

## ACHTSAMKEITSPERLE

## Wer A sagt... ... muss auch B wollen. Lioba Schneemann

### Genau dort liegt jedoch meistens der Hund begraben.

**Eines meiner B sieht jedenfalls so aus:** weisses flauschiges Fell mit braunen Flecken, Knopfaugen und eine stets feuchte Nasenspitze. Meist ist es ein wunderbares A, aber oftmals entpuppen sich allein schon seine Anwesenheit im Haus und seine Gewohnheiten als B. Zum Beispiel, wenn seine weissen Haare auf dem blauen Teppich herumliegen. Dann ist bald fertig lustig.

So begegnen mir die B auf Schritt und Tritt, diese unanständigen B, die mir zwar nicht immer, aber immer wieder den Augenblick vermiesen wollen. Und das ganz ohne böse Absicht. Denn eigentlich ist mir dieses Naturgesetz bekannt: Auf A folgt B, ob das nun in meinen Kram passt oder nicht.

**Aber ehrlich:** Eigentlich wissen oder ahnen wir bei jedem A, wie das B aussehen wird. Manchmal ist aber der Wunsch nach einer

Sache so verlockend, dass B einfach unter den Tisch fällt.

Die Konsequenzen einer Handlung zu tragen ist mitunter gar nicht so leicht. Schwer wird es bei mir, wenn ich ins Urteilen falle und mich ärgere. Es ist gar nicht so schlimm, das für wenige Augenblicke einfach mal auszuhalten. Vor allem ermöglicht es einem, einen Schritt zurückzutreten und den Widerstand wahrzunehmen.

Wenn ich dies erkenne, kann ich die Hundehaare als etwas anderes sehen, nämlich als ein Zeichen, dass wir ein lebendiges Wesen im Haus haben, das seine Bedürfnisse hat wie wir Menschen auch.

**Mit Abstand gelingt es leichter,** unangenehme Erfahrungen wie diese mit einem liebevolleren Blick, vielleicht sogar wie kleine «Buddhas» zu betrachten.

Ich schaue genau hin und entdecke dann das Wunderbare. Was mir mein geliebtes B gibt, ist nämlich grossartig. Es ist Zeit. Denn nun muss ich Zeit für lange Waldspaziergänge bei jedem Wetter haben, in denen ich x-mal Stöckchen werfe und x-mal in strahlende Hundeaugen blicke. Ich habe Zeit, mehrmals täglich ins weiche Fell zu greifen und zuzusehen, wie die braunen Augen zufallen, wenn die Müdigkeit kommt. Jeden Tag Zeit für Augenblicke, die so einmalig wie simpel sind.

Je häufiger ich meine As als wahre Luxusgüter wahrnehme, desto weniger werden die B zum Problem. Beide sind Teil eines Ganzen. Nicht mehr und nicht weniger. Da liegt der Hund begraben.

**Lioba Schneemann** entdeckt immer wieder, dass oft nichts besser hilft, als in den Wald zu gehen. Kursangebot unter [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

## Panik! im Zirkus Chnopf

**Es ist Sommer,** und auch der Zirkus Chnopf macht sich wieder mit Wohnwagen und Zirkuszelt auf die Reise. Dieses Jahr ist die Panik mit im Gepäck. Während der neuen Tournee wage es sich in die Windungen der Angst, kämpfe gegen den Schrecken und lerne zu fliegen, teilt das Chnopf-Ensemble mit.

1990 gegründet, tourt das sparten- und generationenübergreifende Projekt seit nunmehr 27 Jahren, selbstverständlich ohne Tiere, durch die Schweiz. Jugendliche Zirkuslaien erhalten dabei die Möglichkeit, erste Zirkuserfahrungen zu sammeln und produzieren zusammen mit professionellen Theaterschaffenden jeweils ein humorvoll-artistisches Freilichtspektakel. Dabei lernen sie die Grundlagen für eine professionelle künstlerische Tätigkeit, um sich später an Schauspiel-, Tanz-, Artistik- und Musikhochschulen im In- und Ausland bewerben zu können.

Neben der Arbeit im Ensemble bietet der Zirkus Chnopf in den besuchten Ortschaften auch regelmässig Schülervorstellungen an. Zudem ermöglicht er in seinem Winterquartier in Zürich Altstätten ein Angebot an Kursen und Workshops und trägt somit massgeblich zur Förderung des zeitgenössischen Zirkus in der Schweiz bei.

### Panik! Zirkus Chnopf Tournee 2017:

**Zürich,** Rote Fabrik, 16. – 18. Juni (Premiere)

**Aarau,** Bahnhofplatz, 23. – 25. Juni

**Solothurn,** Kreuzackerplatz, 28. Juni – 02. Juli

**Basel,** Station Circus (Dreisplatz), 05. – 09. Juli

**Souboz,** Place du Cirque Chnopf, 14. – 16. Juli

**Lajoux,** Place de l'école, 19. – 23. Juli

**St-Ursanne,** Centre Ville, 26. – 30. Juli

**Biel,** Neptunwiese, 02. – 06. August

**Langnau,** Viehmarktplatz, 09. – 13. August

**Bern,** Warmbächlibrache, 16. – 20. August

**Olten,** Schützi, 23. – 27. August

**Uster,** Stadtpark, 30. August – 3. September

**Zürich,** Josefwiese, 06. – 10. September

**Zürich,** Zirkusquartier, 13. – 16. September

Eintritt frei (Hutkollekte)

Weitere Infos unter: [www.chnopf.ch](http://www.chnopf.ch)



Foto: zvg

## «Spirituelle Wellness» in der Innerschweiz

In einer rational orientierten Welt, wo jedes Geheimnis offen gelegt wird, wo Stress, Konkurrenzdruck, Geldfragen und der Zwang zu Schnelligkeit unseren Alltag prägen, stellen Kirchen, Kapellen, Wallfahrtsorte und Klöster einen spirituellen Gegenpol dar. Das Mystische, Geheimnisvolle, Unbekannte und Zeitlose zieht auch Menschen in ihren Bann, die sonst wenig Bezug zur Religion oder zur katholischen Kirche haben.

In der Innerschweiz ist die Dichte an sakralen Stätten besonders gross. Knapp 100 Kirchen, Klöster und heilige Orte zählt der «Verein Sakrallandschaft Innerschweiz», der sie auch bekannt macht. Unter dem Begriff «Himmlische Pfade» bietet er individuelle Mehrtageswanderungen und geführte Touren an und scheut sich auch nicht vor Begriffen wie «spirituelle Wellness». Warum eigentlich nicht?

**Auf der Suche nach versöhnlicher Inspiration?** Der Eschenbacher Versöhnungsweg

bietet den Anstoss. Ein «Liebesabenteuer», bei dem Tiefgründiges, aber auch Humorvolles erlebt werden kann? Dies ist auf dem Blattner Liebesweg in Malterers möglich. Einen Kraftbaum erspüren? In Heiligkreuz steht ein alter Bergahorn mit mehreren Metern Umfang. Einige Tage in der Ruhe eines Klosters auftanken? Frauen finden dies im Kloster Ingenbohl, Männer im Kloster Engelberg oder Einsiedeln.

Mehr dazu: Verein Sakrallandschaft Innerschweiz, Blumenweg 8, 6003 Luzern, [www.sakrallandschaft-innerschweiz.ch](http://www.sakrallandschaft-innerschweiz.ch)



**Logenplatz:** In Seelisberg, direkt über dem Rütli liegt die Kapelle Maria Sonnenberg. Einer Legende nach fand im 16. Jahrhundert ein Bub ein holzgeschnitztes Gnadenbild. Am Fundort wurde im Jahr 1666 die heutige Wallfahrtskirche erbaut.


## Hochsensibilität als Chance

«Achtsamkeit und Sensibilität als Chance» – dies ist das Thema des dritten Hochsensibilitäts-Kongresses, der vom 1. bis 3. September in Münsingen bei Bern stattfindet. «Zwar ist das Thema Hochsensibilität bereits vielen bekannt, jedoch ist es fachlich noch nicht etabliert», sagt Nicole Haas, die den Anlass mitorganisiert. Aus diesem Grund sei der Kongress die Möglichkeit, einen Einblick in aktuelle Forschungen aus den Bereichen der

Psychologie, Medizin und den Neurowissenschaften zu erhalten. Fundiert, kritisch und breit solle das Thema untersucht werden. «Dabei geht es auch um die zentrale Frage, inwiefern sich Hochsensibilität in bisherige Konzepte der Psychologie einfügt», sagt Nicole Haas weiter. Ziel des Kongresses sei es zudem, ein Bewusstsein für Chancen und Risiken von Hochsensibilität, sowie einen sinnvollen Gesundheitsschutz in Bezug auf

Schule, Arbeitswelt und Privatleben zu fördern. So soll auch der konkrete Umgang mit Hochsensibilität nicht ausser Acht gelassen werden. Verschiedene Workshops von praxisorientierten Experten sind geplant. Für Eltern und Kinder gibt es zudem einen Tagesworkshop, der das Zusammenleben in der Familie thematisiert. NG

Weitere Infos: [www.hsp-kongress.ch](http://www.hsp-kongress.ch)




**Bei uns findest du ein reichhaltiges Angebot an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten und erfahrenen Lehrern und Therapeuten.**

**Unser Haus zeichnet sich durch eine liebevolle Atmosphäre, eine köstliche vegetarische Küche und die schöne Emmentaler Umgebung aus.**

**Wir freuen uns, dich bei uns willkommen zu heissen!**

Wir schicken dir auf Wunsch gerne kostenlos unser aktuelles Programmheft zu.



**WALDHAUS  
ZENTRUM  
LÜTZELFLÜH**

Internationales Seminarhaus  
CH-3432 Lützelflüh  
0041 (0)34 461 07 05  
[www.waldhaus.ch](http://www.waldhaus.ch)