

Rundbrief Nr. 21 - 2/2016

*Lebendig sein -
was den Menschen zum Menschen
macht*

Editorial

von R. Berger

Berichte und Hinweise

- *Berichte*
- *Naturrituale*
- *Events Kurse*

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“

Martin Buber

Editorial

Liebe Leser und Leserinnen

Was macht den Menschen zum „Menschen“? Was heisst lebendig sein? Was macht das Leben lebenswert, frisch, aufregend?

Immer wieder sind es Begegnungen, Bezüge zu Orten, Menschen, Tieren, zu Musik, zu Gebäuden, zu Gemälden, was uns im Innersten berührt, erzittern lässt zum Blühen (Glühen) bringt....

Vor kurzem zum Beispiel erschütterte mich schon nur die Aussenansicht und das Spüren der Kraft, die der gewaltige Bau des genialen katalanischen Architekten / Künstlers Antoni Gaudí - die Sagrada Familia - in Barcelona ausstrahlt.

Frage nicht, was die Welt braucht.
Frage dich selbst, was dich lebendig macht, und gehe und tue das, denn was die Welt braucht, das sind Leute, die lebendig geworden sind.

© Howard Thurman (1899 - 1981)

Berührende Worte des amerikanischen Philosophen, Theologen, Autors und Bürgerrechtskämpfers Howard Thurman.

Ich wünsche uns viele lebendig-machende Momente im Leben und freue mich auf Impulse und Reaktionen von Ihnen / Euch

Regula Berger

IMPRESSUM

Redaktion

Regula Berger

Berichte

R. Berger, R. Theler,
P. Hofer, H. Rechsteiner /
R-M. Benzinger / Silvia
Aeschbach / A. Berger
Bertschinger / Lisa
Geiser / Willi Urban /
Eveline Blum u.a.

Berichtsfotos

wo nicht anders
deklariert: R. Berger

Auflage

60 Exemplare

Kalliope Verein zur
Förderung lebendig-
freier Tonwesenskunst

Sekretariat

R. Berger
E-Mail: info@kalliope.ch
Homepage:
www.kalliope.ch

Bericht Sommerbegrüssen / achtsames Naturwahrnehmen zu den Jahreszeiten

An einem lauschigen Plätzchen, etwas abseits von den verschiedenen Friedhofgruppierungen bei der Michaelskirche in Bremgarten, mit regenfreiem Wetter (für diesen Sommer eine grosse Ausnahme) stimmte sich die Gruppe durch ein Rasselritual, geleitet von Beat Rihm (nach Tom Ehrlich/René Barth), auf den Ort, den Tag und die Gruppe ein.

Nach Vokal / Konsonanten-Tönen und „wecken“ der weiblichen Chakren / Elementepunkte (nach Pogacnik), liessen wir die verschiedenen Feuerresonanzrhythmen auf uns wirken (nach N.de Jong) und gingen dann individuell wohin es uns hinzog, um unsere Fragen zu stellen und Wahrnehmung / Kommunikation zu üben.



Eine Frage war: wieso dominiert so viel Wasser diesen Sommer? Es kam sofort die Antwort: Das Wasser hilft, dass die Menschen, den Anschluss an den „Fluss des Lebens“ wieder finden, in ihren Alltagsaktivitäten ist die Tendenz da, zu vertrocknen und sich der Natur zu entfremden. Wasser hilft, sich wieder mit der Herzsphäre (dem höheren Selbst) zu verbinden (vgl. in Michael Ende's Erzählung Momo: im Herztempel ist der grosse Seelenteich, wo die Stundenblumen, die einem fürs Leben zur Verfügung stehen, blühen). Die Schafgarben am Ort, schienen mir, so rein (weiss/rosa und das aeth. Öl blau) und in der Heilwirkung auf den Darm Voraussetzungen zu schaffen, dass unser Denken rein und klar sein kann.

Jemandem, der früher unweit des Platzes wohnte, kamen Erinnerungen hoch und es fühlte sich wunderbar geführt an, dass Heilendes in Gang kommen konnte um die Wunden aus der Vergangenheit zu schliessen.

Jemand entdeckte das Grab eines Kindes, welches nur 1 Jahr lebte, das Kreuz mit dem Namen des Mädchens war in einem Busch (überwachsen), es kam über einen Regenwurm, der kurz aus der Erde auftauchte und wieder abtauchte zu einer geheimnisvollen Begegnung wie einem Gruss ihrer Seele. Es schien wie das Pendel in Momo's Herztempel: Seelen kommen, Seelen gehen. Friedhöfe sind wohl eher bedeutsam für die Hinterbliebenen.

Es gab ein Demutsgefühl vor diesen geheimnisvollen karmischen Ahnen-Verbindungen.

Jemand fühlte sich auf diesem Friedhof zum ersten Mal wohl (sonst nie auf Friedhöfen).

Es hat schöne Grabsteine mit wunderbaren Symbolen, die Anlage ist wie ein Labyrinth angelegt.



Die Alpha-Omega-Skulptur war sehr beeindruckend und das Gefühl kam, keine Angst vor dem Sterben zu haben. Anfänge sieht man überall, speziell ist dass, das Omega oben eine Öffnung hat. Stark war auch das Erleben der Aare, der Fluss weicht allen Hindernissen elegant aus aber fließt...das könnte ein Vorbild sein.



«Die Sprache der Blumen, Bäume und Vögel übersetzen zu können, ist eine Begabung, die wenige Personen besitzen. Aber jeder von euch kann zu ihnen und auch zu den Felsen, Seen, Flüssen und Bergen sprechen. Das was ihr in der feinstofflichen Welt erschafft, nicht nur durch die ausgesprochenen Worte, sondern auch durch eure Gedanken, Gefühle, Wünsche und Gesten, ist eine Sprache. Es ist sogar die einzig wirkliche Sprache. Gerade sie wird in die Materie des Universums eingeschrieben, eingepägt und ist wirksam und schöpferisch...»

«Wie die Weisen, die sich in Wüsten, Grotten oder in die Berge zurückziehen, um dort Ruhe und Frieden zu finden, so suchen die Naturgeister Zuflucht an Orten, die die Menschen noch nicht stören und beschmutzen konnten. In den meisten Mythologien wird der Berg als Aufenthaltsort der Gottheit dargestellt. Man kann dies als Symbol betrachten, denn das Bild des Gipfels ist immer mit der göttlichen Welt verbunden. Doch es ist auch eine Wirklichkeit. Die Berggipfel sind wie Antennen, dank derer die Erde mit dem Himmel verbunden ist; daher sind sie, in Sicherheit vor der Rastlosigkeit und der Unordnung der Menschen, von sehr reinen und mächtigen Wesenheiten bewohnt. Ebenso finden auch wir umso mehr die Stille in uns, je mehr wir uns zu den hohen Gipfeln der spirituellen Berge aufschwingen. In dieser Stille entdecken wir den Ursprung der Dinge, wir vereinigen uns mit dem Urgrund, wir tauchen in den Ozean des göttlichen Lichts ein.»

Michail Aivanov

„De isch de gäng no wyt uf ds Guggershörnli“ ...: Bericht Naturritual / achtsames Wahrnehmen Herbstbeginn:

Am Samstag den 28.8.16 bei wolkenlosem Himmel machten wir uns auf den Weg zum Guggershörnli, welches durch die tragische Liebesgeschichte vom Vreneli u Hansjoggeli vo Guggisberg berühmt wurde. Die Aussicht war atemberaubend und wir genossen einen kurzen Moment von Stille bevor uns eine grosse Gruppe älterer Menschen (Pfarrerausflug Worb) mit Lärm und Gesang (das Guggisbergerlied eben) vom Gipfel vertrieb.



http://www.wandersite.ch/Tageswanderung/813_guggershörnli.jpg

Nach Einstimmung mit Rhythmen und Tönen am Waldrand, wo Kuhglockengeläut unser Tun beflügelte, versuchten wir trotz enormer Wärme auf dem Rückweg mit den Luft / Lichtwesen (Sylphen, Feen, Devas) in Kontakt zu kommen und suchend / lauschend zu erfragen, was wir beitragen können zur Harmonisierung der Naturkräfte und genossen den Abstieg im Schatten der Bäume. Eine weitere angemeldete Teilnehmerin hatte den Zug verpasst und hörte unser Rasselritual von ferne und wanderte dafür nach Schwarzenburg zurück.



Was macht mich lebendig?

Gerade aus den Singtagen aus Limburg zurückgekehrt, bin ich erfüllt und innerlich klingt es tief nach, was wir in unserer Übgruppe erlebt und bewegt haben: Die Vielfalt und Vertiefung der Übungen von Frau Werbeck und immer wieder die Suche nach Befreiung von einengenden seelischen Erfahrungen und Gefühlen, Leichtigkeit von Körper, Stimme und Klang durch atemtypengerechte Bewegungen. Das ganzheitlich und kreativ an den Liedern Arbeiten, mit Schulung des Gehörs und Ausprobieren von vielen Variationen, um spielerisch und auswendig, manchmal mit dem Rücken zueinander, mit „Bienenköniginnen“ (=Vorsängern) und Bienenschwärmen (Mitsummern), die unerwartet wechseln konnten, spürte man das Verschwinden von Ambitionen, Stress, Druck und es entstand eine Atmosphäre von Authentizität und Innigkeit, die die Menschen auf eine feine und auch freilassende Art in eine beglückende Verbundenheit untereinander und mit der Sphäre der Musik brachte. Ich fühle mich tief beschenkt und lebendig. So fühle ich Leben, immer wenn ich das Transzendente, das Ewige, den Hauch des Absoluten in der Natur oder in der Kunst / im Singen / in der Musik oder in Begegnungen mit Menschen, Tieren und Pflanzen (z.B. Bäumen) erleben darf.

Es gibt in Steffisburg einen Mammutbaum (*Sequoia gigantea*), der ist mir schon oft in einsamen Abendstunden zum Rückhalt geworden, wenn ich in seiner Aura stehe (mit dem Rücken zum Stamm) spüre ich Lebenskraft und Vertrauen strömen und bin getröstet, genährt und berührt von der Glückseligkeit, die nichts mehr wünscht oder braucht: eine Gnade.

Oder in Barcelona, nach dem intensiven wunderbaren Schaffen/Singen/ Inter-agieren mit dem Lehrerteam der Steinerschule in die türkisblauen, salzigen Wellen des Meeres stürzen zu dürfen, Heimat zu fühlen, getragen zu sein vom Wasser: Glückseligkeitsmomente .

Oder in der kleinen Waldorfschule auf Ibiza vor 20 Menschen über die heilsamen Impulse von Frau Werbeck's Schule der Stimmthüllung zu sprechen, über die Wichtigkeit des Singens und der natürlichen Atmung, um in seine Kraft zu kommen und den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein, mit Pär Albohm's „rhythmischen Spielen“ lebendig zu werden die leuchtenden Augen, wenn ein Mensch, der meint nicht musikalisch zu sein, tanzend mitklingt/mitsingt:
„ this small song, isn't very long...“

Oder im Lauschen auf die Bedürfnisse einer Patientin, zu fühlen, wie die geistige Welt (das höhere Selbst) inspiriert mitspricht/hilft und daher die Übungen und die Worte ins Innerste der Anwesenden treffen und aufrichten, Mut machen um weiterzugehen im Lebenswegprozess: Barmherzigkeit/ Gnadenmomente, unzählige, immer wieder, ich bin dankbar.



Regula Berger



„ Sobald ich etwas tue, das all meine Sinne anspricht, mein ganzes Wissen und meine Erfahrungen gefragt sind, das Tun mir zutiefst Freude bereitet und ich mich mit Menschen austauschen kann, die mich verstehen, strömt eine überaus kraftvolle Energie zu mir. Jedes Mal, wenn ich für ein stimmiges Projekt Aufbauarbeit leiste, habe ich zwar viel zu tun und manchmal 12 Std-Tage, doch ich fühle mich stets voller Lebenslust, Tatendrang, beseelt. Nicht nur dafür ist die nötige Energie vorhanden, sondern auch für vieles daneben, das wir auch noch zu erledigen haben. So konnte ich schon „Berge versetzen“ und fühle mich trotz meiner über 60 Jahre noch fit und unternehmungslustig. Doch sobald die Alltagsroutine sich breit macht, verebbt diese starke, belebende Kraft. Also ist es an mir, mich bestehenden oder neuen Themen so zu widmen, dass diese Urkraft wieder fühlbar wird und auch auf andere wirkt. „

Rose-Marie Benzinger

Bewegung und Ruhe um mich (=Intervallmeditation von Fr Werbeck ,Anm.der Red) und Singen, Fühlen und Denken im Kreise mit andern.

- 1 Bewegung in freier Natur befreit von Altlasten und öffnet Herz und Augen für die Gegenwart und für Neues.
- 2 Schnell fühle ich mich jeweils auch erholt und lebendig in der Ruhe, wenn Bewegung auf ätherischer Ebene stattfinden kann; wenn die Bewegung nicht physisch gemacht wird, sondern nur in der Vorstellung.
Das „Hin und Her Bewegen“ von Gedanken oder Gefühlen, von Wünschen oder Hoffnungen, sowie das loslassen danach, das einfach nur noch offen da sein, das belebt, befeuert und regt zu neuen Taten an.
In Sekundenschnelle tauche ich so jeweils ein in den „Lebensstrom der Menschheit“, der aufbaut, kräftigt und vieles heilt.
Dann stellt sich oft innert Kürze eine wunderbare Wärme ein, eine wohltuende, belebende Kraft durchströmt mich und macht glücklich.
- 3 Im Kreise mit andern, im gemeinsam Tätig sein, auch da lässt sich Lebendigkeit fühlen und Wesentliches kann sich ereignen und „ Glückseligkeit“ kann erfahren werden.

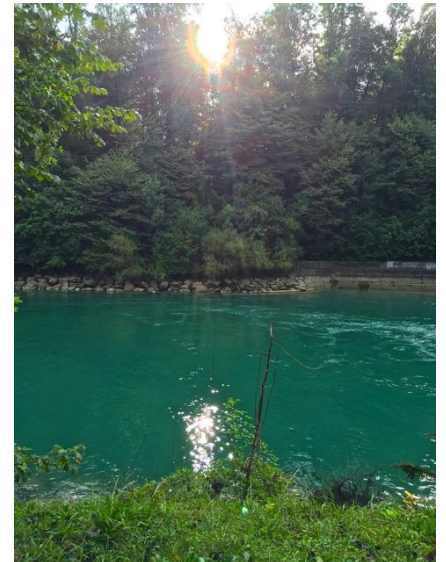


Foto: Morgenzauber
A.Berger Bertschinger

L.R.B.

Wo und durch welche Dinge, Orte, Aktivitäten, fühle ich mich lebendig? Was weckt die Lebendigkeit /Lebenslust/Frohsinn in mir?

Lebendig fühle ich mich, wenn ich bewusst in meinen Körper und Seelenraum hineinatme und wahrnehme, wie ich mich gerade fühle, wenn ich diese Gefühle ganz annehme und durchdringe. Dann finde ich tief in mir die wunderbarsten Energien, bin ganz bei mir und gleichzeitig „geisterfüllt“ und verbunden mit allem. Da ist Kraft, Friede und Freude! Ich bin mit mir, meiner Geschichte, meinen Lebensumständen versöhnt. Diese Erfahrung ist unabhängig von Dingen, Orten und anderen Aktivitäten (ausser eben vom „In-mich-Gehen“). Natürlich gibt es Umstände, die mir dieses „Focussieren“, wie ich es auch nenne, erleichtern: Orte der Stille - das Üben mit Menschen, die ebenfalls in sich gehen wollen - Orte der Ruhe und Entspannung (bequemer Stuhl oder Liege, eine Wiese zum Hineinliegen, der Whirlpool, im Zug, auf dem Beifahrersitz im Auto, im Bett). Aber eigentlich ist es immer und überall möglich. Besonders wichtig ist es, wenn ich negative Körpersensationen oder Emotionen verspüre. Da ganz aufmerksam, liebevoll hin atmen und fühlen, bis es sich verwandelt in die Ursprungsenergie, bis ich in meinem unversehrten Kern lande, dem göttlichen Funken, dem inneren Kosmos, der mit dem All eins ist. Dieses ist mein „Erleben“.

Agnes Berger Bertschinger

"Lebendig fühle ich mich, wenn ich verbunden mit meinem Atem ganz bei mir bin, aus dieser Stille erst zu mir selber und dann in die Welt schaue.

In der Natur erlebe ich mein Lebendig-Sein ganz direkt, einfach, oder wenn eine Katze meinen Weg kreuzt und meine Zuwendung einfordert und ich sie ihr gebe.

Auch wenn ich singe, tanze, male, schreibe, spiele.

zusammen mit einem Kind, mit dir, wir einander in die Augen schaue für einen Augenblick, wir zusammen lachen, oder auch weinen.

Beim Nachdenken über die Welt und das Menschsein erlebe ich mich lebendig, solange die Verbindung zu meinem Atem besteht und bewusst bleibt."

Anonym

Was macht mich lebendig?

„Der Gesang ist ein Bewegen unserer Seele nach dem Licht“ Max Bevei

-diese Worte drücken aus, was für mich Singen bewirkt. Ich fühle mich leicht, beschwingt, schön, gesund, glücklich, lebendig.

-gute Gespräche, wertvolle Bücher, Naturerlebnisse nähren mein Innerstes.

-die kurzen Erfahrungen „im Jetzt“ zu leben, Vergangenheit und Zukunft weniger zu gewichten, gelingt mir wohl selten, doch ein Funke davon lässt mich Lebendigkeit verspüren.

-Beim Blättern in alten Tagebüchern und dabei zu entdecken, „das war ich alles auch“. Kann ich das Lebendigkeit nennen? Ich glaube schon.

Silvia Aeschbach

Lebendigkeit bedeutet auch Veränderung:

Schon sind es zweieinhalb Jahre seit ich spontan an der Hauptversammlung, einem Impuls folgend, in den Vorstand eingetreten bin, um (so habe ich es damals wahrgenommen) mitzuhelfen den Verein am Leben zu erhalten.

Die Zusammenarbeit im neuen Vorstand mit Ruth, Herbert, Regula und mir erlebte ich befruchtend und lebendig. Wir haben uns für einen horizontalen Vorstand entschieden, was neuartig war und für mich ein belebendes Abenteuer bedeutete. Wir haben viele anregende und angeregte Vorstandssitzungen erlebt. Ich möchte mich bei meinen Kolleginnen bedanken und obwohl ich mich durch meinen Rücktritt entlastet fühle, werden mir diese fehlen.

Ich habe leider gemerkt, dass mir neben meiner eigenen Praxis für Fussreflexzonentherapie, meinen Kursen und der Arbeit bei der BKW, ein weiteres Engagement einfach zu viel ist. Ich habe mir Zeit gelassen und geschaut, wie es in meiner Auszeit von der BKW ist. Ich merkte rasch, wenn ich ganz von meiner Praxis leben will, braucht diese auch meine ganze Aufmerksamkeit. So habe ich mich schweren Herzens für einen Rücktritt aus dem Vorstand an der nächsten Hauptversammlung entschieden. Ich freue mich, dass es schon Zusagen gibt für Nachfolger.

Besonders lebendig fühle ich mich...

...beim Massieren, wenn ich wahrnehme, wie sich die Zellen unter meinen Händen „öffnen“ und durch die vertiefte Atmung und Entspannung Präsenz und Lebendigkeit im Körper entsteht. Es gehen dabei manchmal tiefe Räume der Wahrnehmung, Sinnlichkeit und Bewusstheit auf und neue Erkenntnisse sind möglich. Immer mehr begleite ich meine Klienten auch im Gespräch, was mich selber sehr beschenkt und belebt.

Auch beim Singen, beim Vorbereiten meiner Kurse, in Begegnungen mit Menschen, die ich gern habe, beim planen einer Reise oder einem neuen Projekt fühle ich mich lebendig. Die Freude auf Neues, Kreativität und mich Kompetent fühlen in dem was ich tue, lachen, spüren mit allen Sinnen, all das bedeutet Lebendigkeit für mich. Auch Tränen gehören dazu, die zu mehr Verbundenheit führen können.

Ich fühle mich reich beschenkt, dass ich in einem Land lebe, wo es friedlichen Raum gibt für die Lebendigkeit und das Leben.

Pia Hofer

Das sich mitteilen können, das voneinander erfahren und jedes tiefe Gespräch gibt mir Mut und Vertrauen und macht mich lebendig und beweglich. So habe ich mit meinen Mitmenschen etwas zu tun. Ich erlebe so viel Schönes in der Natur, in der Kunst und der Musik. Etwas sehr wertvolles ist für mich, dass ich hier auf Erden der Anthroposophie begegnen durfte.

Lisa Geiser

Lebendigkeit

Während der Begriff Leben neutral ist, ist das Wort Lebendigkeit eher positiv besetzt. Man kann es gleichsetzen mit, am Leben, lebend, mit Leben erfüllt, voller Leben, munter, lebhaft.

Eigentlich sind wir Menschen heute ja voller Leben. Alle Lebensbereiche sind in dauerndem Wandel und Bewegung. Die Mobilität ist allgegenwärtig. Freizeitaktivitäten finden jeder Zeit und überall statt. Wachstum ist das Ziel wonach wir streben. Auch die Politik ist durchaus voller Leben. Alles läuft immer schneller, dirigiert von den neusten digitalen Fortschritten. Und der Mensch? Wie kommen wir zurecht in mitten dieser schnellen, bewegten Zeit? Kann man das Alles als eine mit Leben erfüllte Zeit empfinden? Oder behindert eventuell das heutige Gesellschaftsleben sogar das Leben? Verstummen nicht viele Menschen in dieser hyperaktiven Zeit. Halten dem Druck der Arbeitswelt nicht mehr stand. Funktionieren meist einfach nur noch. Schleppen sich durch von Urlaub zu Urlaub, ersehnen sich die Pensionierung, werden lethargisch, gelähmt, dann ausgebrannt und depressiv. Alles Zustände, die eigentlich das Gegenteil von Lebendigkeit sind. Vieles scheint in der heutigen Gesellschaft das Lebendige zu bedrängen. Ein Gradmesser, wie lebendig eine Gesellschaft ist, sind auch ihre Lebensmittel. Diese haben in den letzten Jahrzehnen weiter stark an Lebendigkeit verloren. Gleichzeitig haben wir heute einen weitverbreiteten Konsum von Medikamenten, die uns lebhafter, munterer machen sollen. Ja sie machen uns tatsächlich munterer, sind aber leider meist nur eine Symptombekämpfung.

Wie kann man all diesen lebensfeindlichen Zuständen entgegenwirken, um im Bereich des Lebendigen zu bleiben?

Da steht für mich ganz am Anfang die bewusste Pflege des Rhythmischen. Die Aktivitäten mit all seinen Ausgestaltungen beherrschen wir heute ja meisterhaft. Gar nicht begreifen wollen wir die Wichtigkeit des Gegenpols, der Pause. In der Ruhe, liegt die Kraft, der Keim für die folgende Aktivität. Man denke nur an die Funktion des Herzens und der Lunge. Eine dauernde Abwechslung von Aktivität und Ruhe, von Bewegung und Stillstand, nicht als gleichförmiger Takt, sondern als sich verändernden Rhythmus, scheint die Grundlage eines lebendigen Organismus zu sein.

Was hilft uns neben der Bewusstwerdung der Wichtigkeit eines gesunden Rhythmus? Es ist die künstlerische Auseinandersetzung mit Wort und Sprache, mit Musik und Gesang und den Gegenständen der bildenden Kunst.

Lebendigkeit kann aber auch einfach ansteckend sein:

So zum Beispiel, wenn ich von der Schweiz aus die Grenze nach Italien überschreite, kommt mir immer eine Lebendigkeit entgegen, die ich hier in der deutschen Schweiz in dieser Art nicht kenne. Eine Lebendigkeit, die sich mir als Ausdruck zeigt im Formen- und Farbenreichtum der Häuser, in der Eleganz der Leute und der Gegenstände. In ihrer ausdrucksvollen und wohlklingenden Sprache. Was macht diese italienische Lebendigkeit aus, habe ich mich schon oft gefragt. Ist es das Mehr an Sonne dort? Ist es die viel gepriesene mediterrane Ernährung? Oder ist es der vernünftige Umgang mit der Siesta? Vermutlich trägt alles dazu bei. Das Wichtigste jedoch scheint mir zu sein, wie die Leute aufeinander zugehen und die zwischenmenschlichen Beziehungen ausleben.

Ich lasse mich aber auch immer wieder gerne anstecken von der Lebendigkeit von kleinen Kindern, von ihrem Lachen, ihrer Spontanität, ihrer Fantasie.

Fasziniert und berührt bin ich auch von den Tieren. Sie leben im Hier und Jetzt und sind damit zufrieden.

Was mich am meisten aufmuntert und mit Leben erfüllt ist, wenn ich Humor, Echtheit, Toleranz, Weitsicht und Stille im Zwischenmenschlichen erlebe.

Herbert Rechsteiner



**Mich-Im-Leben-Fühlen
Wenn ich singe
Töne
mit anderen klinge
spür' ich tragenden Grund
weit zurück
ohne hereinwachsend
Kommendes
ein erfrischender Quell
gibt sich kund
Tatquell
Neuanfang
Zu Dir
zu mir
Ich-Bin
werdend
lauter Übergang.**

Willibald Urban

**Wer den Ton gefunden,
der im Grund gebunden,
hört den Weltgesang,
hört im grossen Ganzen
keine Dissonanzen,
lauter Übergang.**

Friedrich Rückert

So lebendig wie noch nie...

Das Training begann wie üblich. Yogamässige Sonnenbegrüßung, etwas Stretching, Modern Dance Technik. Eine Atmosphäre von konzentriertem Schaffen. Seit mehr als einem Jahr ging das schon so, Nachmittag für Nachmittag. Drei Stunden Tanztraining. Tänzerinnen wollten wir werden. Den Traum leben. Auch abends im Ballett, beim Yoga, in der Kontakt-Improvisation. Oder vormittags im Büro, im Service. Da erst recht: Traumtänzerinnen. Dann, mit möglichst leichtem Essen im Magen, den Rücken straffen, und ab in den Tanzsaal. Fünfmal pro Woche. Dienstag. Es muss ein Dienstag gewesen sein. Frühsommerlich warm. Ich schwitzte. Nicht heftig. Gerade genug, um den Körper geschmeidig werden zu lassen. Dehnbar.

Ich freute mich auf den zweiten Teil des heutigen Sets: tänzerische Gestaltung, künstlerischer Ausdruck. Heute würden wir etwas Neues ausprobieren, hatte die Lehrerin angekündigt. Ich war gespannt, spürte wie am ersten Tag diese Lust und Kraft in mir, die sich ausdrücken wollte. Endlich begann die Musik: Oxygène von Jean-Michel Jarre. Dazu die scheinbar banale, ja, enttäuschende Aufgabe, in Zeitlupe zu gehen. Einfach gehen. So langsam, dass jede Phase dieser alltäglichen Bewegung sicht- und spürbar würde... Seltsam, dachte ich, Was hat das denn mit Tanz zu tun?

Dann war ich an der Reihe. Plötzlich fühlte ich mich wie ein Kind. Rundherum die Erwachsenen, denen ich zeigen muss, dass ich tatsächlich schon gehen kann. Die Musik mein einziger Halt. Der erste Schritt: langsam. Der zweite: noch langsamer. Das Aufsetzen der Ferse, die Verlagerung des Gewichtes beim Abrollen des Fusses, während sich die Ferse des anderen Fusses vom Boden hebt; die Verschiebung des Schwerpunktes, die kurzzeitige Verlagerung des ganzen Gewichtes auf den vorderen Fuss, der Balance-Akt im Standbein, während das so genannte Spielbein durch die Luft fährt, das Knie einen Moment lang vorausgeht, bevor der Unterschenkel nach vorne schwingt und mit dem erneuten Aufsetzen der Ferse die kaum wahrnehmbare Fallbewegung des Körpers wieder aufgefangen wird.

Es ist ganz anders. Es ist unbeschreiblich. Je langsamer meine Bewegung wurde, je mehr mir bewusst wurde, was ich gerade tat, wie diese einfache, längst bekannte Bewegung von statten ging, desto weniger wusste ich, wie das ging mit dem Gehen. Der Versuch, es zu verlangsamen und bewusst zu machen, hatte zu einem Verlust der Koordinationsfähigkeit geführt. Plötzlich war das Wissen, wie Gehen geht, nicht mehr verfügbar. Es war dem

Körper jederzeit verfügbar gewesen, seit dreiundzwanzig Jahren, solange ich ihn gewähren liess. Jetzt, in diesem entscheidenden Moment, ging plötzlich überhaupt nichts mehr. Nur noch gähnende Leere im Kopf.

Ich gab nicht auf. Versuchte es wieder, verkrampfte mich, fluchte leise vor mich hin, noch ein Versuch. Und noch einer.

Dann, in einem unbedachten Moment - ich hatte bereits aufgegeben - fiel ich hinein: in ein sehr langsames, fliessendes Gehen. Es war eine Art Trance. Ein Eintauchen in eine Dimension, wo „es“ wie von selbst ging. Nicht ich ging, sondern „es“ ging, und ich mit ihm. Wobei ich mir jedes Bruchteils der Bewegung, jeder Faser meines Körpers, vollkommen bewusst war. Es war köstlich! Plötzlich war ich Teil eines Stromes, der alles durchdrang: Körper, Häuser, Landschaften. Eingeklinkt in eine andere Kraft. Ich liess mich gehen, als Getragene. Hellwach. In Trance. Die Tränen liefen mir hinunter, ich war überwältigt. Und spürte, dass ich soeben auf eine Weise in Kontakt mit mir gekommen war, die ich vorher nicht gekannt hatte. Eine Ahnung tat sich auf von dem, wie ich gemeint sein könnte, vom Wesen in mir, vom Wesentlichen.

Von da an wollte ich nur noch eines: Dieses Wesen sein und ausdrücken. Verkörpern. So klar, so rein und so einfach als möglich. Die Sehnsucht hatte zum ersten Mal eine Form angenommen. Einen Geschmack, einen Geruch.

Eveline Blum

Eveline Blum, 1957 in Zürich geboren, lebt seit 1981 in Bern. Schreiben ist ebenso ihre Leidenschaft wie die Erforschung von Zusammenhängen zwischen Bewusstsein und Wirklichkeit. Sie praktiziert seit dreissig Jahren Yoga und war Schülerin von verschiedenen spirituellen Lehrerinnen und Lehrern. Ende November 2016 erscheint ihr neues Buch „Der Kleine Guru“, ein spiritueller Zeitenwende-Roman und eine Liebesgeschichte.

evelineblum.ch

sprach-arbeit.ch

<http://evelineslyrik.wordpress.com>

Farbenerleben-Lebendig werden- sich lebendig fühlen

Ich erzähle Euch gerne von meinen Erlebnissen in der Singwoche im August 2016 in Todtnauberg. Diese hat zum 2. Mal mit Regula Berger, Christian Giersch und Theo Furrer stattgefunden. Die Übungen, die Chorarbeit, die Paneurhythmie und das Malen haben sich wunderbar ergänzt und machten die Woche zu einem ganzheitlichen Erlebnis- und Übungsweg.

Mich beeindruckte, wie in diesem Jahr für mich das Malen einen zentralen Platz einnehmen durfte. Theo Furrer hat uns täglich eingeladen, zum freien, intuitiven Malen. Der Platz zum Malen, das vorbereitete und befeuchtete Papier, die drei Farben des jeweiligen Wochentages, Pinsel, wurden liebevoll von Theo bereitgestellt. Diese Einladung nahm ich dankbar an. Nach einem kurzen, gedanklichen Impuls von Theo, durfte jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin sich ihrem Bild widmen. Wichtig war, die Sille, der Raum und die Zeit, die zur Verfügung standen um der eigenen Kreativität Raum zu geben.

Theo hat sich durch Peter Deunov (1) in seinem Malen inspirieren lassen. Jedem Tag wird eine Hauptfarbe zugeschrieben und zwei Nebenfalten. In untenstehender Tabelle von Peter Deunov sind die Zuteilungen der Hauptfarben, der Planeten, der Töne und Zahlen sichtbar.

Farbe	Wochentag	Planet	Ton	Zahl
Rot	Dienstag	Mars	C	9
Orange	Sonntag	Sonne	D	1
Gelb	Mittwoch	Merkur	E	5
Grün	Montag	Mond	F	2
Hellblau	Freitag	Venus	G	6
Dunkelblau	Donnerstag	Jupiter	A	3
Violett	Samstag	Saturn	H	7

Quelle Tabelle: www.peterdeunov.com

Theo Furrer hat diese Zusammenstellung weiterentwickelt und sie mit Inspirationen, Gedanken und Nebenfalten ergänzt. Eingestimmt durch den persönlichen Ausdruck im Bild, Erschaffen durch das Spiel mit den Farben und Formen, findet sich ein täglicher Orientierungspunkt im Alltag. Wenn man dazu ergänzend im Nebenraum die Menschen sich lunar/solar einsingen und klingen hört, wird die Erlebnisfähigkeit noch stärker gefördert. Dies geschah absichtslos. Diese Situation ergab sich einfach aus den räumlichen Begebenheiten im Haus Turmalin von Ulrike Vetter. Kann es also sein, dass Singen und Malen zusammengehören? Für mich ist es nach dieser Sing- und Malwoche eindeutig geworden.

Das Malen kann als Weg, in Dich hinein zu "Hören" und zu fühlen, was sich nach draussen farblich und förmlich ausdrücken möchte, verstanden werden. Ähnlich wie beim gewaltfreien Singen, welches ein in sich hinein "Lauschen" voraussetzt und anschliessend, der Ausdruck durch den werdenden Klang gefunden wird. In beiden Künsten, ist der sich kreativ öffnende Mensch Künstler, Schöpfer von Bilder und Musik.

Meister Peter Deunov sagt: „Wenn ein Mensch eine erhabene Idee in seinem Leben hat, wenn er für Gott leben will, dann zieht er die höhere Farben heran und sie wirken sich wohltuend auf seine Entwicklung aus“.

Farbe	Wochentag	Planet	Impuls	Ton	Getreide
Orange, Rot, Violett	Dienstag	Mars	Liebe, Leben Vergeben	C	Gerste
Rot, Orange, Gelb	Sonntag	Sonne	Güte, Gesundheit, Kraft	D, A	Weizen
Grün, Gelb, Orange	Mittwoch	Merkur	Weisheit, Vernunft, Wissen	E, D	Hirse
Blau, Grün, Gelb	Montag	Mond	Gerechtigkeit Fruchtbarkeit, Wachstum	F, H	Reis
Rot, Rosa, Hellblau	Freitag	Venus	Liebe Sanftmut Anbetung	G, F	Hafer
Violett, Dunkelblau, Grün	Donnerstag	Jupiter	Wahrheit, Schönheit, Treue	A, E	Roggen
Rot, Violett, Blau	Samstag	Saturn	Kraft Seligkeit Ehre	H, G	Mais

Das Schema von Deunov, ergänzt durch die Ideen und Inspirationen von Theo Furrer. Theo hat einen Wochentag-Farbenkalender gestaltet. Darin sind noch die Metalle, Bäume, Organe und die Erzengel den Tagen zugeteilt.

(Wer Interesse an einem Kalender von Theo Furrer hat, kann sich bei der Redaktion melden, bei Ruth Theler)

Bedeutung der Farben nach Peter Deunov

Die rote Farbe bringt Trost, Macht, Sieg, Überwinden.

Die rote Farbe ist eine Erscheinung der höheren Welt. Sie ist ein Kennzeichen des Lebens, das in seiner ursprünglichen Offenbarung aus der Liebe hervorgeht. Deshalb hat die rote Farbe immer belebende Kräfte.

Die reine orange Farbe erzeugt ein edles Individualisieren, einen Aufschwung des persönlichen Selbstbewusstseins und einen Antrieb zur Äußerung.

Die reine gelbe Farbe bringt ein inneres Gleichgewicht zwischen Gedanken und Gefühlen. Sie bringt Frieden, Stille und Ruhe. Diese Farbe unterstützt die Entwicklung der Intelligenz und der mentalen Fähigkeiten.

Die grüne Farbe trägt bei zu: Wachstum, Entwicklung, Überfluss, Wohlergehen, Ruhe, Hoffnung, Frieden, Fruchtbarkeit.

Die hellblaue Farbe bringt in ihren höheren Schwingungen einen seelischen Aufschwung, sowie eine Erweiterung der Gefühle. Sie weckt die erhabensten Gefühle im Menschen auf, beflügelt seinen Idealismus und seinen Glauben.

Die dunkelblaue Farbe in ihrer reinen Art erzeugt Strenge, Härte, Entschlossenheit und Beständigkeit.

Die violette Farbe bringt: Kraft, Sanftmut, Ehre, Milde, Großzügigkeit, Barmherzigkeit und Macht.

Die Amethystfarbe trägt bei zu: Sanftmut, Vollkommenheit, Heiligkeit, Verehrung, Demut, Zurückgezogenheit.

Die Diamantfarbe trägt bei zu Fülle, Reinheit und Vollkommenheit.

Die weiße Farbe trägt bei zu Reinheit und Aufrichtigkeit. Dadurch drückt der Mensch seine Bereitschaft aus, Gott ohne jegliche äußeren Regeln und Methoden zu dienen.

Bildbetrachtung zum Wochenabschluss

So, wie wir meistens zum Abschluss der Singwoche unsere einstudierten Lieder vor einem auserwählten Publikum vortragen, in diesem Jahr waren es die uns umgebenden Naturgeister der Todtnauerberger Landschaft, bestaunten wir die entstandenen Bilder der Teilnehmenden. Es ging dabei nicht um eine (Be)Wertung des Sichtbaren. Es ging um die Betrachtung ohne zu Werten. Dieses Betrachten, ohne Bewertung war gar nicht so einfach. Sehr schnell fallen Eigenschaften zu den Bildern ein, meist sind sie positiv, was auch eine Bewertung bedeutet. Schön, stark, dynamisch, kräftig, schwungvoll, deutlich, harmonisch und so weiter und so fort. Die Kunst eines gewaltfreien Schauens und Betrachtens muss daher noch geübt werden. Aus der Erfahrung der nun dritten Sing- und Malwoche ist eine kleine Forschungsgruppe entstanden. Die Gruppe malt in jeder Jahreszeit, um die Sonnenwende herum (Herbst, Winter, Frühling, Sommer) in einer Woche die Bilder mit den Farben nach Theo Furrer. Die Frage ist, herauszufinden, ob sich die Bilder während einem ganzen Jahr verändern. Ob eine Entwicklung für den Malenden selber in seinem bildnerischen Ausdruck ersichtlich wird. Gibt es starke Wochentage, wo der Zugang zum Thema und zu den Farben dem Malenden einfach zufällt, wo das Bilderlebnis „stimmig“ ist und dies aus dem Bild spricht. Die „Ergebnisse“ dieser Erfahrung, werden wir in einem der nächsten Rundbriefe gerne weitergeben.

Anmerkung (1)

Meister Peter Deunov (oder auch Beinsa Douno, 1864-1944) gehört zu den wichtigsten Persönlichkeiten der bulgarischen Geschichte und der bulgarischen geistigen Kultur. Die Hauptthemen seiner Vorträge sind: der Platz und die Rolle des Menschen im Weltall, in der Natur und in der Gesellschaft; der geistige Begriff für Kultur, Ethik, Psychologie, Medizin, Musik usw.

Peter Deunov gab Übungen für den Atem, Meditation und Konzentration.

Er erschaffte die Paneurhythmie, die heutzutage in den USA, in Kanada, Frankreich, Russland, in Kongo, Australien und in andern Ländern der Welt praktiziert wird.

Quelle: www.peterdeunov.com

Ruth Theler

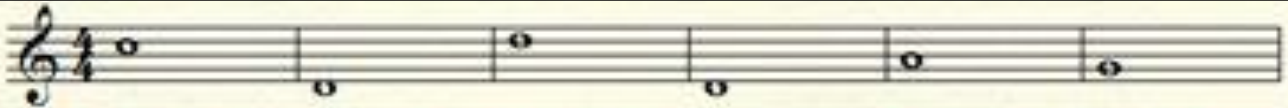
Aus dem Kosmos sind wir geschaffen

Einstimmig mit Ostinato
Ostinato sehr transparent /
sphärisch zu singen

1 Stimme



Aus dem Kosmos sind wir geschaffen, in die Erde bringen wir das Licht, Liebe, Liebe, ist Brücke, Öffnung, Ziel



A A A A I I I I E E E E I I I I A O U M O O O O

KURSE KONZERTE HINWEISE DATENVORSCHAU

Körper Seele und Geist pflegen in der kalten Jahreszeit? Singen - Tönen - natürliche Atmung

4 x 3-wöchentlich als Abschluss der Woche/Einstieg ins Wochenende
freitagabends sich pflegen Körper, Seele und Geist ernähren
mit Klängen, Tee's oder kulinarischen Besonderheiten (Kleine Fitmacher für
Gemüt und Energie), Geschichten, Gedichten, Mantras, Liedern...
rotierend zuhause bei jeweils einer teilnehmenden Person nach
Absprache (Region Bern/Thun/Dornach).

Daten: 11.11 um 19h (In Steffisburg, Brauereiweg 6)

2.12. 16 (In Dornach/Aesch bei BL)/13.1./3.2.17

Freie Spende an den Verein Kalliope (www.kalliope.ch) / PC-60-386964-9
(zur Förderung von kulturellen Projekten dieser +ähnlicher Art)

Leitung/Koordination/Info:

Regula Berger: 033 438 11 13

079 232 46 02



JAHRESEND/NEUJAHRSKONZERTE in NL 2016/17

Mit einem innigen Programm aus Repertoire(=bekannten)-Liedern werden wir zum 10-jährigen Jubiläum der Singarbeit in der Niederlande wieder Jahresend/Neujahrskonzerte machen und eben in NL. die Lieder sind vorher zuhause selber zu pflegen/aufzufrischen (am liebsten auswendig zu lernen).

Auskunft/Anmeldung: Bei Marie-Louise Weerts und Gerry van der Linden:

Mail: mla.weerts@planet.nl oder Telefon: 0031 45-5752424 / Privat: 45-5751226

ENSEMBLECHORPROJEKT BLUMENLIEDER ab Februar 2017

Chorprojekt in Bern (im Weissenheim, Kirchbergerstr.60,3008 Bern)

Wir studieren unter der Leitung von Jörg Dinglinger die Blumenlieder von Arthur Furer ein. Stimmbildung Schule der Stimmenthüllung/Werbeck Regula Berger (atemtypengerecht nach Hagen/Wilk) 14tägig , Freitagabends von 19h-21h30, Beginn 10.2.17

Info /Anmeldung auf Anfrage.

Vertiefungssingwoche 2017 in Limburg/NL:

Do:6.4. - So 9. April 2017 ev mit Abschlusskonzert zum Palmsonntag

Auskunft/Anmeldung: Bei Marie-Louise Weerts und Gerry van der Linden:

Mail: mla.weerts@planet.nl oder Telefon: 0031 45-5752424 / Privat: 45-5751226

Einführungssingwoche Schule der Stimmenthüllung unter Berücksichtigung der atemtypischen Physiologie: 2017 in Limburg/NL auch für Geübte zum Vertiefen

Do: 5.10. - So 8. Oktober 2017 Anmeldung /Info siehe oben

Sommersingwoche 2017 wieder im Haus Turmalin in

Todtnauberg/Schwarzwald: Sa: 29.7. - Sa 5. August 2017

In der bewährten Besetzung mit Christian Giersch, Theo Furrer und Regula Berger

In Planung:Herbstsing/Pilger/Konzertwoche 2018 in SPANIEN

Noch in Planung ist eine Sing/Pilger/Konzertreise- unterwegs mit Pilgerliedern- in Westspanien (Galizien) auf dem Camino nach Santiago de Compostela und auf manichäischen Spuren des kürzlich verstorbenen niederländischen Forschers Roland v.Vliet.

Details zu gegebener Zeit und auf Anfrage. **Neue Idee:** siehe folgender Bericht:

Bericht aus dem Wochenendseminar an der Waldorfschule Menineiros in Lugo (Galizien):



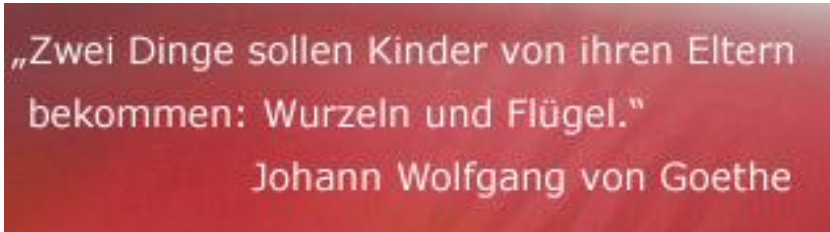
Bilder aus Facebook und der Homepage: www.escuelawaldorf-lugo.org



Bereits zum 4. Mal fand im Rahmen der Lehrerweiterbildung ein Seminar Werbeckensingen mit Berücksichtigung der typengerechten Atemphysiologie statt. Die kleine Schule, paradiesisch in der Natur unweit des Pilgerortes Lugo (auf dem Camino nach Santiago de Compostela) gelegen, führt neu auch eine Oberstufe. Sie haben leider etwas zu wenig Kinder, um ohne staatliche Unterstützung zu überleben. Das Problem ist in vielen Waldorfschulen vorhanden. Auch ein Problem ist die Werbung, wie erfahren die Menschen, dass es so eine tolle Schule gibt? Ein grosses Hindernis ist ausserdem, dass es sich viele Familien nicht leisten können, die Privatschule zu bezahlen. Die Arbeitslosigkeit in Spanien beträgt 20%, viele Menschen haben mehrere Jobs um zu überleben. An den Staatsschulen

sind die Zustände (von Ausnahmen abgesehen) katastrophal: um als Lehrer zugelassen zu werden, muss man nur ein Examen in Allgemeinwissen/ Gedächtnisfähigkeit ablegen, pädagogische Kenntnisse werden nicht geprüft, viele sogenannte Lehrer machen die Arbeit nur um Geld zu verdienen, dementsprechend sei das Niveau des Unterrichts, erzählte mir ein Lehrer der Waldorfschule, der vorher an der Staatsschule in Lugo arbeitete und es nicht ausgehalten hat. Galizien hat von ganz Spanien die höchste Suizidrate. Als ich da war waren die Medien erschüttert durch den Tod (durch Leberversagen) eines 12jährigen Mädchens, welches mit Kollegen -offenbar ein gängiges Freizeitverhalten- 1 ganzen Liter Schnaps zusammen mit Coca Cola getrunken hatte. An Waldorfschulen versucht man die Kinder entwicklungs-/altersgemäß ganzheitlich zu fördern damit sie sich zu lebensfähigen, selbstbestimmten und urteilsfähigen Menschen entwickeln, die ihre Fähigkeiten entfalten können und so die Welt aktiv mitgestalten. An der Schule fand an dem gleichen Wochenende eine Zirkusaufführung statt, welche eine junge Artistengruppe des Zirkus Faustino aus Deutschland zusammen mit den Schülern der Waldorfschule in einem 4-Tageprojekt einstudiert hatte. Zum Teil gab es sehr beeindruckende ans Professionelle grenzende Leistungen einiger begabter Schüler/Innen und alle Kinder wurden nach ihren Möglichkeiten einbezogen. Trotz der Kälte ein grosser Erfolg, welcher einen verdienten begeisterten Applaus der Eltern, Lehrer und Zuschauer erntete.

Idee: Da ich für das Jahr 2018 eine Sing-/Pilger-/Konzertwoche in Galizien plane, kam mir die Idee, wir könnten diese Woche als Sponsoring-/Werbewoche für die Waldorfschule Menineiros lancieren. Vielleicht hauptsächlich mit dem Sonnengesang Jürgen Schiefers mit Klanginstrumenten und ev. dem Pilgerlied des "Caminos" stella splendens.



„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“
Johann Wolfgang von Goethe

„Sei es das Singen einer Lampe oder die Stimme des Sturms, sei es das Atmen des Abends oder das Stöhnen des Meeres, das dich umgibt- immer wacht hinter dir eine breite Melodie, aus tausend Stimmen gewoben, in der nur da und dort dein Solo Raum hat. Zu wissen, wann du einzufallen hast, das ist das Geheimnis deiner Einsamkeit: wie es die Kunst des wahren Verkehrs ist: aus den hohen Worten sich fallen lassen in die eine gemeinsame Melodie.“

(Rainer Maria Rilke: Notizen zur Melodie der Dinge, zitiert nach Ingrid Haselberger in „Wegweiser Anthroposophie in Oesterreich“)

DATENVORSCHAU GEBURTSTAGE VEREIN KALLIOPE

Geburtstag: am 22.12.2016 wird Wulf Seggelke unser jahrelanger Chordirigent aus Berlin 80-jährig. Wir wünschen dir von Herzen alles Gute; auch vor allem für die Gesundheit im neuen Lebensjahr und an dieser Stelle nochmals vielen herzlichen Dank für alles, was du uns aus deiner musikalischen Feinheit, Differenziertheit, Wahrnehmung mitgegeben hast auf dem Weg der Schule der Stimmthüllung, um Wort und Klang ebenbürtig und gewaltfrei erscheinen zu lassen.



Voranzeige: Bitte freihalten:

Jahresversammlung: Samstag, den 29. April 2017

Vermutlich 14h (ev 15h) - ca 18h

Mit Verabschiedung von Pia Hofer und Wahlen der neuen (internationalen) Vorstandsmitglieder Hannu Rantanen (aus Finnland stellt sich zur Verfügung) und angefragt sind Marie-Louise Weerts und Vera v.Loo (beide aus den Niederlanden).



Literaturhinweise/ Buchtipps/ Internet/Ausstellungen:

Von Michael Kurtz (an der Sektion für redende und musizierende Künste zuständig für moderne Musik), welcher auch tief und aktiv mit der Schule der Stimmenthüllung verbunden ist, hat eine „umfassende Fundgrube“ verfasst/ recherchiert:

„Rudolf Steiner und die Musik, Biografisches, geisteswissenschaftliche Forschung, Zukunftsimpulse“
2015 im Verlag am Goetheanum erschienen.

ISBN 978-3-7235-1429-0

Neuaufgabe: „Die Esoterik des Singens, platonische Geisteswissenschaft durch Kunst, Schulungsweg zu neuem Ätherhellsehen, Therapie im Zeitalter des Merkur“

von Ingo Hoppe aus Gesprächen und Forschungszusammenarbeit mit Herbert Vetter und Regula Berger ist in überarbeiteter und ergänzter Form wieder erhältlich zum Preis von SFr.17.80 (Aufrunden erlaubt) und direkt beim Autor (0041617015633/ i.hoppe@gmx.ch) oder bei Regula Berger erhältlich (maxstirnerverlag).

Klappentext:

Ob im Erklingen der heiligen Silbe OM, den Wechselgesängen gregorianischer Choräle oder modernen Formen der Gesangsmeditation: Singen war und ist seit Jahrtausenden ein Weg der inneren Versenkung und Erhebung in höhere Welten; ein Weg zu verborgenen Quellen innerer Kraft, Freude und spiritueller Erfahrung, die nicht nur die Seele glücklich, sondern auch den Körper gesund werden lässt.

Das dies tatsächlich so ist und wie man dahin gelangen kann, haben die Autoren in langjähriger künstlerischer und therapeutischer Praxis selbst erfahren und weitervermittelt.

In der vorliegenden Publikation werden wesentliche Grundelemente und Hintergründe dieser Arbeit erstmals auch in schriftlicher Form veröffentlicht.

Neuaufgabe:

**„liebe das Werdende „ Kanons für Zeitgenossen von
Christian Giersch 2016: Edition Zwischentöne
ISBN 978-3-937518-26-6**

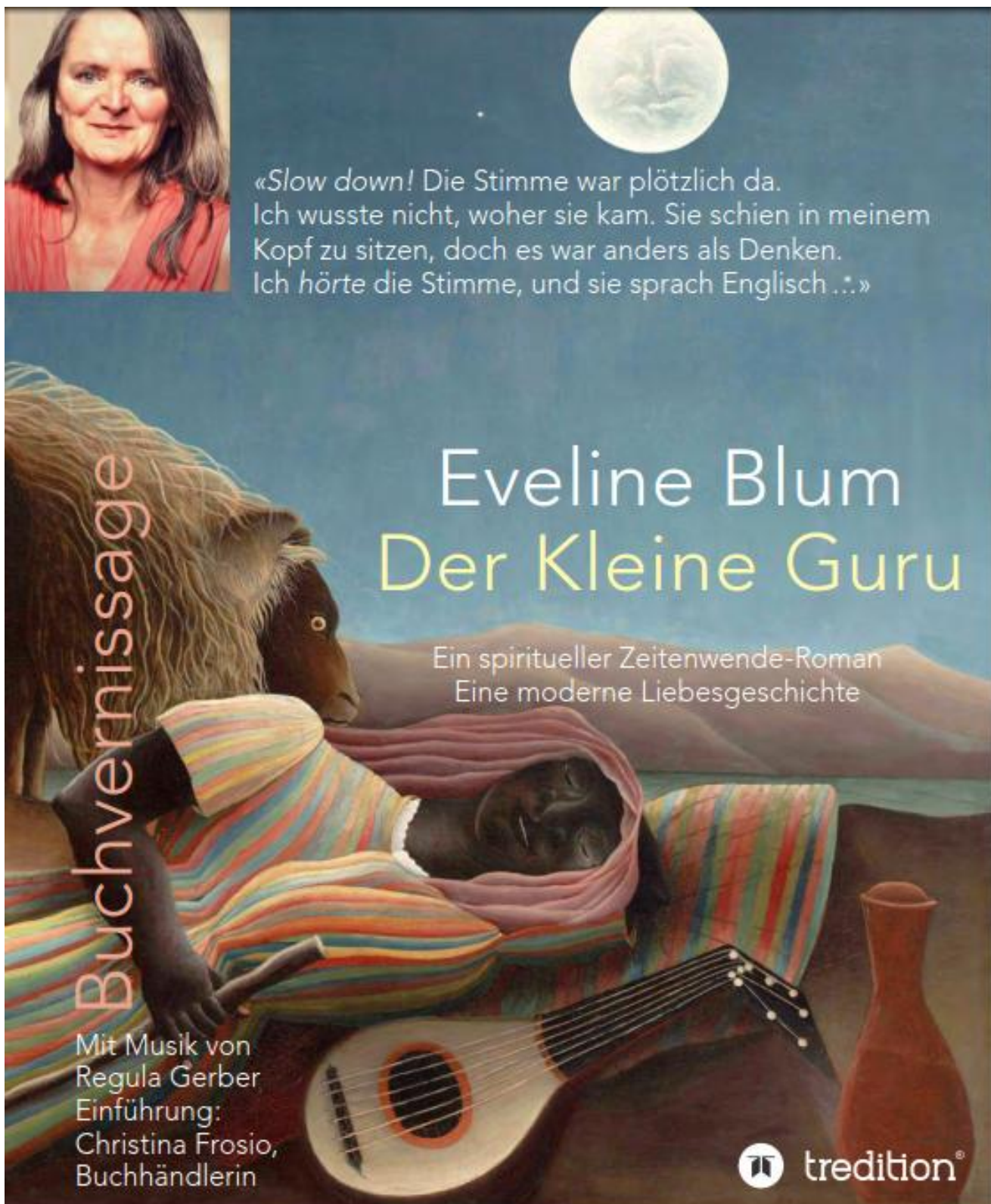
**Ausstellung: "hinüber schauen": 6.11. bis 9.12.16
Bilder der brasilianischen-schweizerischen Künstlerin
Diva Gloria Cavalcanti-Pfyffer**

**In den Räumen der
Christengemeinschaft
Untere Zäune 19, 8001
Zürich
Vernissage So 6.11.16
11h10
Besuchszeiten:13.11.
12-14h /20.11.13-
15h/27.11 12-14h/
4.12. 12-14h oder auf
Anfrage**



**Die Ausstellung wurde im Zusammenhang mit der Tagung
„Kultus und Musik an der Schwelle des Todes“
konzipiert. Zu sehen sind Werke, die zum Tagungsthema
unmittelbar passen wie auch solche, die das Wesenswirken der
Natur andeuten. Siehe auch: www.sterbekultur.ch**

Buchvernissage in Bern:



«Slow down! Die Stimme war plötzlich da. Ich wusste nicht, woher sie kam. Sie schien in meinem Kopf zu sitzen, doch es war anders als Denken. Ich hörte die Stimme, und sie sprach Englisch...»

Buchvernissage

Eveline Blum
Der Kleine Guru

Ein spiritueller Zeitenwende-Roman
Eine moderne Liebesgeschichte

Mit Musik von
Regula Gerber
Einführung:
Christina Frosio,
Buchhändlerin

tredition®

Mittwoch, 7. Dezember 2016, 19.30 Uhr

wartsaal
KAFFEE BAR BÜCHER

Lorrainestrasse 15 • 3013 Bern

Kurzbericht vom Seminar mit Anton Kimpfler und Regula Berger zum Thema „die heilende Kraft der Stille“ im Rüttihubelbad (Walkringen/BE)

Am Wochenende vom 21-23.10.16 fand in kleiner Gruppe ein wunderbares Seminar zum Thema „die Kraft der Stille“ durch Meditation und Konzentration statt. Wer Anton Kimpfler kennt, weiss, dass seine Arbeit immer mehrdimensional stattfindet: das heisst durch seine Art zu kommunizieren „können die Engel mitreden“, eigentlich lässt sich, was in diesen Tagen geschah nicht adäquat mit Worten beschreiben oder zusammenfassen. Anton schafft es immer wieder, egal zu welchen Zeitthemen, kompetent aus der Tiefe /aus der Wahrheitsschicht heraus zu arbeiten und die Inhalte direkt zu üben/erlebbar zu machen, dabei ist immer auch kreativer Humor dabei, damit keine Verbissenheit sich einschleichen kann. Im Zentrum stand der Friedenstanz von Rudolf Steiner, den wir uns im Zusammenhang mit den sogenannten Nebenübungen aus der esoterischen Schulung erarbeiteten.

Friedenstanz

Es keimen der Seele Wünsche,
Es wachsen des Willens Taten,
Es reifen des Lebens Früchte.

Ich fühle mein Schicksal,
Mein Schicksal findet mich.

Ich fühle meinen Stern,
Mein Stern findet mich.

Ich fühle meine Ziele,
Meine Ziele finden mich.

Meine Seele und die Welt sind Eines nur.

Das Leben, es wird heller um mich.
Das Leben, es wird schwerer für mich.
Das Leben, es wird reicher in mir.

Strebe nach Frieden
Lebe in Frieden
Liebe den Frieden.

Rudolf Steiner

Am Samstagabend übten wir ein meditatives Gespräch, was wunderbar gelang.

Die Singübungen bzw die Haoum-Meditation- zur Verlebendigung vor dem Singen von Frau Werbeck gegeben - und die Vertonung von Nelly Sachs's Gedicht „wie leicht wird Erde sein“ durch Christian Giersch -welche komponierte Fermatenpausen nach jedem Satzende hat- waren ideal geeignet das Kursthema künstlerisch umzusetzen.

Der Seminarraum „Tanne“, nah am Wurzelbereich der Umgebung situiert, schuf fast ein Klima von „Höhle“, was vielleicht gar nicht so ungünstig war für den Weg „nach Innen“, geschmückt war er durch Bilder der brasilianischen Malerin Diva Gloria Cavalcanti-Pfyffer, welche zum Teil extra für den Kurs gemalt wurden und uns eine zauberhafte Farbenhülle/Atmosphäre aus Naturwesen, Bergen, Engeln und einem wunderbaren Buddhabild bescherte. In den Pausen und beim Essen konnte man das wunderschöne Panorama genießen. R.Berger

Nächstes Seminar im RHB mit Anton Kimpfler, Regula Berger und Bildern von Diva Gloria Cavalcanti Pfyffer
Fr.20.10. 20h bis So: 22.10.17 12h
Dunkle Angriffe und lichtvolle Hilfe zur Bewältigung von Schattenkräften in uns und zwischen uns

Details siehe Programm des Rüttihubelbades: +41 31 700 81 81
<http://www.ruettihubelbad.ch/de/bildung/>

Wie leicht wird Erde sein

Text: Nelly Sachs
Musik: Christian Giersch

1. Wie leicht wird Erde sein

2. nur eine Wolke Abendliebe

3. wenn als Musik er löst

4. der Stein in Landschaft zieht

Handwritten notes: "nein so tief" (next to line 2), "wird nicht so aussah" (next to line 1)

Leier(n) ad libitum

Text aus: Nelly Sachs: Werke, kommentierte Ausgabe, Bd. 2. Gedichte 1951-1970 © 2010 Suhrkamp Verlag Berlin

Siehe Literaturhinweise: Liebe das werdende...
Ch.Giersch
Ed.Zwischentöne

Verein zur Förderung lebendig-freier Tonwesenskunst/Schule der Stimmenthüllung:

Die Gesangskultur und die Kunst sind wie Vieles in unserer Zeit im Wandel. Was ist zeitgemässe Kunst? Was sind die Aufgaben der Kunst/des Gesangs? Die von der schwedischen Sängerin Valborg Werbeck-Svärdström entwickelte Schule der Stimmenthüllung überzeugt:

„Irgendwie sind die Gesangsmethoden, die in unserer Zeit [...] auftreten [...] durch den Geist der äusseren Naturwissenschaft beeinflusst und determiniert [...]. Es gilt eben, die Oberflächen- durch eine Fundamental-Erkenntnis zu ersetzen, das heisst, es gilt von der Betrachtung der Aussen- zu der Betrachtung der Innenseite des Gesanglichen vorzudringen.“

„Die menschliche <Stimme> braucht keine <Bildung>, sie ist da, fertig, vollendet [...] aber sie wartet auf - Befreiung.

(aus: „Die Schule der Stimmenthüllung“ Verlag am Goetheanum)

Wirkung des Singens

Zunehmend wird neben der generell gesundheits-fördernden Wirkung auch die sozial und psychisch heilsame Wirkung des Singens erkannt:

Singen stärkt das Immunsystem, wirkt antidepressiv, gewaltvermindernd und fördert die Sozialkompetenz!

Ein Hauptanliegen des Vereins ist es, die kostbaren Impulse der Schule der Stimmenthüllung bekannt zu machen.

Horizontales Arbeiten

Die horizontale (kollegiale) Ausrichtung des Vereinsvorstandes und der Kursleiterin Regula Berger (in den Kursen) bewirkt, dass in Gruppen gemeinsam nach Antworten gesucht, gemeinsam geforscht, geübt wird und aus der Welt des Nicht-Physischen gute Kräfte und Inspirationen mitarbeiten können.

Jede/r kann seine Stimme enthüllen/befreien.

Jede befreite Stimme ist wunderbar und berührend.

Projekte

Wir hoffen durch künstlerische Projekte von „in der Schulung Geübt“ motivierend und vorbildhaft zu wirken und den Gehörsinn wieder für lebendige Tonqualität empfänglich zu machen. Ein weiteres Ziel ist es auch, die Menschen vom passiven Kunsterleben zum eigenen künstlerischen Tun zu ermutigen, anzuregen und zu lebendigen heilsamen Tonerlebnissen zu verhelfen!

Angebote

Fortlaufend finden Kurse, Seminare und Schulungen statt. Künstlerische Projekte entstehen auf Anfrage und aus Impulsen.

Improvisieren für Natur/Menschen

Musik für besondere Anlässe, heilsames Singen für bestimmte Orte, für die Natur oder zur Begleitung kranker oder sterbender Menschen können auf Anfrage (ohne Honorar/ mit freier Spende an den Verein) gebucht werden.

Jeweils zu Beginn der Jahreszeiten findet ein Singen/Wahrnehmen für die Natur(wesen) an verschiedenen Orten in der Schweiz statt.

Konzerte/Musikalische Projekte

Künstlerische Aktivitäten/Projekte finden in verschiedenen Formationen im In- und Ausland statt.

Repertoire sind klassische geistliche und weltliche Lieder, zeitgenössische Kompositionen und

Improvisationen auch mit Instrumenten aus der Werkstatt von Manfred Bleffert und Volker Langhans.

Ein Newsletter kann abonniert werden. Mitglieder und Gönner erhalten zweimal jährlich einen Rundbrief mit Schwerpunktthemen, Informationen und Berichten rund ums Singen.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Angebot anspricht und wenn Sie uns unterstützen zum Beispiel durch eine Vereinsmitgliedschaft, Spende oder indem Sie sich für Kurse anmelden.

Inspiration

Kalliope ‚die Schönstimmige‘ ist eine der neun Töchter von Zeus und Mnemosyne. Sie ist die Muse der epischen Dichtung, der Wissenschaft, der Philosophie und des Saitenspiels sowie die Muse des Epos und der Elegie.

Als Erstgeborene der Musen hatte sie ein hohes Ansehen. Sie gilt als die ranghöchste Muse. (zitiert nach Wikipedia)

Heilsame natürliche Atmung -Transformation durch gewaltfreien Umgang mit Klang, Sprache, Körper und Stimme
Die genialen und heilend wirkenden Übungen von Frau Werbeck -unter Berücksichtigung der typengemässen Atemkonstitution (Dr.med.Hagena)-können tiefgreifende Veränderungen und Entwicklungen sowohl der Hörwahrnehmung als auch der Qualität der Stimme und eine Verwandlung der ganzen Person, eine Öffnung für erweitertes Wahrnehmen bewirken.



Der Weimarer Musenhof, (KALLIOPE-TEMPEL) Ölgemälde von Theobald von Oer aus dem Jahr 1860 : Schiller liest in Tiefurt

Antrag auf Mitgliedschaft



Bitte möglichst mit Blockschrift ausfüllen, Danke

Name: Vorname:

Adresse:

PLZ: Ort:

Telefon: Fax:

E-Mail:

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Einzelmitgliedschaft: | Jahresbeitrag | min. Fr. 60.- | <input type="checkbox"/> |
| Paarmitgliedschaft: | Jahresbeitrag | min. Fr. 90.- | <input type="checkbox"/> |
| Gönnermitgliedschaft: | Jahresbeitrag | min. Fr. 30.- | <input type="checkbox"/> |
| | oder grösserer, einmaliger Beitrag | | <input type="checkbox"/> |
| | | entsprechendes bitte ankreuzen | <input type="checkbox"/> |

PC: Kalliope, 3012 Bern 60-386964-9

Ich beantrage mit meiner Unterschrift die Aufnahme in den Verein und bin bereit die Vereinsziele, wie sie in den Statuten festgelegt sind, zu unterstützen.

(Statuten siehe homepage: www.kalliope.ch)

Ort, Datum, Unterschrift: