

# Stadtsegen

**D**er Appenzeller Martin Manser bietet die Möglichkeit, sich dem Alpsegen, dieser uralten Tradition der Sennen, achtsam anzunähern und selbst einmal durch die «Volle» zu rufen. «Der Segensruf, wie ich ihn mit den Leuten gestalte, ist aber kein traditioneller Alpsegen.» Vielmehr sei es ein ganz persönlicher Ruf, der Würdigungen, Danken, Bitten oder Beschütze im Fokus haben könne. Eins ist sicher: Wer immer ansetzt und seinen ureigenen Ruf durch die Volle in die weite Abendlandschaft hinaus-schickt, ist berührt von dieser Erfahrung.

«Die Klänge gehen in Resonanz mit der belebten Natur – das ist es, was diese Hühnerhaut auslöst.», so Manser. Das eigene Erfahren gibt eine Ahnung von der Kraft des traditionellen Alpsegens. Dieser ist mitsamt dem festgeschriebenen Text sakral und bleibt einzig den Älplern vorbehalten. Dabei werde um den Schutz Gottes für alle, Tiere, Land und Leute gebeten. Nach Meinung der Älpler reicht der Schutzbann so weit, wie die Stimme trägt. «Goldener Ring» nennt man im Urnerland diesen Kreis. Der Ruf sorgt auch dafür, dass die Sennen einander hören und

wissen, dass es den anderen Älplern gut geht. Als Senn oder Sennerin muss man sich dazu berufen fühlen, tut es aus einer tiefen religiösen Haltung heraus, und fühlt sich verpflichtet, allabendlich den Alpsegen zu rufen, bei jedem Wetter, mit oder ohne Zuhörer. Den Holztrichter brauchten die Sennen zwar auch als Milchfilter, indem sie ihn mit der Wurzel des «Volleschüfels» zustoßten – «doch die Volle gibst du nicht so schnell aus der Hand, sie ist für die Sennen ein rituelles Instrument.» sagt Manser. Der uralte archaische Ruf wurde einst sogar von der christlichen Obrigkeit verboten, zu sehr belebte er wohl die Verbindung mit der Naturkraft. 1948 führte man den Alpsegen in Appenzell Innerrhoden wieder ein, und heute stösst er gerade bei jungen Leuten wieder auf grosses Interesse.

Ob die persönlichen Segensrufe, die Manser mit verschiedenen Menschen schon vom St.Galler Freudenberg her über die Stadt geschickt hat, schon ihre Wirkung zeigen in der Stadt, bleibt wohl offen. Die intensive Erfahrung aber lohnt sich alleweil. ER

[www.moeglichkeiten.ch](http://www.moeglichkeiten.ch)



## «ZEIT – MENSCH – MEDIZIN»

**Z**eitverdichtung und Zeitknappheit sind für Patienten und Fachkräfte in den Gesundheitsberufen zu einem den Alltag bestimmenden Problem geworden. Der immer grössere administrative Aufwand, die Beschleunigung der Behandlungsabläufe, die ökonomischen Vorgaben der Fallpauschalen tragen dazu bei, die Zeit der unmittelbaren Begegnung zwischen Behandelnden und Patienten zu verknappen. Hintergrund ist die Logik der Industrie, die auf Effizienzsteigerung abzielt: Die Arbeit im Gesundheitswesen verkommt zur Fließbandarbeit.

Kranksein, Heilung und Heilkunst gehorchen aber nicht Gesetzen der Industrie. Der Versuch, sie dennoch so zu organisieren, hat fatale Folgen: Patienten können in einem solchen Klima zwar repariert, aber nicht nachhaltig geheilt werden, die behandelnden Fachpersonen brennen aus. Es entsteht ein Teufelskreis: immer mehr Leistungen ohne tatsächlichen Mehrwert an Gesundheit.

Das zweite Symposium der Akademie Menschenmedizin zeigt die Relevanz des Phänomens Zeit für den Alltag in Pflege, Therapie und Arzt-dienst auf. Beiträge aus Philosophie, Physik, Soziologie und Kunst helfen, neue Impulse und

Denkansätze zu erarbeiten.

Die Gestaltung des Gesundheitswesens geht alle an: Bürgerin, Patient, Politiker, Medien. Das Symposium 2013 fand bei der Leserschaft des Zeitpunkt grosses Interesse. Zum Dank schenken wir den ersten zehn Personen, die sich zum Symposium 2014 anmelden, eine Ausgabe des Tagungsbandes 2013. CG

Symposium «Zeit – Mensch – Medizin»: 28. August 2014 im Kunsthaus Zürich. [www.menschenmedizin.com](http://www.menschenmedizin.com).

Annina Hess-Cabalzar wird am Zeitpunktapeéro (3. Juli, siehe Seite 45) über das Thema Menschenmedizin sprechen.

Wir stehlen vielleicht Zeit,  
aber wir geben mehr zurück: **ZE!TPUNKT**

# DU MIT DIR – EINE (LIEBES?)GESCHICHTE

→ von Seraina Morell Gunzinger

Stell dir vor, du sitzt. Mit geschlossenen Augen. Auf einem Kissen. In einem Raum mit ca. 70 anderen Menschen, Frauen und Männer getrennt. In einem schlichten, ruhigen, angenehmen Saal. Du hörst einfache, klare Anleitungen, was zu tun sei, während du da sitzt. Du folgst den Anleitungen, so gut du es vermagst. In regelmässigen Abständen gibt es Pausen. Du öffnest deine Augen, vertrittst deine Füsse, draussen in der Natur oder drinnen bei einer Tasse Tee. Dann setzt du dich wieder hin, schliesst deine Augen, folgst den Anleitungen, so gut du es vermagst. Du sprichst nicht, weder vor, während, noch nach dem Sitzen. Irgendwann gibt es ein einfaches Mittagessen, danach eine Ruhepause. Du legst dich auf dein Bett, nickst vielleicht ein, oder du gehst nach draussen, ziehst kleine Runden in der Natur. Dann setzt du dich wieder hin, schliesst deine Augen, folgst... so gut du es vermagst. Abends hörst du einen Vortrag. Dann begibst du dich zur Nachtruhe. Vielleicht duschst du noch davor. Oder du duschst am Morgen.

**Dann setzt du dich wieder hin.** So vergeht Stunde um Stunde, Tag um Tag. Zehn intensive, vielleicht mal schöne, vielleicht mal harte Tage lang. Du tust das alles vorsätzlich, aus freien Stücken, genau wissend, was dich (äusserlich) erwartet. Vielleicht bereust du in gewissen Momenten

deine Entscheidung – vorübergehend. Vielleicht tut dir plötzlich alles weh, im Körper, sonstwo – vorübergehend. Vielleicht denkst du plötzlich, jetzt hab' ich's; super – vorübergehend. Vielleicht stört dich plötzlich dein Sitznachbar. Oder deine Zimmergenossin. Sie tun etwas, das dir missfällt, oder etwas nicht, was du erwartest. Vielleicht schmeckt dir das Essen besonders gut, oder gar nicht, oder so so. Wie auch immer: Stell' dir vor, dich weder beschweren, noch ein hübsches Kompliment platzieren zu können, ja, nicht einmal Augenkontakt aufzunehmen.

Stell dir vor, du hast für einmal nur dich: deinen Körper mit allem, was er erlebt und erleidet, dein Denken und Fühlen, mit allem, was sie dir bescheren. Es gibt wenig bis gar keine Gelegenheit, etwas davon nach aussen abzuleiten, z.B. zu einem «Du» hin, oder in dein Tagebuch. Wenig bis gar keine Gelegenheit dich abzulenken, z.B. mit Lesen. Für einmal: Du mit dir. Zehn intensive, schöne, harte, leichte Tage lang – eine (Liebes) Geschichte mit offenem Ausgang. Stell' dir vor, du bleibst dran, sitzt bis zur letzten Stunde am letzten Tag.

**Dann stehst du auf.** Sprichst ein erstes Wort. Und ein nächstes. Tauschst dich aus mit deinen SchicksalsgenossInnen. Dann putzt du dein Zimmer oder die Toilette. Bezahlst – wenn du willst

– so viel dir die Sache wert war. Und ziehst von dannen. Heimwärts. Vielleicht bist du überrascht. Über dich, dein Befinden, die Menschen, die Aussenwelt. Vielleicht staunst du. Und vielleicht sogar auf eine Art und Weise, wie du noch nie zuvor gestaunt hast. Eine Erfahrung im Dampfkochtopf, im Schmelztiegel – vorübergehend. Ich gönne und wünsche sie jedem Menschen. Wenigstens einmal im Leben. Wenn du magst, berichte mir, was du dabei erlebt hast. Es würde mich freuen.

**Seraina Morell Gunzinger**, Kunsttherapeutin M.A., Kulturschaffende, freie Mitarbeiterin SCS AG, Zürich. [semo@splanet.ch](mailto:semo@splanet.ch) Die Autorin praktiziert regelmässig Vipassana-Meditation nach Goenka auf dem Mont Soleil im Berner Jura:

[www.sumeru.dhamma.org](http://www.sumeru.dhamma.org)

Tipp: Frühzeitig buchen. Die Nachfrage ist gross.

## Die Ernährungswende

Jede Stadt verzehrt tausende von Tonnen Nahrungsmittel. Nicht nur der Autor Philipp Stierand fragt sich, wo das alles herkommt. Die Lebensmittel sind lapidar formuliert einfach da. Aber ist es wirklich so einfach? Wie können wir den enormen globalen Herausforderungen des Hungers, Ressourcenverbrauchs und der schwindenden Biodiversität auf lokaler Ebene entgegenwirken. In seinem Buch erhebt er die Stadt und ihre Bürger sowie die Landwirte zum aktiven Part einer Ernährungswende. Er plädiert für mehr Verantwortung und Handeln hin zu gesunden, nachhaltigen Konzepten. Dabei schöpft er aus seinem 10-jährigen Fundus auch als Blogger von [www.speiseräume.de](http://www.speiseräume.de). In anschaulichen Beispielen berichtet Stierand von Gemeinschaftsgärten, urbaner Landwirtschaft bis hin zu erfolgreichen Ernährungsstrategien in England und Kanada. Er hat damit einen praxisnahen Leitfaden publiziert, wie Kommunen nachhaltige urbane Lebensmittelversorgung in Angriff nehmen können. MS

## Volkes Stimme braucht Taktgeber

Vor bald sechs Jahren hatten Karin Jana Beck und Matthias Gerber die Vision, die verbindende Kraft des gemeinsamen Singens im öffentlichen Raum erlebbar zu machen. Damals am Küchentisch konnten sie nicht ahnen, dass sich aus dem feinen Summen in ihren Köpfen ein gewaltiger Stimmen-Orkan in den Städten entwickeln würde. Inzwischen singen hunderte Menschen jährlich 150 Mal in verschiedenen Städten und Regionen. Zusätzlich findet in Bern ein Gross-Singen mit rund tausend SängerInnen statt. Mit viel Herzblut haben Karin Jana Beck und Matthias Gerber in einem kleinen Team und mit engagierten SinganleiterInnen ihr Projekt zum klingen gebracht. Das StimmVolk ist jedoch der-

massen gewachsen, dass Karin Jana Beck und Matthias Gerber selbst im singenden Gewusel fast untergehen.

Nun suchen sie AnimatorInnen die Singprojekte initiieren und Interessierte, die das kleine Team in Administration, Finanzen und PR unterstützen.

OR

Weitere Informationen: [www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)

«Meer»-Generationen-Singen, Sonntag 22. Juni 2014, Bern. Singen im Dunkeln, 26. Juni 2014, Basel.

GrossSingen, Samstag 4. September 2014, Bern.

Philipp Stierand: **Speiseräume – Die Ernährungswende beginnt in der Stadt.** Oekom Verlag, 2014, S. 224, Fr. 22.30 /€19.59

## ALLES IST SCHWINGUNG

Wenn Klang und Schall auf Materie trifft, entstehen Formen der Natur, zum Beispiel eine Blume. Zumindest visuell. Bereits vor 200 Jahren hat der Physiker Ernst Florence Chladini mit der Visualisierung von Klängen experimentiert. Mit einem Geigenbogen versetzte er eine Platte mit Sandkörnern in Schwingung. Durch die Schwingungen

bildeten die Sandkörner wohl geordnete Formen: die chladinischen Klangfiguren.

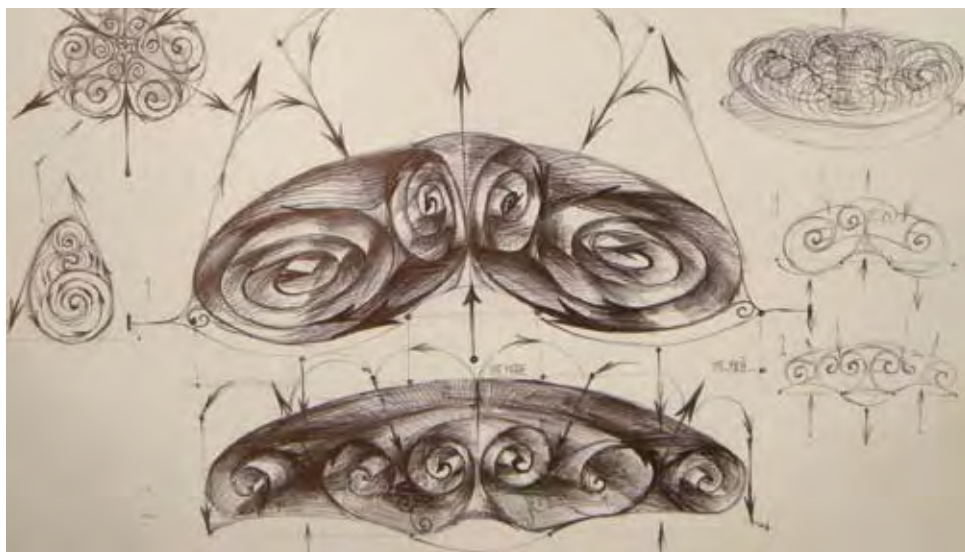
Der anthroposophische Arzt, Gestaltbiologe und Künstler Hans Jenny (1904 – 1972) fasste das Phänomen unter dem Begriff Kymatik zusammen. Jenny wollte wissen, warum sich bestimmte Formen ausbilden und welche Gesetzmässigkeit

ten sich darin ausmachen liessen. «Je mehr man sich mit diesen Dingen befasst,» so Jenny, «desto mehr stellt man fest, dass Klang das schöpferische Grundgesetz ist.»

**Am 1. Welt Kymatik Kongress** vom 31. Oktober bis 3. November treffen sich nun Kymatik-Aficionados wie Strömungswissenschaftler, Naturforscher, Musiker, Eurythmisten, Anthroposophen und Geisteswissenschaftler, um das Phänomen der Kymatik experimentell und künstlerisch zu erforschen. Und vielleicht finden sie eine Antwort auf die Frage, was die Welt im Innersten zum Schwingen bringt. *HW*

**1. Welt Kymatik Kongress**, 31. Oktober - 3. November 2014, Allerheiligen (Schwarzwald DE). Mit Vorträgen, Workshops und Seminaren von

- Prof. Bernd Kröplin (Institut für Statik und Dynamik der Luft- und Raumfahrtkonstruktionen)
  - Jörg Schauburger (Pythagoras Kepler System, Österreich; Enkel des berühmten Naturforschers Viktor Schauburger)
  - Manfred Bleffert (Arbeitsstätte für Klangforschung und neue Musik)
- und weitere.



Gabriel Kelemen

## DIE UNKONFERENZ FÜR DANACH

Ist «danach» nach der Ohnmacht, nach der Energiewende, nach der Pensionierung?

Vom 12. bis 14. September organisiert «Danach» in Luzern das Festival für Zukunftsfragen und orakelt selbst: «Was ist danach?»

Die Veranstaltung wird als Un-Konferenz durchgeführt, in der BesucherInnen Einfluss nehmen, sich selbst einbringen und sich vernetzen.

Wer ist «Danach»? Ein Netzwerk von Menschen, Ideen, Initiativen und Organisationen, das sich für den Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung einsetzt. Das Netzwerk sieht sich selbst in der Tradition der Do it Yourself-Bewegung, deren Themen vielfältig sind: Urban Agriculture, Repair Cafés, Re- und Upcycling, Bau- und Wohngesellschaften, Zwischennutzung. Die Bewegung

thematisiert die Energiewende, Nahrungsmittelkooperationen, gewaltfreie Kommunikation, Vertragslandwirtschaft, Grundeinkommen, die Vollgeldinitiative und Regiogeld.

Und was geschieht danach? Gegenfrage: Wie willst Du Einfluss nehmen? *OR*

Mehr Information und Anmeldung: [www.danach.info](http://www.danach.info)  
Festival für Zukunftsfragen vom 12. bis 14. September 2014  
im Neubad, Bireggstrasse 36, Luzern.

## DAS INNERE KIND TANZT SICH FREI

Das 3. Bewusstseinssymposium in Davos stand unter dem Titel «Die Seele – ewig und unsterblich». Es bildet den Höhepunkt im Angebot des Star Fire Mountain College Davos und vermag von Jahr zu Jahr weitere Kreise einzubinden. Die Referenten waren auch dieses Jahr hochkarätig, allen voran Jana Haas, Buchautorin und Weisheitslehrerin. Vor 17 Jahren haben Ladina Kindschi und Bea Ender das College in Davos gegründet. Seither haben unzählige Frauen und

Männer nebenberuflich die Ausbildung zu dipl. Tanzpädagogen abgeschlossen. Das College hat sich dem Erwachen des einzelnen Menschen in der neuen Zeit verschrieben. Die Methoden von Kindschi/Ender sind Tanz und Tanztherapie, Hatha Yoga, Mantra-Singen, Halprin Life Art Process, Soul Matrix Healing, Schamanismus und neu Lichtkörperarbeit.

Die Ausbildung mit Abschlusszertifikat ist modular aufgebaut und dauert drei Jahre. Alle

Seminare und Workshops sind einzeln buchbar und für jedermann zugänglich. Zudem bietet die Schule seit Jahren Gruppenseminare in Griechenland und Malta und neu eine geführte Pilgerreise nach Indien an. *CG*