

Gemalte auf materieller Ebene wirken kann.» Tatsächlich finden seine Energiebilder vielfältige Verwendung: zur Stärkung, Entstörung, Reinigung von Häusern und Orten, Programmierung von Wasser, Schutz usw. In seinen Beratungen braucht er sie in Würfel- oder Pendel-Form, oder er legt den Klienten ein Büchlein mit einer Auswahl an Bildern vor, aus denen das aktuelle Thema ausgewählt wird. «Allein das Betrachten löst etwas aus.»

Aktuell gehe es um den Sonnenfaktor: «Nämlich darum, die Sonne im Leben wieder zuzulassen.» Auch das Reich der Mutter Erde sei ein Leitthema der heutigen Zeit.

Das Büchlein der Urgrossmutter braucht er längst nicht mehr, hatte sie darin doch in feiner Schrift vermerkt: «Die Gebete gelten, bis die neue Zeit kommt.»

«Das Alte bäumt sich zwar noch auf», sagt Rechsteiner, «doch neue Kräfte wirken bereits, mit ihnen werden mehr und mehr die Sonnenkinder, Gerechtigkeit und Harmonie leben...»

Kontakt Beda Rechsteiner: 071 364 19 34

Wohlbefinden lässt sich lernen

Seine Heiligkeit der Dalai Lama hatte den Neurowissenschaftler Richard Davidson in einem Gespräch mit einer Frage konfrontiert: «Warum wird nicht ebensoviel Mühe für die Erforschung positiver Emotionen wie Mitgefühl, Güte und Freude aufgebracht wie für Angst oder Depression?» Das war zu jener Zeit, als das von Francisco Varela gegründete Mind and Life Institute auf die Suche nach anderen Ansätzen für das Studium des Selbst und der Wirklichkeit machte. Und Davidson nahm die Herausforderung an. Er gründete das Center for Healthy Minds in Madison WI und untersuchte, wie sich Meditation auf Gehirn und Geist auswirken. Er formulierte diese Hypothese: Meditation kann das Gehirn neu formen, wenn wir geistige Gewohnheiten üben, die unser Wohlbefinden fördern: Glück, Resilienz, Mitgefühl, emotionales Gleichgewicht.

Am 10. April weilt Dr. Richard Davidson erstmals in der Schweiz und stellt die Ergeb-

nisse seiner Forschungen vor. Sie deuten darauf hin, dass Wohlbefinden eine Fertigkeit ist, also erlernt und geübt werden kann. Eingeladen hat den Forscher das Landguet Ried in Niederwangen bei Bern.

Seit 2012 vermittelt und bewahrt das Landguet Ried die Kultur und Lehre des tibetischen Buddhismus. Am Anfang hatte die Vision des jungen tibetischen Lehrers Gyetrul Jighme Rinpoche gestanden. Er wollte einen Ort für eine lebendige Gemeinschaft finden, in der die Menschen einander helfen, untereinander teilen, miteinander lernen und uns so spirituelle Begleitung und Orientierungshilfe geben. Drei Jahre später positionierte sich die Stiftung Landguet Ried als «Center for mindful living»; Geschäftsführerin wurde Begoña Martinez, langjährige Schülerin von Gyetrul Jighme Rinpoche. DL

10. April, 9–19 Uhr. Programminformationen und Karten: www.landguet.ch/richard-davidson

Anzeige

BEGEGNUNG AM BALZENBERG – MIT SICH UND DER NATUR

Vor nunmehr zehn Jahren kam Anne Kossmann in die Schweiz, um für Burkhardt Kiegeland die Hausleitung seines Seminarzentrums zu übernehmen. Er hatte diesen wunderbar kraftvollen und stillen Ort im Simmental gefunden, wo er in einer ganz normalen dörflichen Umgebung seine Herzarbeit angeboten hat. Burkhardt Kiegeland ist im Sommer 2016 gestorben. Der Ort aber lebt weiter!

Einfachheit und Fülle

Anne Kossmann hat sich entschieden, diesen Platz weiter zu führen und für andere Menschen zur Verfügung zu stellen, für Gruppen, Seminare, auch als Begegnungs- und Rückzugsort. Dazu hat sie mit einer Gruppe befreundeter Menschen den Verein «Begegnung am Balzenberg» gegründet. Der Verein hat zwei schöne, alte Simmentaler Häuser angemietet: Das eine Haus, das «Lädeli» ist ein Gästehaus mit Zimmern in verschiedenen Grössen, mit einer gut eingerichteten Küche und ausreichenden Sanitäranlagen. Im nur ein paar Schritte weiter gelegenen Seminarhaus befindet sich der heimelige Gruppenraum. Er bietet Platz für 16 Menschen, ist mit Decken, Sitzkissen, Gongs, Musikanlage, Klangschalen und Trommeln bestückt; es stehen auch fünf Behandlungsliegen zur Verfügung. Hinter dem Gruppenraum gibt es eine kleine, feine Holzgefeuerte Sauna, die gerne mitgenutzt werden darf. Im Erdgeschoss befinden sich die Küche, der Speiseraum und die Sanitäranlagen. Im Seminarhaus gibt es zwei weitere Gästezimmer.

Garten und Sonne

Die Häuser sind umgeben von Wiesen, Wald, Gärten und anderen alten Simmentaler Häusern. Am Seminarhaus gibt es neben dem Blumen- und Gemüsegarten auch einen grossen Gastgarten mit Tischen und Stühlen, der einlädt zum Sitzen und in die Ferne zu schauen. Da der Weiler Balzenberg auf rund 1000 Meter und auf der Sonnenseite liegt, kann man schon früh im Jahr draussen essen; auch im November ist es über Mittag oft noch warm genug, um die Suppe im Garten zu geniessen.

Gastfreundschaft mit Herz

Anne Kossmann sorgt nicht nur für die Logistik, sondern auch für das leibliche Wohl ihrer Gäste. Für Seminare kocht sie vorwiegend vegetarisch, saisonal, regional – am liebsten aus den eigenen Gärten – und wo immer möglich biologisch. Gerne nimmt sie sich



spezieller Ernährungswünsche an, kreierte vegane Aufstriche oder macht indischen Panir aus Ziegenmilch für Menschen, die keine Kuhmilch vertragen. Ihre grösste Leidenschaft aber ist das Brot backen. So gibt es immer frisches, selbst gebackenes Brot. Das Seminarhaus am Balzenberg ist ein kleines familiäres Haus, in dem Menschen in Begegnung kommen, und für die Dauer ihres Aufenthalts in Gemeinschaft leben. Anne Kossmann bietet auch Raum für Einzelpersonen oder Paare, die sich für ein paar Tage aus dem Alltag zurückziehen wollen und so einen frischen Blick auf die eigenen Lebensumstände werfen möchten.

Verein Begegnung am Balzenberg

Anne Kossmann, Balzenberg 480, 3762 Erlenbach i.S., Tel. 033 681 0304, www.balzenberg.ch



Was Natur und Musik zeigen – zur Philosophie der Pause

Ein dickes Fell bekommen. Sich verkriechen. Den Stoffwechsel herunterfahren. Sich in die Höhle zurückziehen. Über den Winter kommen. Von den Reserven leben. Sich aneinander wärmen. Die Natur macht es uns vor, wie Tiere die kalte Jahreszeit überstehen.

Wie kommen wir eigentlich über Zeiten, in denen vieles brach liegt, unter einer Decke begraben, in denen kein Ausweg zu sehen ist oder die Sehnsucht nach einer Insel im Alltag gross wird? Wie überstehen wir Augenblicke der Leere, in denen Inspiration und Kreativität fehlen? Wie können wir unsere Batterien wieder aufladen?

Jedes Konzert beginnt mit einer Pause, kurz vor dem ersten Ton. Ein musikalisches Ereignis setzt Stille voraus. Viele Komponisten sagen sogar, dass die nichtgespielten Noten wichtiger

sind als die gespielten. Das berühmte Piano-Stück von John Cage «4:33» besteht aus Stille – ohne einen einzigen Ton.

Die Musik folgt mit ihren Pausen den Gesetzen der Natur. Zwischen jedem Atemzug und jedem Herzschlag liegt eine kleine Pause. Nichts in der Natur entwickelt sich stetig und linear, alles unterliegt Schwankungen, Zyklen, Rhythmen. Nur wir Menschen vergessen das manchmal.

Wolfgang Weigand, www.schritte.ch



Das Stimmvolk wächst und wächst

Das «Stimmvolk», ein Netzwerk von singefreudigen Menschen lässt seine Stimme mittlerweile an 30 Orten in der Schweiz erklingen. Das Angebot ist niederschwellig und für alle geeignet, die entweder gerne singen oder überzeugt sind, dass in der Öffentlichkeit gesungene Lieder Gutes bewirken.

Am 18. März findet in Baden die Generalversammlung des Stimmvolks statt, natürlich verbunden mit einem ansteckenden Singfest, zu dem auch Nicht-Mitglieder eingeladen sind. Am 8. April gibt es in Winterthur einen

«Crashkurs Singanleitung» für Leute, die eine Gruppe starten möchten. Aber aufgepasst: Es ist leichter, als man denkt und könnte zu einer Karriere führen. Die Stimme hat ein Eigenleben, wenn man sie nur lässt.

Vom 13. bis 15. Juli findet dann in Wila das 4. Stimmvolk-Singfestival statt und am 22. September in Bern das mittlerweile berühmte Gross-Singen «Paz cantamos» mit rund tausend Stimmen aus der ganzen Schweiz. *Red.*

Weitere Infos: www.stimmvolk.ch

Eintauchen in den palästinensischen Alltag

In Locarno hat der Film die Publikumsherzen erobert sowie drei Preise gewonnen, im März kommt Wajib nun in die Kinos: In ihrem dritten und bislang intensivsten Spielfilm begibt sich die palästinensische Regisseurin Annemarie Jacir auf eine humorvoll ernsthafte Fahrt durch Nazareth. Der in Rom lebende Architekt Shadi ist zu Besuch in seinem Heimatort. Er soll dem Vater dabei helfen, die Einladungen zur Hochzeit seiner Schwester persönlich zu

überbringen, wie dies in Palästina traditionell gemacht wird. Wir erleben die Tücken einer Vater-Sohn-Beziehung und tauchen ein in die Gegenwart Nazareths. Besonders reizvoll dabei: Mohammad und Saleh Bakri sind auch im wirklichen Leben Vater und Sohn.

Man spürt, dass Annemarie Jacir selbst nach Jahren im Exil heimkehren konnte und sich wohl fühlt, wenngleich die Situation auch in Nazareth alles andere als eine entspannte ist. Aber

Charity-CD für Geflüchtete

Das ist die Geschichte von Omar. Nach seiner Flucht findet der Syrer Zuflucht in der Schweiz und schliesslich bei Frau Zimmermann, einer alleinstehenden Dame, die mit der Privatunterbringung eines Flüchtlings zumindest einen kleinen Teil des grossen Elends lindern will. In ihrem Wohnblock löst dieser Schritt allerdings einiges aus: Der Hauswart sieht die gute Ordnung bedroht und die junge Coiffeuse im Erdgeschoss entwickelt zärtliche Gefühle. Omar scheint nach einigen Monaten bei Frau Zimmermann im Alltag langsam aber sicher Fuss zu fassen – doch es kommt anders als erwartet.

Auch wenn diese Geschichte erfunden ist, könnte sie sich so oder ähnlich zugetragen haben. Sie bildet den Plot der CD «Untere Bachtobelstrasse 17», die vom Verein «Musig mit Herz» lanciert wurde mit dem Ziel, Geld für humanitäre Hilfe in Syrien zu sammeln. Dafür konnte der Verein etliche Schweizer Künstler gewinnen, darunter die Sängerin Fabienne Louves, der Schauspieler Walter Andreas Müller oder die SRF-Moderatorin Sandra Studer. Sie alle engagieren sich ehrenamtlich, der Erlös geht vollumfänglich an drei Hilfswerke, die ihren Sitz in der Schweiz haben: Syrian Refugee Crisis, Borderfree Association und Noiva Health. Sie alle engagieren sich für Menschen, die aus Folge des seit 2011 andauernden Syrienkriegs auf der Flucht, verletzt oder traumatisiert sind.

Samanta Siegfried

Bestellung der CD: www.musigmithertz.ch



sie will vom Alltag erzählen, dem Leben, das sich da abspielt, und sie erzählt ihre Geschichte mit dem einzigartigen Schauspielerepaar Saleh und Mohammad Bakri. *Walter Ruggie, Trigon-Film*

Wajib startet am 8. März in den Kinos, zunächst in Aarau, Baden, Basel, Bern, Chur, Luzern und Zürich. www.trigon-film.org

Creatio

Noch war vieles geordnet und geregelt, Verpflichtung und Verantwortung galten als erstrebenswert.

Noch wusste der Erdkreis nichts von den Segnungen des Liberalismus. Noch wirkte die Orientierung an ethischen Zielen und Werten.

Da sprach Gott der Markt:
Lasst uns diesen dumpfen Zustand beenden, Freiheit ziehe ein allüberall!
Und er sprach sein Wort, sein schöpferisches:
Alles soll zu Ware werden, auf dass man Handel treibe nach Lust und Freude und die Starken sich von den Schwachen scheiden. Und es geschah so.
Und alles wurde käuflich. Erster Tag.

Da sprach Gott der Markt:
Noch ist nicht vollendet der Mensch, er weiss nicht recht uns zu dienen, da er immer noch hängt am Wert der Person. Und er sprach sein Wort, sein schöpferisches: Flexibel werde der Mensch und ein Massenwesen, auf dass er sich anpasse den Erfordernissen von Umsatz und Gewinn und anbetet beständiges Wachstum.
Gott der Markt sprach – und es geschah so:
Der Mensch gliederte sich ein in die Erfordernisse des Marktes und gab dahin seine Würde. Nun fühlt er sich bedrängt von Öde und Leere und Finsternis schlägt ihm entgegen aus dem Abgrund tiefer Erschöpfung. Letzter Tag.
Michael Dömer

In Versuchung – der falsche Weg?

Versuchungen aller Art gibt es bekanntlich im praktischen Leben, in der Seele und überall in Stadt und Land. Die Versuchung ist bedeutend mehr als nur ein Versuch, sie durchzieht das Leben in der Tiefe und weckt neue Gedanken, nicht nur gute, auch gefährliche. Darum klingt die spirituelle Ansprache «und führe uns nicht in Versuchung» im Vaterunser nach einem grundlegenden Bedürfnis im Bereich der Orientierung unserer Lebensplanung. Aber die Anrede der göttlichen Autorität, uns ja nicht auf den falschen Weg zu schicken, enthält die Annahme, dass die Versuchung gar nicht unbedingt unserer eigenen Leichtfertigkeit entspringen muss, sondern von höchster Seite in uns zu dringen vermag. Erstaunlich, dass im zentralen christlichen Gebet eine solche Unterstellung enthalten sein soll. Papst Franziskus hat in diesem Sinn eine wichtige Anregung gegeben. Die Vaterunser-Bitte «und führe uns nicht in Versuchung» sei in dieser Formulierung keine gute Übersetzung. Es sei nicht Gott, der den Menschen in Versuchung stürze, um dann zuzusehen, wie er falle. Diese Textkritik passt gut zur protestantischen Freiheit, die Bibel in aktueller Sprache neu zu gestalten. Wie wäre es daher mit der Formulierung »und führe uns in der Versuchung«? Nicht die Versuchung ist der problematische Schritt und schon gar nicht die göttliche Kraft steht

dahinter, sondern der Umgang mit den neuen Gedanken, die in der Versuchung stecken, ist entscheidend, der Weg, der uns in kreativer Richtung weiterführt, von Gott geleitet und begleitet.

Der Weg ist wichtig und die innere oder äussere Führung auf diesem Weg wird entscheidend sein. Sie muss nicht autoritär wirken, so wie die Begleitung unserer nächsten Schritte nicht herrschaftlich sein muss. Darum verbindet sich die veränderte Übersetzung des Unser-Vaters mit einer weiteren Kontrolle der biblischen Textvorgaben. Muss Gott die königliche Herrscherrolle erfüllen? Ist Jesus nicht Bruder, ist Gott nach den Vorschlägen der geschlechterneutralen Bibelübersetzung nicht Vater und Mutter zugleich? Die liturgische Prägung der Gottesdienste und Gebete im Sinn von «der Herr sei mit euch» wäre ebenfalls im Sinn des Heiligen Geistes zu korrigieren. Die göttliche Kraft soll mit uns sein – in Stadt und Land und auf allen unseren Wegen. Sie soll uns anregen, Versuche zu wagen und dabei falsche Wege zu vermeiden. Die Spiritualität des befreienden Gebets wird uns dabei begleiten. *Dieter Olaf Schmalstieg*

Dieter Olaf Schmalstieg ist Theologe, Autor und Journalist und war zuletzt Chefredaktor des *Sämman*, der Zeitung der evang.-ref. Kirche des Kantons Bern, heute *reformiert*.



Herrenkeller
Pfistergasse 24/26 | 6003 Luzern

Di. 13. März 2018 | 19.30 Uhr
Kostenbeitrag 10.– SFR
Ermäßigt 7.– SFR

VORTRAG
DR. RETO EBERHARD RAST

SPURENSUCHE NACH DER EWIGEN HEIMAT



STIFTUNG
GRALSBOTSCHAFT

Stuttgart · www.gralsbotschaft.org/veranstaltungen

