gar nicht in deinem Kopf.

**Verena:** Ach nee! Wo denn?

**Die von den Eichen:** Je nachdem, was du denkst, nahe bei dir, um den Kopf sozusagen, oder auch relativ weit weg. Wenn du an deine Einkaufsliste denkst, könnte man auch sagen, es ist in deinem Kopf. Wenn du richtig an den Mars denkst, dann bist du auch am Mars, sozusagen...“

Gesprächsausschnitt zwischen Friedrich und dem Grossen, dem Bewahrer der guten Kräfte, den Menschen und ihrer Freiheit verbunden:

**„Samstag, 8. Oktober 2000**

... **Der Grosse:** Heute wollen wir versuchen, eine besondere menschliche Sucht zu beleuchten: den Narzissmus. Ist der Begriff belegt?

**Friedrich:** Ja. Das war der Typ, der sich in sein eigenes Spiegelbild im Wasser eines Teiches verliebt hat.

**Der Grosse:** Du bist sehr gut informiert. Die wenigsten Menschen wissen noch, dass es ein Teich war. Es war ein Teich an einem sonnigen Morgen im Frühjahr.

Dieses Menschenkind, Narziss, versank in Liebe im Anblick seines Körpers. Irgendwann ist er dann wohl verhungert.

Es ist zu beachten, dass die Griechen aus ihrer Empfindungswelt heraus den menschlichen Körper als ein Geschenk der Götter betrachteten und nicht als etwas, was sie selbst geschaffen hatten und besaßen.

Insofern war dieses Verhalten des Narziss eine Art Hingabe an den Gott Eros, der bei den Griechen mit der neuzeitlichen Erotik sehr wenig zu tun gehabt hatte.

Diese wurde dem Pan zugeschrieben. Aber wir schwenken ab.

Was ist das für eine Sucht? Berühmt geworden ist sie dadurch, dass er sich selbst betrachtete. Eigentlich hätte er genauso gut eine Statue betrachten können.

Diese Urform hat sich deutlich verschoben. Jetzt ist die tatsächliche Verliebtheit in den eigenen Körper das, was Narzissmus genannt wird. Der Narzissmus ist ein deutliches Merkmal der jetzigen Zeit, gut sichtbar an

den Bodyshops, Trimmstudios und dergleichen mehr. Ist das bis jetzt verstanden worden?

**Friedrich:** Ja

**Der Grosse:** Was passiert da? Der Mensch beschäftigt sich sehr intensiv mit seinem Körper. Der alte Grieche lag gar nicht so falsch mit seinen Annahmen. Der menschliche Körper, vom Kopf mal abgesehen, ist tatsächlich ein Geschenk der Götter. Dieses Wissen ist aber nicht mehr präsent in den meisten Menschen. Der menschliche Körper wird als der eigentliche Mensch angesehen. Diese Empfindung ist so stark, dass sie in dem Satz gipfelt: Ich bin mein Körper. Der Körper übernimmt den Platz des Ich. Statt das Ich aufzubauen, wird der Körper aufgebaut. Der einsetzende Verwesungsprozess des Alters wird als Zerstörung der Persönlichkeit empfunden und kann zu schwersten Krisen und enormen Geldausgaben führen...“

Beim Lesen wird einem vor Augen geführt, wie alles mit allem verbunden ist, wie jede Form gewordene Schwingung für ihr Sein und Wirken eine Entsprechung auf feinerschwingender Ebene hat, von einem Grösseren begleitet wird; wie jedes Detail seinen Platz in einer gegebenen Ordnung hat.

Die Autoren haben einen anthroposophischen Hintergrund, was die Begrifflichkeit bestimmt. Diese Lektüre gibt einem auch einen Eindruck von dem enormen Wahrnehmungsspektrum, das Rudolf Steiner gehabt haben musste.

Für die Einen mag „Gespräche mit Müller“ ein Ankommen sein, wo endlich in Worten das schon immer Geahnte ausgedrückt wird. Für Andere, die einer solchen Informationsquelle gegenüber eher skeptisch eingestellt sind, mag es eine Fundgrube an neuen Sichtweisen sein mit überraschend inspirierenden Blickwinkeln über das heutige Menschsein. Auch kann es Letztere zu einem Verständnis für Menschen mit anthroposophischer oder entsprechend „esoterischer“ Weltsicht führen.

## CHAKRAVISUALISATION

*Stéfanie Tietz, IKA-Praktizierende*

Ich habe diese Visualisation in folgendem Buch kennengelernt: *Lydia Bosson & Guénolée Dietz, L'aromathérapie énergétique, 2004, Bruxelles*. Sie stellt für mich eine Variante zu den verschiedenen Chakrameditationen dar, die wir während der IKA-Ausbildung erfahren.

Setze Dich im Schneidersitz hin oder auf einen Stuhl, mit beiden Füßen parallel auf dem Boden. Versuche, Deine Wirbelsäule gerade zu halten und kippe das Kinn leicht nach vorne. Visualisiere Deinen Körper als Ganzes. Visualisiere Wurzeln, die von Deinen Füßen und Deinem Coccyx aus in den Boden wachsen. Visualisiere Deine Wirbelsäule. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu jedem Chakra. Stelle Dir vor, jedes Chakra ist an Deiner Wirbelsäule befestigt und blüht auf der Vorderseite Deines Körpers als farbige Blume in den Farben der jeweiligen Chakren auf.



## MITGLIEDER DER SGK STELLEN SICH VOR

*Eine Seite aus dem Lebensbuch von Markus Luder, IKA-Praktizierender; seit 2008 in IKA-Assistenz.*

Im Jahr 2000, teilte mir eine liebe Mitarbeiterin aus der Stiftung Brüttelen Bad mit, dass sie an einem KiW Wochenende für KörperarbeiterInnen teilnehmen wird. Sie gab mir einen Flyer, um mich anzumelden. Bei meiner Arbeit mit behinderten Menschen gibt es eine Schwimmgruppe, die alle 2 Wochen ins Worbenbad geht, um sich dort zu erholen. Ich hatte das Gefühl, dass ich diese Arbeit auch kennen lernen will. Ich war begeistert von meinen Erfahrungen im Wasser. Zudem kamen Erinnerungen von meinen ersten Erfahrungen mit dem Element Wasser in mir hoch. Ich bin wohl mal als Biber durch die Flüsse gesaut. Nachdem ich mit Denise Weyermann (IKA-Gründerin) darüber gesprochen hatte, die IKA-Ausbildung zu machen, kam ich auf die Idee, nach der Ausbildung, gemeinsam mit meiner damaligen Frau und deren Familie, eine Körperarbeit-Oase zu erstellen. Die Familie meiner Ex-Frau besitzt ein grosses Stück Land an der Küste von Ecuador in Manglaraltos und die Gründung einer Körperarbeit-Oase würde für die gesamte Familie Arbeitsplätze schaffen. Nach der Ausbildung jedoch gab es eine erhebliche Krise in Ecuador und unser Vorhaben wurde nur zu einem Teil umgesetzt. Die Familienmitglieder haben das Land aufgeteilt und angefangen, zu bauen, immer noch mit der Vision der Oase. Um finanzielle Mittel zu schaffen, habe ich viel gearbeitet, sowohl als Sozialpädagoge in der Werkstatt der Stiftung Brüttelen Bad, als auch in meiner eigenen Praxis für IKA in der Bieler Altstadt. Zudem kamen auch Kurse für die Volkshochschule Plus (für Menschen mit einer Behinderung) in mein Angebot, die verschiedene Themen behandeln und noch bis heute bestehen. Nach dem schweren Bootsunfall meiner damaligen Frau, konnte ich immer weniger bei allem dabei

sein, so dass ich im Mai 2008 die Praxis kündigte. Seither bin ich als fliegender Körperarbeiter unterwegs. Zu diesem Zeitpunkt kam auch die Trennung mit meiner Frau nach 12 Jahren Ehe ins Laufen. Da es für mich wichtig war, mit der Trennung weiterzukommen, nahm ich eine Sitzung bei Denise Weyermann. Bei ihr konnte ich mein Befinden oft deponieren. So weit so gut. Ich hatte danach ein Gespräch mit Denise mit der Frage, ob ich für IKA 9 als Assistent dabei sein wollte. Nach kurzer Bedenkzeit entschied ich mich dafür. Verschiedene Gründe bewegten mich dazu, die IKA-Assistenz zu machen: meine Erfahrungen noch einmal zu wiederholen und weiterzugeben in einer anderen Rolle; das gelernte Handwerk mit der Körperarbeit zu verfeinern; im KiW noch mal dabei sein um auch dort zu mehr Sicherheit zu gelangen. Zu all dem schätze ich das Wissen von Denise Weyermann. Ich wollte die fehlenden Eckpunkte in einem anderen Licht noch einmal erarbeiten. Eine spannende Zeit steht noch vor mir. Ein Jahr durfte ich mit der Ausbildungsgruppe IKA 9 und teilweise IKA 8 bereits erleben. Zudem darf ich auch auf die Erfahrungen vom IKA-Team zählen und mit Anja Bulle ein tolles Leitungsteam bilden. Wir werden noch eine erfahrungsreiche Zeit gemeinsam erleben. Ich freue mich. Was alles noch auf mich zukommt, wird offen sein, es ist wirklich ein Geschenk, dabeizusein. Mit der Hoffnung, in irgendeiner Form vieles weitergeben zu können, bin ich mit viel Liebe dabei. An dieser Stelle möchte ich den MacherInnen des Bulletins für die interessante Literatur danken.

Der Autor lädt Daniel Bürki ein, sich im Winterbulletin vorzustellen.



## SGK-INFOS

### Bulletin

Wir laden Euch ein, Euch am nächsten Bulletin zu beteiligen. Gerne veröffentlichen wir Eure IKA-bezogenen Artikel, Informationen, Buch- und Filmempfehlungen, Veranstaltungen, LeserInnenbriefe, Inserate. Bitte per Email bis 1. Dezember an: [stefanie.tietz@travail-corporel.ch](mailto:stefanie.tietz@travail-corporel.ch). Im Winterbulletin möchten wir zum Thema INNENSCHAU schreiben. Les articles en français sont les bienvenus.

### Bestellung von Bulletins

Wenn Du gerne ein paar Bulletins in Deiner Praxis auflegen möchtest, kannst Du regelmässig mehrere bestellen (zwischen 3 und 5). Bitte schick eine Email an [stefanie.tietz@travail-corporel.ch](mailto:stefanie.tietz@travail-corporel.ch).

### Nasenklemmen

Die SGK hat im Frühling 50 Nasenklemmen bestellt. Eine Nasenklemme kostet 7.50 + Porto. Bestellungen bei [stefanie.tietz@travail-corporel.ch](mailto:stefanie.tietz@travail-corporel.ch)

## QUIZ AUS DEM SOMMER-BULLETIN

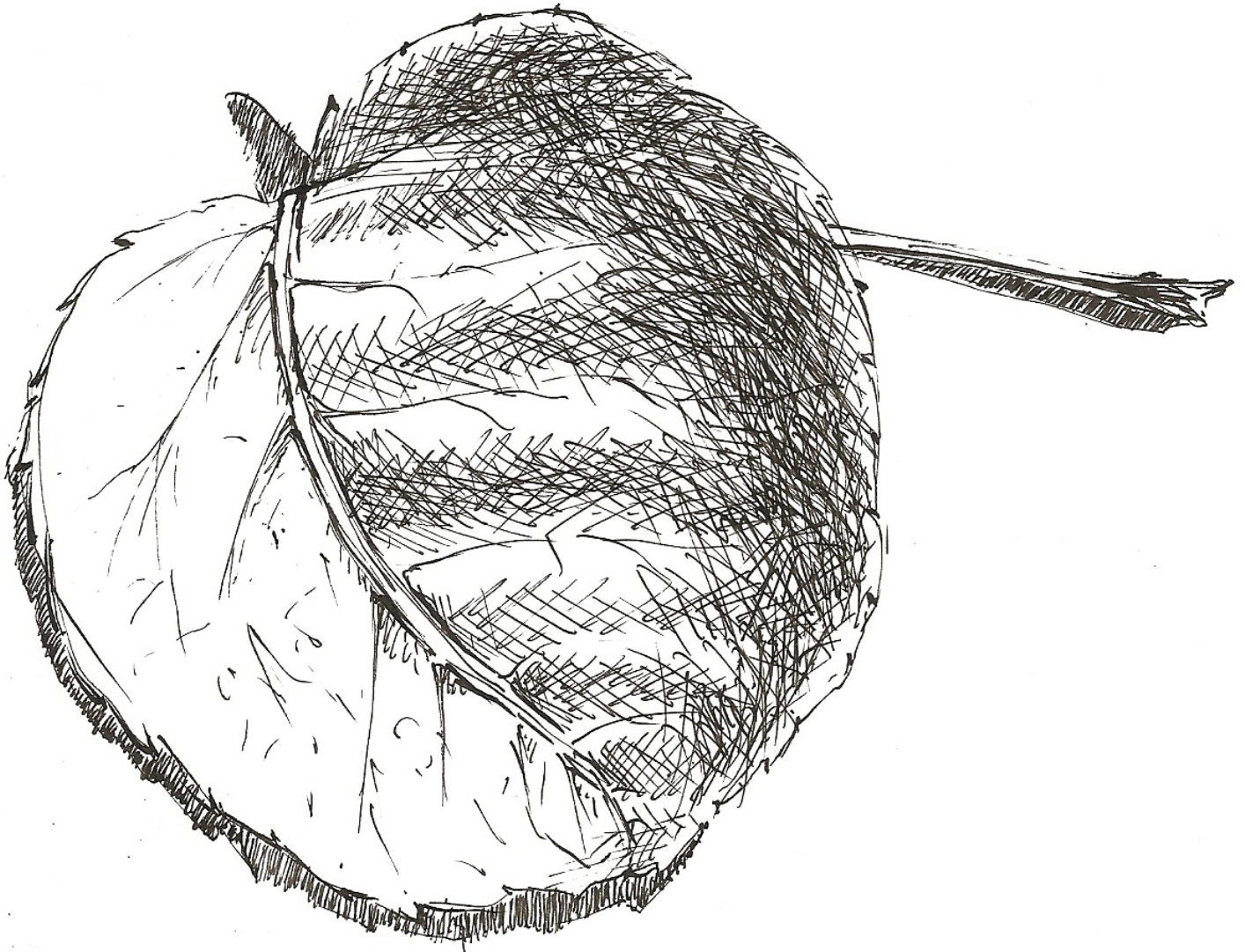
Bis heute ist noch keine richtige Antwort hereingekommen, was uns dazu bewogen hat, den Einsendeschluss auf den 24. Dezember 09 zu verlängern. Mach dich also auf, liebes IKA-Mitglied, begib dich in die Gehirnwindungen des Erinnerns oder hinter deine Büchersammlung und finde die richtige Lösung, um deiner Wirbelsäule schon bald die täglichen wohltuenden Streckungen bereiten zu können.

Lösungswort an die Redaktion oder per SMS auf 076 317 77 10

## WETTBEWERB

Da während der IKA-Ausbildung und in Gesprächen Frau/Herr Hugentobler immer wieder der/die neutrale BeispielsklientIn ist, schlagen wir Euch einen Hugentoblerwettbewerb vor. Und was, wenn tatsächlich einmal ein/e Frau/Herr Hugentobler in Deiner Praxis als KlientIn auftaucht? Ja, dann gewinnst Du den Hugentoblerwettbewerb und bekommst ein kleines Geschenk.





## VERANSTALTUNGSKALENDER DER SGK 2009

<b>Oktober</b>	<p><b>Kickboxen in Bern</b>                  Fortlaufend dienstags und donnerstags von 19.00 – 20.30 und freitags von 9.00 – 10.30                  Für Kinder: mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr                  Leitung und Anmeldung: Susanne Stutzmann, IKA-Trainerin, su.stutzmann@bluewin.ch</p>
	<p><b>Offene Singabende</b>                  Fortlaufend Freitagabend                  Ort: in Bern und Biel in einer Kirche und in Schüpfenried auf dem Biohof                  Leitung und Anmeldung: Christine Schweizer 031 302 13 92</p>
	<p><b>Traum-Abende</b>                  Leben mit Träumen und der individuellen Symboldeutung                  Mittwochabende Okt. 28. /Nov. 25. / Dez. 09.                  Kosten: CHF 40.- pro Abend                  Leitung: Jacqueline Schmutz, 031 333 76 92, www.eaap.ch</p>
<b>November</b>	<p><b>Körperarbeit im warmen Wasser</b>, Schnupperstunden                  Samstag, 7., und Sonntag, 8.11., Zeit nach Absprache                  Ort: Therapiebad der Stiftung Humanus-Haus, Beitenwil                  Anmeldung bei Renate Zimmermann, IKA-Trainerin, 031 371 25 61 oder                  renete.zimmermann@koerper-arbeit.ch</p>
	<p><b>Märchenkurs für Frauen</b>                  13.-15. November                  Ort: Schwefelbergbad                  Preis: CHF 290.- Kost und Logis                  Leitung: Denise Weyermann, Körpertherapie IKA, Biografiearbeit IEBA und Eliane Joho,                  Feldenkraistherapeutin, beide Märchen- und Geschichtenerzählerinnen                  Anmeldung: Denise Weyermann, 079 459 14 04</p>
	<p><b>Astrologische Psychologie</b>                  Basiskurse: Einführung                  Basis 1 Sa/So 14./15. Nov.                  Basis 2 Sa/So 05./06. Dez.                  Kosten: CHF 300.- pro Wochenende                  Inkl. Kursunterlagen                  Leitung: Jacqueline Schmutz, 031 333 76 92, www.eaap.ch</p>

<b>Dezember</b>	<b>Körperarbeit im warmen Wasser, Schnupperstunden</b> Samstag, 12., und Sonntag, 13.12., Zeit nach Absprache Ort: Therapiebad der Stiftung Humanus-Haus, Beitenwil Anmeldung bei Renate Zimmermann, IKA-Trainerin, 031 371 25 61 oder renate.zimmermann@koerper-arbeit.ch
-----------------	--

**Eintrag in den Veranstaltungskalender (gratis):** Alle Kurse und Veranstaltungen, die ab Januar 2010 beginnen, können in den Kurskalender aufgenommen werden. Bis 1. Dezember per Email oder Post an stefanie.tietz@travail-corporel.ch



**IEBA** Institut für  
Entwicklungsbegleitung  
und Biografiearbeit

Sekretariat: Denise Weyermann Strause | Brunnadernstrasse 34  
CH-3006 Bern | Tel. +41 (0)31 351 77 39 | Natel +41 (0)79 459 14 04  
www.ieba.ch | info@ieba.ch

## *Im Schatten der Frauenseele*

**Inhalte**

- Die Sternenfrau, Afrika
- Das Mädchen ohne Hände, Brüder Grimm
- Die Frau vom See, Wales
- Was Frauen wirklich wollen, Britische Inseln

**Daten** Freitag 13. November 17.00 bis Sonntag 15. November 2009, 16.00 Uhr

**Ort/ Unterlagen** Details folgen auf [www.ieba.ch](http://www.ieba.ch)

**Kosten** CHF 290.- + Kost und Logis

**Leitung**

- Denise Weyermann: Körpertherapie IKA, Biografiearbeit IEBA, Frauenarbeit, Märchen- und Geschichtenerzählerin, Familienfrau
- Eliane Joho: Feldenkraistherapeutin, Märchen- und Geschichtenerzählerin, Familienfrau

## IMPRESSUM

Redaktion: Maya Leibundgut, Anja Richter,  
Stéfanie Tietz, Denise Weyermann  
AutorInnen: Michael Kurzbauer, Markus Luder  
Auflage: 100 Exemplare  
Zeichnungen: Maya Leibundgut  
Layout: Stéfanie Tietz, Patrick Schmed  
Inseratenverwaltung: stefanie.tietz@travail-  
corporel.ch  
Veranstaltungskalender: anja.richter@gmx.ch  
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

## BESTELLUNG ZUSÄTZLICHER EXEMPLARE

Zusätzliche Exemplare können gratis bei Stéfanie  
Tietz, stefanietietz@yahoo.com, bestellt werden  
(solange es noch welche gibt).

## AUSGABE DES NÄCHSTEN BULLETINS:

21. Dezember 2009

## REDAKTIONSSCHLUSS:

1. Dezember 2009

## VORSTAND SGK

### **Präsidentin:**

Anja Richter  
Mon Désir 1  
2502 Biel  
076 558 77 99  
anja.richter@gmx.ch

### **Vize-Präsidentin:**

Stéfanie Tietz  
Rosière 6  
2000 Neuchâtel  
079 531 61 60  
stefanie.tietz@travail-corporel.ch

### **Protokollführer und Sekretariat**

Jörg Leimbacher  
Könizstrasse 43  
3008 Bern  
031 381 48 91  
joerg.leimbacher@koerper-arbeit.ch

### **Kontaktperson Auskünfte IKA und Kassiererin:**

Denise Weyermann  
Brunnadernstrasse 34  
3006 Bern  
079 459 14 04  
denise.weyermann@koerper-arbeit.ch

## GESELLSCHAFTLICHE SCHÖNHEITSWERTE IM WANDEL

Im letzten Bulletin war u.a. Anorexie ein Thema. Jörg Leimbacher, IKA-Praktizierender, ist auf diese alte Werbung aus den 1920er Jahren gestossen...



**18 Pfund  
zugenommen**

und diese 18 Pfd gleichmäßig verteilt auf Gesicht, Arme, Brust, Hüften und Waden. Bedenken Sie, wie Ihre Figur durch diese Gewichtszunahme verschönert wird und um wieviel Sie sich dadurch begehrenswerter machen.

Durch die wohlschmeckenden

**„Eta-Tragol-  
Bonbons“**

(für Damen, Herren und Kinder v. gleicher Wirkung), die nach

der Mahlzeit genommen werden, läßt sich das Körpergewicht in einigen Wochen um 10—30 Pfund erhöhen. Die unschönen Knochenvorsprünge an Wangen und Schultern schwinden. Pfund für Pfund nehmen Sie zu, an allen Körperteilen zeigt sich Fettansatz. Unbehagen und Unlust weichen, und nach ein paar Wochen hat das bisher schwächliche Aussehen einer vollen, ebenmäßigen Erscheinung Platz gemacht. Zugleich schaffen Sie aber auch, indem Sie die roten Blutkörperchen vermehren, Nervenkraft und Blut. Schachtel **M. 2.50** gegen Nachnahme, Zu beziehen von der „Eta“-Chem.-techn. Fabrik, Berlin-Pankow 117, Borkumstr. 2