

# Enten füttern, bevor es zu spät ist

Eine alte Mühle in Frankreich lädt zum Ausstieg und Neustart ein.



«Wer mit der Erde arbeitet, gewinnt Boden unter den Füßen.»

Mitinitiant Jonathan Stauffer serviert dem Federvieh das Abendessen. (Foto: Urs Heinz Aerni)

Wie kriegt man die Kurve, bevor ein Burnout diagnostiziert wird? Was tun, um einen mentalen Systemabsturz zu verhindern? Richtig: aussteigen, um in eine geerdete Welt einzusteigen. Das soll im «Jardin de la Rouchotte» zwischen Besançon und Vesoul möglich sein. «Wer mit der Erde arbeitet, gewinnt Boden

unter den Füßen.» Dies ist das Motto eines Projekts, das Claudia Zanger Stauffer und Jonathan Stauffer in einem abgelegenen französischen Dorf realisieren. Die beiden verlegen im Futurum Verlag Basel Bücher fürs Leben und seine Nachhaltigkeit, und nun erweitern sie ihre Philosophie ins praktische Hier und Jetzt.

Im alten Gehöft, seinen Wiesen und dem Wald soll wieder Leben einkehren. «Wir haben mit der Gebäude-Renovation begonnen, der Tierhaltung, dem Gemüseanbau und dem Heilpflanzengarten und arbeiten biologisch-dynamisch», so Jonathan. In einer weiteren Etappe entstehen Gästezimmer und Seminarräume.

Und hier kommen die Menschen ins Spiel, die die Nase voll haben von Fremdbestimmung und Leistungsdruck. Das Projekt «Futurum» ist ein Ort für begleitetes Arbeiten auf dem Land, um so ein neues Fundament für eine sinnhafte Lebensgestaltung entstehen zu lassen. Rückzug, Standortbestimmung und Neustart sollen dadurch ermöglicht werden.

Interessierte können sich als Mitglied des Fördervereins einbringen, mit praktischer Arbeit vor Ort oder durch Zeitferien mit Arbeits-einsätzen.

Urs Heinz Aerni

Informationen unter: Tel. +33 3 84 75 64 14, moulindelarouchotte@orange.fr, www.futurumverlag.com

## Advent? Weihnachten? Eine späte Erfindung, aber ein echtes Bedürfnis

Wer in den Regeln des Benedikt von Nursia, des ersten Ordensgründers, Anweisungen zur Feier von Weihnachten im Kloster erwartet, sucht vergeblich. Das Weihnachtsfest wird mit keinem Wort erwähnt.

Benedikt schrieb seine «Regula Benedicti» um das Jahr 540. Sie zählt zu den ersten Ordensregeln, die das Zusammenleben von Mönchen ordnete. Ostern, Pfingsten, Fastenzeit – alles ist im Blick –, von Weihnachten kein Wort in den 73 Kapiteln. Diese Tatsache zeigt, dass die Feier des Weihnachtsfestes, auch wenn es in der Volksfrömmigkeit heute die erste Stelle einnimmt, eigentlich eine späte «Erfindung» im christlichen Festkalender ist.

Erst Mitte des 4. Jahrhunderts wurde die Feier der Geburt Jesu auf den 25. Dezember festgelegt, dem Datum der Feier zu Ehren des römischen Sonnengottes *Sol Invictus*, nach altem Kalender am kürzesten Tag des Jahres. Man wollte die römische Feier durch eine Umdeutung des Festtermins verdrängen. In der

200 Jahre später entstandenen «Regula Benedicti» hatte dieser «neumodische» Festtermin noch keinen Eingang gefunden.

Eine Vorbereitungszeit vor Weihnachten, die Adventszeit, wie wir sie kennen, wurde sogar erst um die erste Jahrtausendwende festgelegt.

**Knapp 1000 Jahre nach der Einführung einer vierwöchigen Vorbereitungszeit auf Weihnachten**, der Adventszeit, muss man sich den damaligen Sinn, nämlich eine Besinnungs- und Vorbereitungszeit vor einem Fest, wieder suchen. Unter all den Traditionen, die sich in dieser Zeit – zum Teil erst in den letzten hundert Jahren – herausgebildet haben, muss man sich neue Ruheinseln suchen.

In den letzten Jahren haben sich im Kloster Kappel immer mehr Menschen mit dem Bedürfnis eingefunden, die Vorbereitungszeit auf Weihnachten in Ruhe und Einkehr zu gestalten, im Kloster Kappel eingefunden. Menschen verweilen für ein Wochenende oder für ein paar Tage, um sich zu besinnen, um zur Ruhe

zu finden. Und sie tun es auf je eigene Weise: meditierend oder betend, singend oder schweigend, kreativ tätig oder im Gespräch mit andern. Die Ausstrahlung des Ortes, die Tradition der Tagzeitengebete und das Erbe der Zisterzienser tragen je das ihre dazu bei, dass Einkehr und Stille erfahren werden können, manchmal auf ganz überraschende Weise.

Der (leicht gekürzte) Text stammt aus dem schönen Jahresprogramm des Klosters Kappel, heute ein Seminarhotel und Bildungshaus der evang.-ref. Kirche des Kantons Zürich. Unter den 35 Angeboten zwischen anfangs November 2018 und Ende Januar 2019 sind uns aufgefallen:

**Tanztag zum Magnificat von J.S. Bach.** Tänze im Kreis mit dem Bewegungspädagogen Martin Schweißwiller. 2. Dez.

**Timeout Advent – Atempause im Männerkreis.** Mit dem freiberuflichen Theologen Christoph Walser und dem Coach Roland Lorenz. 7.-9. Dez.

**Was will ich – was ist wichtig?** Seminar zur ganzheitlichen Standortbestimmung. Mit dem Theologen und Publizisten Lukas Niederberger. 4.-6. Jan. 2019

**Weitere Informationen:** Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30, [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

# Komm in die Balance mit einer Eisenkugel

Seit 400 Jahren, als Kepler schrieb, dass der Stein nicht fallen will, sondern muss, sind sich die Physiker einig, dass es eine Kraft gibt, die alle Dinge zur Erde hinzieht. Das haben wir alle erfahren, in unserem ersten Lebensjahr, als wir uns mit der Schwerkraft erfolgreich auseinandersetzen und auf unsere Beine kamen, und später spielten wir mit den fallenden Steinen. Es wurde uns gewiss: Sie fallen immer. Es ist einfach so.

**Die Wirkung dieses Naturgesetzes interessiert uns im Alltag oft nur noch**, wenn Dinge runterfallen und dabei kaputtgehen. Etwas mehr Aufmerksamkeit verdiente dieses Gesetz allerdings. Wir könnten dann vermutlich besser verstehen, weshalb Roger Federer manches leichter fällt. Praktische Versuche helfen zur Einsicht.

Heben Sie ihre Tasse mit einer Hand hoch und stellen Sie sie wieder auf den Tisch. Nun heben Sie mit derselben Hand mehrmals eine Eisenkugel in die Höhe und legen Sie sie wie-

der ab. Nun heben Sie abermals Ihre Tasse in die Höhe. Was ist da spürbar? Ja, richtig. Die Tasse ist leichter geworden.

Quatsch, das ist ja gar nicht möglich! Doch, beides ist richtig. Die Tasse hat immer noch dasselbe Gewicht, was auf der Waage auch leicht nachzukontrollieren wäre, aber sie fühlt sich leichter an. Die Schwere, das individuell empfundene Gewicht hat sich verändert. Das ist bedenkenswert und führt uns zu interessanten Einsichten. Es hat sich offenbar etwas bei mir verändert. Durch das Anheben der Eisenkugel musste ich meine Muskeln anspannen, und der Muskeltonus hat sich erhöht. Die Tasse fühlte sich nun mit erhöhtem Tonus leichter an.

**Die Eisenkugel hilft uns nun auch, den Tonus differenzierter wahrzunehmen.** Ich lege sie zum Beispiel im Stehen auf meinen mit einem Sandsäckchen bedeckten Kopf. Jetzt spüre ich

sofort, ob ich im Lot bin oder ob ich mit erhöhter Spannung den Körper halten muss. Im gewohnten Zustand kann ich es nicht empfinden, weil der Grundtonus über das Rückenmark reguliert wird, also ohne bewusstes Tun. Aber ein mehr an Spannung dringt in meinen Kopf. Ich kann ein Zuviel nun bewusst sich lösen lassen. Den Tonus senken kann ich auch mit der Eisenkugel. Ich lege sie auf eine beliebige Stelle am Körper und lasse ihr Gewicht auf mich wirken, indem ich mich bewusster unter dem Gewicht dem Boden hingeebe und zulasse, dass sich etwas ändert. Die Balance finden wir mit Hilfe der Eisenkugel in der bewussten Auseinandersetzung mit dem Empfinden der Schwere, der Wirkung der Schwerkraft auf uns in Ruhe und Bewegung. *Edith von Arps-Aubert*



Bild: zVg

## Mit Gott gross geworden

**Welche Prägungen nimmt ein Mensch ins Leben mit, der im Pfarrhaus aufgewachsen ist?** Dieser Frage geht Matthias A. Weiss in seinem Buch mit dem saloppen Titel «Pfaffkids» nach. Zu Wort kommen u.a. der Medienmann Peter Rothenbühler, die Heilerin Renée Bonanomi, der Physiker Andreas Leupin oder die Radiomoderatorin Regi Sager. Das Fazit von Matthias A. Weiss: «Welchen Beruf Pfarrerskinder auch ergriffen, die väterliche Berufung wurde für viele eine Herausforderung.» Der Autor, selber Theologe und Pfarrerssohn, ist ein gutes Beispiel dafür. Er blieb bis ins Erwachsenenalter Pfarrerssohn und löste sich

erst davon, als er seine Pfarrerstelle aufgab, freier Theologe wurde und sich dem geistigen Heilen zuwandte. CP

**Matthias a. Weiss: Pfaffkids** – 21 Persönlichkeiten aus dem Pfarrhaus. Mit Fotografien von Florian Moritz. 2017, Reihe 21. 244 S., geb., Fr. 35.–. ISBN 978-3-9524666-2-9

## Immer öfter

**Sie sind aufmüpfig und streitbar, und sie mögen sich.** Am 18. November treffen sich der Liedermacher Konstantin Wecker und der Berner Dichter Peter Fahr zur gemeinsamen Büchertaufe. Konstantin Wecker stellt sein bereits vor einigen Wochen erschienen Buch «Auf der Suche nach dem Wunderbaren – Poesie ist Widerstand» erstmals in der Schweiz vor. Und Peter Fahr präsentiert mit «Selten nur» alle



Foto: Alexander Sury

seine bisher erschienenen Gedichte in einem Sammelband – über 300 Seiten dichte Sprache und kräftige Bilder. Die kurze Form ist noch immer die höchste Kunst, die man sich öfter gönnen dürfte, nicht selten nur. CP

**Büchertaufe mit Konstantin Wecker und Peter Fahr.** Sonntag, 18. November, 11.00 Uhr. Zentrum Paul Klee, Bern. Eintritt: Fr. 20.–

# Versöhnung der Geschlechter

**Man stelle sich vor, Moses begegnet auf dem Berg Sinai einer Frau und erlebt ein grosses erotisches Glück.** Wie klingen seine zehn Gebote dann?

Man darf sich diese Situation ruhig ein wenig ans Herz nehmen – und fühlt dann, wie anders die Grundpfeiler unserer Kultur aussähen, wenn sie aus einer erotisch erfüllten

denforschungszentrums Tamera/Portugal) und ebenso lang ein Paar der freien Liebe. Sie haben dabei eine tiefe und unverbrüchliche Treue entdeckt, die davon lebt, dass ihre Liebe andere mit einschliessen darf, auch sexuell. Und jetzt haben sie gemeinsam das Buch «Und sie erkannten sich» geschrieben.

«Wenn ein Mann eine Frau wirklich erkennt, geschieht in ihm ein absolutes Wunder», sagt Dieter Duhm, «das Wunder der Liebe und der Intimität zwischen zwei polaren Hälften des Menschen, die seit Jahrtausenden zusammenkommen wollen und sich bislang meistens verfehlt haben.»

Es geht in diesem Buch um die Perspektive einer Kultur, in der die erotische Liebe nicht mehr verboten, bestraft oder kommerzialisiert wird, sondern eine heilige und heilsame Quelle der Erkenntnis bildet. Das Buch ist kein Ratgeber. Aber wer es offenen Herzens und mit wachsender Faszination liest, in dem beruhigt sich etwas im Rennen nach erotischer Erfüllung. Dafür erwacht eine Neugier, wie der angesprochene Systemwechsel im eigenen Leben aussehen könnte. *Leila Dregger*



**Seit 40 Jahren einander und der freien Liebe treu:** Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm, Pioniere des Zentrums für experimentelle Gesellschaftsgestaltung in der Nähe von Berlin und des Friedensdorfes Tamera in Portugal.

Quelle kämen. Die enttäuschte Liebe und der unerlöste Eros stehen im Hintergrund der alltäglichen Grausamkeit und Gleichgültigkeit unserer Konsumgesellschaft. Damit dürfen wir uns nicht abfinden, wenn wir an eine Zukunft glauben wollen.

Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm sind seit vierzig Jahren Partner im Aufbau einer globalen Friedensperspektive (und des Frie-

«Aus der Liebe kommt eine Macht, die höher ist als alle Gewalt», schreibt Sabine Lichtenfels. «Aber wir verwechseln Liebe oft mit dem Gedanken, jemanden besitzen zu wollen, denn wir sind tief trainiert im kapitalistischen System – mein Land, mein Auto, meine Frau. Aber die Liebe in ihrer wirklich eigenen Funktionslogik zu entdecken, das ist eine Revolution.» Im Kern dieser Revolution ist Erkenntnis.

**Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm: Und sie erkannten sich** – das Ende der sexuellen Gewalt. Verlag Meiga, 2018. EUR 19.80.

**Veranstaltungen**

**Versöhnung der Geschlechter.** Was heisst Heilung in der Liebe? Was bedeutet Erkenntnis in der Sexualität? Wie können die Geschlechter sich versöhnen und ihre Ur Liebe befreien? Sabine Lichtenfels liest aus ihrem Buch. Zusammen mit Benjamin von Mendelsohn stellt sie die Liebesschule von Tamera vor. Zürich, 14.11. Wandellust, Zollikerstrasse 74, 19:00 Uhr

**16.11. Biel, 20 Uhr:** Vortrag und Lesung von Leila Dregger und Mitarbeitende von Tamera, Haus pour Bienne, Kontrollstrasse 22.

Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm sind im November auf Leserreise durch Deutschland. Termine: [www.verlag-meiga.org](http://www.verlag-meiga.org)

**Ecovillage Design Education**

Möchtest Du mit anderen zusammen ein bedeutsames Leben gestalten?

Kannst Du Dir vorstellen Teil eines lebendigen Labors zu sein, dass jeden Aspekt neu erforscht?

Der Ecovillage Design Education Kurs dient dazu diese Fragen zu beantworten.

Projektgruppen verankern die Theorie in praktische Umsetzung. Der EDE ist von [gaiaeducation.org](http://gaiaeducation.org) zertifiziert.

Zusätzlich bist Du Teil von «Creating a Transformative Culture», eine sich entwickelnde Forschung, die fragt: «Worum geht es jetzt?» Eine Einladung bereit zu sein für das Unge- wisse.

[www.edeglarisegg.info](http://www.edeglarisegg.info)

**Einladung zur Fachtagung**

**L(I)EBEN IST (UN)ORDNUNG**

**30. März 2019 am LIKA**

**LIKA**

Infos und Programm auf [www.lika.ch](http://www.lika.ch)

**LIKA GmbH** | Stilli b. Brugg  
Fachschule Atem • Beratung • Therapie