

# Elementi

ZEITUNG FÜR NEUES BEWUSSTSEIN UND LEBENSQUALITÄT

## MEDIALITÄT UND PRAXIS

### Medialität und Lebensschule

M E D I A L I T Ä T U N D P R A X I S



Wir meinen, dass wir in der Lebensschule ständig auf der Suche nach Gewissheit sein müssen, dass uns diese Suche einen Misserfolg nach dem anderen einbringt und dass wir keine Wahl haben ... meinte nicht Goethe bereits "es irrt der Mensch – so lange er sucht?"

Nach was suchen wir denn eigentlich, was wollen wir finden? Das grosse Glück? Was bedeutet denn Glück für Sie – was bedeutet es für mich?

Das Glück hat oft Flügel – kaum ist es da, ist es uns auch schon wieder entschwunden... Das Glück motiviert uns, es zu suchen, ihm zu folgen: der Weg ist das Ziel.

Der Suchende entdeckt – Schritt für Schritt – dass eigentlich gar nicht im Glück, sondern im persönlichen Erarbeiten des inneren Friedens und der Harmonie, aus deren Schoss das Glück immer wieder neu geboren wird, die Seele mit der Zeit immer besser ihre Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit mit sich selber und dadurch mit ihrer Welt findet.

Das Grundgesetz aller Sucher der Lebensschule lautet also: **Finde Dich selbst!**

Die Energie, die Lebenskraft, die unseren Willen immer wieder in Einklang mit dem höheren Willen bringt – und zwar nach der uralten Dreiteilung Körper (Materie) – Seele (Energie) – Geist (Information) – führt uns zu unserem Ziel.

Wir haben alle schon erlebt, dass einem nur anhand eigener Erfahrungen seine Irrtümer

in der Lebensschule aufgezeigt werden können: Was ist letztlich das menschliche Leben anderes als Erfahrungen zu sammeln ... Lebenserfahrungen sollen uns Spiegelbild sein. Sie wollen als symbolische Hilfsmittel uns immer wieder herausfordern, uns mit unserem persönlichen Gewissen zu verbinden, das letztlich ein Teil vom grossen Wissen oder höchsten Bewusstsein ist.

Ist es demzufolge die Verbindung – die Religion – unseres Verstandes und Gefühls zu unserer inneren Wahrheit, zum persönlichen Gewissen, je nach bereits erarbeitetem Bewusstsein, die uns eine Vorstellung über die jeweilige Wahrheit, respektive persönliche Wirklichkeit kreiert?

Gibt es deshalb so viele Wahrheiten wie es Menschen gibt?

Lassen wir uns stetig an den Urquell unseres persönlichen Lebensstromes führen und leben wir dadurch die Hingabe an die höhere Führung? Wir setzen uns immer wieder ernsthaft mit unserem Gewissen auseinander und lassen uns somit vom persönlichen und überpersönlichen Willen auf unserem Weg führen. Ist es diese Arbeit an oder in sich selber, die uns immer besser in Einklang mit uns und unserer Welt bringen lässt?

Es ist die mutige Pionierarbeit der Entfaltung der medialen, ausser- oder innersinnlichen Anlagen, die es uns ermöglicht, auf der persönlichen Ebene immer wieder und bewusster eigene Schattenseiten in unseren inneren Welten, in unserem Gewissen, zu erkennen und ins Licht zu transformieren – bis wir uns

innerlich und dadurch auch äusserlich immer ausgeglichener, harmonischer, lichtvoller fühlen und dank rechter Einsicht verantwortungsbewusste Absichten kreieren.

Dank der überpersönlichen Ebene entdecken wir immer tiefere oder höhere, innere und äussere Zusammenhänge – ein stilles Verständnis, warum ein Geschehnis so und nicht anders sich entwickeln kann – entsteht... unser mediales Mentalbewusstsein erwacht.

Aus der praktischen Lebensschule wissen wir, dass die grosse Wahrheit oder das letzte Wissen leider nicht in eine Formel gebracht werden kann... es gibt doch so viele Wege, die ans selbe Ziel führen. Die japanischen Zenmeister raten in diesem Sinn: "Suche nicht nach der Wahrheit, trenne Dich nur von Deinen Meinungen".

Als inkarnierte Wesen finden wir nur durch die achtsame, verantwortungsvolle, praktische Umsetzung im Alltag unser eigenes Paradies auf Erden: "Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können", meinte T.S. Eliot – um vielleicht irgendeinmal "wissen" zu können, zufrieden und dadurch im Hier und Jetzt glücklich zu sein.

Surfen wir also immer bewusster und aufmerksamer zwischen Himmel und Erde – zwischen Ebbe und Flut – auf unserem Weg zu immer wieder neuen Erkenntnissen, und vergessen wir dabei im Chaos den Schutz und den höheren Sinn der kosmischen Ordnung nie. Viel Freude in der Lebensschule!

Linda Roethlisberger

## E d i t o r i a l



Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Ferienzeit ist vorbei. Mindestens für viele von uns.

Der Sommer bedeutet oft: den Alltag verlassen, sich vielleicht sogar auf den Weg nach fernen Ländern machen ...

Wer sich für eine weite Reise entschliesst, muss wohl ein paar Eigenschaften mitbringen: Unter anderem Aufgeschlossenheit, Geduld, Toleranz.

Die Reise zu sich selber ist auch eine Möglichkeit, Neues zu entdecken. Es verlangt ähnliche Qualitäten.

Das Ziel unserer dritten Hauszeitung ELEMENTI ist es, verschiedene Perspektiven aufzuzeigen, Brücken zu bauen.

Haben Sie Lust, einen dieser Wege zu beschreiten?

Lassen Sie sich durch die verschiedenen Anregungen inspirieren!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Suchen Ihres inneren Reiseziels.

Viel Spass bei der Lektüre, herzliche Grüsse

*Françoise Zickler*

Ihre Françoise Zickler, Redaktion

### Aus theo-"logischer" Sicht

von Pfarrer Hardi Bösch, Romanshorn



#### Ebbe und Flut

Ebbe und Flut sind die beiden gewaltigsten Strömungen in allen sieben Meeren unseres Planeten und es gibt keinen Tropfen Wasser im ganzen Ozean, der ihnen nicht gehorcht. Viermal täglich wechselt die Richtung und zwar so regelmässig, dass man Ebbe und Flut auf die Minute genau für jeden Punkt der Meeres-

küsten zum voraus berechnen kann. Milliarden von Fischen, Sand- und Seetieren sind auf diesen Gezeitenrhythmus eingestellt. Aber auch die stolzesten Schiffe müssen darauf Rücksicht nehmen, wenn sie nicht plötzlich im Schlamm stecken bleiben oder in der Brandung zerschellt werden wollen.

Ebbe und Flut, ewig wechselnd, bestimmen den Fahrplan der Schifffahrt, bestimmen die

Fortsetzung auf Seite 3

IN DIESER AUSGABE

Medialität und Praxis

Portrait

Aus der -Schule

geplaudert...

Marktplatz

TRILOGOS-CLUB News

MEDIALITÄT UND LEBENSCHULE Seite 1

EIN INTERVIEW MIT L. H. KHANH Seite 2

BLICKPUNKT Seite 3

RÜCKBLICK Seiten 3 und 4

Seite 4

BEILAGE

## PORTRAIT

Portrait von Rev. Dr. Luu Hong Khanh, Theologe und Sozialwissenschaftler aus Vietnam, Dir. des Departement Comparative Religions & Asian Theology in Frankfurt am Main, zum Thema Medialität und Religion

# Der Lebenshauch und was dahinter schwingt

P  
O  
R  
T  
R  
A  
I  
T



*ELEMENTI: Bei welcher Gelegenheit haben Sie TRILOGOS, resp. Linda Roethlisberger und Ihre Arbeit kennen gelernt?*

Im Rahmen eines zweijährigen Fortbildungsprogrammes für MeditationsbegleiterInnen des "Ökumenischen Zentrums für Meditation und Begegnung - Neumühle" im Saarland/Deutschland (1996-1997) kam Linda Roethlisberger als Referentin zweimal zu unserer Meditationsgruppe: zuerst im Juli und dann im Dezember vergangenen Jahres. Bei dieser Gelegenheit habe ich Linda und ihr TRILOGOS kennengelernt.

Linda konnte den grössten Teil der Wirklichkeit meiner Aura lesen und mir Botschaften meiner verstorbenen Verwandten vermitteln. Dies hat mich sehr beeindruckt und dann auch veranlasst, meine Vorstellungen über die Geisterwelt und ihre Beziehungen zu meinem Leben neu zu überdenken. "Neu zu bedenken", bzw. eher "neu zu reaktivieren", denn die emanzipatorische Bewegung der 68-er Generation, der aufgeklärte Geist der Moderne und die ikonoklastische Lehre der reformiert-protestantischen Theologie haben mir in den letzten drei Jahrzehnten den "sinnlichen Draht" sowie die "aussersinnliche Schwingung" zur geistigen Welt grössten Teils geraubt.

*ELEMENTI: Können Sie uns sagen, was Sie zu diesem Beruf geführt hat?*

Ja, ich kann mich noch sehr gut daran erinnern. Als zwölfjähriger Bube hatte ich die "Stimme" der Berge gehört und packte dann heimlich ein paar lebensnotwendige Dinge ein, um mich auf den Weg für eine Lebensreise in Richtung der Horizonte einer anderen Welt zu begeben. Die damaligen Umstände liessen meinen Vater aber mein Vorhaben erahnen. Nach langen und ernsten Überlegungen – respektierte mein Vater meine "innere Stimme", bewegte mich aber, statt allein in die Berge, zu den in aller Hinsicht benachteiligten Massenbevölkerungen als zukünftiger Pfarrer und "Seelsorger" zu gehen.

Dieser Lebensweg eines "Vermittlers" zwischen den beiden Welten – der "sinnlichen" und der "aussersinnlichen" – hat mir und vielen Menschen, denen ich seitdem begegnete, sehr viel Glück und Freude geschenkt.

*ELEMENTI: Welche Rolle spielt die Medialität in Ihrem Leben?*

Vor 30-40 Jahren hatten wir – in meinem

Heimatland Vietnam – noch kein modernes begriffliches Instrumentarium wie in den heutigen tiefenpsychologischen Wissenschaften in Europa, um die "Medialität" zu bezeichnen. Wir hatten aber doch eine wirklich "mediale" Arbeit durchgeführt. Durch die Weltanschauungen unserer traditionellen Ahnenreligion, unserer nationalen Heldenverehrung und geistigen Kulte der Genies und der heiligen Weisen sowie durch die christliche Spiritualität und Frömmigkeit – insb. katholischer Prägung – in bezug auf Gott, die Engel, die Heiligen und die Vorausgegangenen, lebte ich ständig unter der Führung und der Hilfe der geistigen Wesenheiten, Mächte und Kräfte. Vor jedem Unternehmen konsultierten wir die Geister, baten sie um ihren Beistand zur Durchführung unserer Aufgaben und bedankten uns für jede gelungene Tätigkeit. Wie war es dann mit den misslungenen Wünschen und Anliegen? Wir übten dann Vertrauen in die Weise und unmittelbare Führung der Geister und des Allerhöchsten und öffneten uns vor ihren unergründlichen Geheimnissen. Dieses Sich-Öffnen zur geistigen Welt war uns aber kein goldenes Schlaraffenland. Wir lebten nach dem Motto: Handle, wie wenn alles von dir abhängt, und vertraue, wie wenn alles dir geschenkt ist. Wir lebten ganz in der Überzeugung, dass wir uns ständig in der Kommunion mit der Geisterwelt befanden, dass uns ein himmlisches Mandat anvertraut worden war und dass die Geschichte einen Sinn in der göttlichen Selbst-Offenbarung hatte.

In den 60er Jahren wehte ein "aufgeklärter" Wind aus dem "aufgeklärten" Europa zu uns: Ist solcher Glaube an die Geister nicht der Aberglaube? Ist solches Vertrauen an die Verstorbenen nicht Selbst-Täuschung und Selbst-Entfremdung? Passé ist nun die Schamanen-Arbeit, der Kult der Genies, die Heldenverehrung, die Ahnenkonsultation, die Beistandshilfe von Engeln, Weisen und allerlei Heiligen. Passé ist gleichfalls das himmlische Mandat, die göttliche Vorsehung, die offenbarte Heilsgeschichte! Wir leben nun in einer "hochtechnologischen Welt", in einer "selbständigen Menschengeschichte" und streben nach Glück und Erfolg durch Vernunft, Rationalität, Planmässigkeit und experimentelle Nachprüfbarkeit!

*ELEMENTI: Wie sehen Sie die zukünftige Entwicklung der Weltreligionen – besonders in Europa?*

In den vergangenen fünf Jahren habe ich durch meine berufliche Tätigkeit in den Bereichen der Interkulturalität und der vergleichenden Religionswissenschaften wieder

Kontakt mit meinen asiatischen Kulturen, Traditionen und Religionen aufgenommen. Ich vertiefte mich in Laotsees Tao Te King, übe Yoga und die buddhistische Meditation wie Zen, Vipassana, anapanasati, satipatthana und praktiziere christliche Kontemplation wie die des Herzensgebets der Hesychasten und die eines Meister Eckhart.

Ich verfolge leidenschaftlich die neuen Erkenntnisse über die Entwicklung des Bewusstseins, die Formen des Geistes, die Evolution des Kosmos, die Naturwissenschaften, die tiefsten Schichten des Unbewussten, und bin sehr oft verblüfft über vergleichbare Formulierungen in diesen modernsten Wissenschaften und in manchen buddhistischen Sutras der früheren Jahrhunderte.

Es wurde nun schon oft und viel über Dialoge der Religionen gesprochen. Gedanken stellen sich an, wie z.B. die Chance für den Islam, eine "Reformation" durchzuführen, oder die Notwendigkeit für das Christentum, eine "Weltkirche" zu realisieren – nicht im Sinne einer "expansionistischen" Bekehrungs- und Beherrschungspolitik, sondern in der Richtung einer bescheidenen Aufgeschlossenheit, die Werte anderer Religionen zu respektieren und zu empfangen. Es wurde gefragt, warum die monotheistischen Religionen wie das Judentum, das Christentum und der Islam meistens sehr aggressiv sind, während der Buddhismus, der Hinduismus oder der Taoismus eher toleranter sind. Vorschläge wurden gemacht, vergleichende Mystikformen und Meditationsmethoden in Ost und West wie Yoga, Zen, Chassismus, Sufismus, die christliche Mystik der Wüstenväter und der mittelalterlichen Jahrhunderte mit ihren anthropologischen Hintergründen – die letztendlich sehr konvergent zu sein scheinen – zu untersuchen und sie sich gegenseitig bereichern zu lassen.

Das sehr stark "männlich" geprägte Christentum des Okzidents würde sicher sehr viel davon profitieren, wenn es die "weiblichen" Komponenten der orientalischen Religionen aufzunehmen wüsste.

Die oft vorgetragene Bezeichnung von "Ökumene" und "kosmischem Bewusstsein" würde dann gerechter dargestellt und gelebt werden.

In den letzten zwei Jahrzehnten haben sich viele westliche ChristInnen Lebenswerte und -praxis aussereuropäischer Traditionen mit sichtbar glücklichem Vollzug angeeignet. Dies bleibt aber eher an der Basis und in individueller Initiative. Durch grosse "Berührungsängste" oder sogar mit kreuzzugartigen Verteufungen halten Kirchen als Hierarchien und Institutionen aber oft noch an ihrem Absolutheitsanspruch fest. Das "Internet" der modernen Mediengesellschaft macht uns mit den Begriffen von "hard ware" und "soft ware" vertraut. Es würde uns sehr helfen, wenn Menschen heute über die "hard ware" der physischen Naturwissenschaften hinaus, auch die "soft ware" der "seelischen" Disziplinen und die "transcendental ware" der geistigen, d.h. der mystisch-spirituellen Welt wahrnehmen, verstehen und erleben könnten.

Diese Zeit wird kommen – ich sehe sie schon am Horizont aufscheinen –, wo Kenntnisse, Verständnisse, Erfahrungen und Visionen mystisch-spiritueller Menschen, Traditionen und Religionen, die auch in den ausserchristlichen Offenbarungen, wie in den sog. Apokryphen, den gnostischen, "häretischen" und "esoterischen" Traditionen Gestalt gewinnen, für uns ChristInnen Realität werden. Dies würde uns eine neue Ära der Menschwerdung mit multiplen und pleromatischen Bewusstseinschichten und -dimensionen schenken und uns besser erfahren lassen, wie sich die Schöpfung so überreichlich entwickelt und verbreitet hat.

Sind die hier angestellten Vorstellungen nur fromme Wünsche, billige Gedanken oder abstrakte Ideen?

Die Frage, die mir ELEMENTI stellte, lautete: *Wie verbinden Sie Ihre spirituellen Erfahrungen mit Ihrem persönlichen Anliegen?*

Diese Fragestellung scheint mir in sich schon sehr stark dualistisch. Mein spirituelles Leben liegt nicht ausserhalb meines alltäglichen Lebens. Meine spirituellen Erfahrungen ereignen sich durch meinen Leib, meine Seele und meinen Geist hindurch. Ich erlebe die geistige Führung, den göttlichen Impuls, den "aussersinnlichen" Beistand hier und jetzt, quer durch jedes Ereignis, jede Sache, jedes Ding, jede Begebenheit, jede Freude wie jedes Leid und jeden Schmerz. Es geht nicht um verschiedene "Stockwerke" des Lebens, sondern um "Dimensionen", "Perspektiven", "Qualitäten" desselben "Lebensstockwerks". "Unzählbar sind die Tore der Wahrheit", wie es in den buddhistischen "Vier Grossen Gelübden" steht.

Ich kann noch ein "Lebensgeheimnis" verraten, was eigentlich schon in den Veden wie im Frühbuddhismus, am Tag der biblischen Schöpfung wie am Pfingsttag der christlichen Urgemeinde ganz "simpel" aber "wesentlich" geschehen ist, aber dann von der "aufgeklärten" Vernunft meistens ignoriert oder verachtet worden ist: Wir sprechen die ganze Zeit über die "geistige" Welt, über die "Geister"-Welt, über Körper, Seele und "Geist", über den "Geist" Gottes. Dieser "Geist" – ruach, pneuma –, der aber das Leben aller "Dimensionen" hervorruft, bedeutet eben Hauch, Atem, Wind, Sturm. Es ist nicht von ungefähr, dass die indische wie auch die chinesische Weisheitslehre so viel Gewicht auf prana und Qi gelegt und unterstrichen hat. Meine spirituellen Erfahrungen haben meistens ihren Ursprung und ihren Verbleib nicht weit entfernt von dem Atem meines alltäglichen Lebens. Der Atharva-Veda-Vers "Alles hat in ihm (Atem) seinen Ursprung" schwingt wie die Resonanz zu dem Bibelwort "Da machte Gott der Herr den Mensch aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen" (Genesis 1,7).

**Merken Sie sich: Dr. Luu Hong Khanh wird am 9. Mai 1998 in Küsnacht im TRILOGOS sein!**

Lösch- und Ladezeiten in den Häfen, beeinflussen die Zubringerdienste und Abtransporte, kurz: den Grossteil unseres Verkehrs- und Wirtschaftslebens. Bedenkt man weiter, dass wir gegenwärtig in einer Phase der Rezession sind, nachdem wir jahrelang Zeiten der Hochkonjunktur genossen, dann darf man wohl sagen, dass auch in diesem Sinne Ebbe und Flut unser Leben

bestimmen bis in unser Portemonnaie hinein. Sogar im geistigen Bereich, in den Wissenschaften und Künsten, in politischen und kirchlichen Belangen gibt es abwechselnd immer wieder Perioden der Stille und des Sturms, der Entwicklung und Erstarung, des Fortschritts und des Rückschritts. Sitzt man im Wellental, dann mag es darum tröstlich sein, wissen zu dürfen, dass es bald wieder aufwärts gehen muss, weil ja gilt, was schon im Alterum Heraklit

erkannte: "Alles fliesst; nichts ist beständiger als der Wechsel."

Das Erstaunlichste ist aber zweifellos, dass diese unaufhörliche Bewegung aller Dinge keineswegs durch irdische oder gar menschliche Mittel und Mächte hervorgerufen wird, sondern durch kosmische Kräfte. Ebbe und Flut sind die Reaktion der beweglichen Gewässer des Meeres auf die Zugkraft des Mondes und der Sonne. Dort oben in den Gestirnen wird unser irdischer

Fahrplan bestimmt. Die Bibel geht allerdings noch einen Schritt weiter und betont: Auch diese Gestirne unterliegen der Macht und Weisheit ihres Schöpfers; denn "Gott ist's, der regiert, der das Zepter führt." Sehr schön, kurz und prägnant, heisst es schon im 93. Psalm: "Die Wasserwogen im Meer sind gross und brausen mächtig; der Herr aber ist noch grösser in der Höhe."

## AUS DER SCHULE GEPLAUDERT



Kommunikation mit Regula Stiefel-Amens



Astrologie mit Daniela Leuenberger



Aufrichtige Haltung mit Jutta Neugebauer und Linda Roethlisberger



Mediales Intensiv-Training mit Christoph Bürer



Neue Ethik mit Dr. Rudolf Hämmerli

Familienskript mit Wilfried de Philipp



B L I C K P U N K T



Immer wieder werde ich darauf angesprochen, was konkret die "Mediale Grundschulung" im TRILOGOS bringt, welches der eigentliche Nutzen ist, wozu diese Schulung brauchbar ist.

Ich verstehe diese Fragen nach der Nützlichkeit und Anwendungsmöglichkeit. Und ich sehe sowohl den konkreten Nutzen wie auch die unmittelbare Anwendung aus dieser Schulung in meinem Alltagsleben, aber es ist trotzdem nicht einfach, kurz und bündig eine Antwort darauf zu formulieren.

**Ein Versuch dazu von Judith Salai:** All die unzähligen Ausbildungs- und Schulungsangebote heute in dieser Richtung – Diagnose- und Prognosehilfen, Hei-

lungstherapien und -formen – greifen auf Hilfsmittel zurück. In der "Medialen Grundschulung" arbeite ich "nur" mit Intuition und Inspiration. Der Weg erscheint dadurch länger und weniger kontrollierbar, dafür habe ich nachher die Möglichkeit, meine Fertigkeiten überall und in jeder Situation ohne jegliche Hilfsmittel anzuwenden. Das gibt mir einerseits eine enorme Freiheit und andererseits auch eine unendliche Entwicklungsmöglichkeit. Die andere Seite ist, ich muss diese enormen und anstrengenden Herausforderungen aber auch aushalten! Da hilft uns keine bauchpinselnde Person mit "Du bist der/die Grösste" oder "Mit mir schaffst Du das schon" weiter.

Durch diese andere Art von Arbeit – ich

arbeite für mich und ich erkenne mich in der Gegenwart und in der Vergangenheit bzw. Zukunft – habe ich die Möglichkeit, mich immer wieder in andern und grösseren Zusammenhängen zu sehen, meinen Alltag neu und verantwortungsvoller zu gestalten und neu zu erleben. So muss ich nicht meinen Beruf wechseln und meine neuerworbenen Selbst- und Welterkenntnisse an den andern ausüben, sondern in meinem Alltag, in meiner jetzigen Tätigkeit umsetzen. (Konkretes Beispiel? – Wieso habe ich diesen schwierigen Arbeitskollegen, wieso bekommt mein Kind genau diesen Lehrer? – Ich habe die Herausforderung, diesen "schwierigen" Leuten meiner Intuition und vielleicht Inspiration vertrauend angemessen zu begegnen. Ich mache

das für mich und um mein Lebensziel zu verfolgen.) Diese Umsetzung in den Alltag heisst auch, ich lerne und arbeite mit mir, werde dadurch mit den andern wohl verständnisvoller, aber auch verantwortungsvoller (nicht einfach nachgiebiger). Das ist manchmal nicht einfach!

Für mich ist inzwischen auch klar geworden, dass ich auf meinem Weg der medialen Entwicklung nicht jede Lehrperson als Begleiter möchte. All diese Jahre, in denen ich diese Arbeit im TRILOGOS miterlebte, habe ich gesehen, was Verantwortung und Ethik heisst, was es heisst, die Arbeit auf den Punkt zu bringen. Dieses Arbeitsmodell hilft mir als direkten, "schnellen", aber anstrengenden Weg zu meinem Lebensziel.

# Der Clown in Dir

von und mit Emil Herzog, lic. oec. HSG, Business-Theater, NLP-Trainer.

RÜCKBLICK



Spielerisches (Wieder-) Entdecken meines Kreativ- und Spielpotentials mit den Medien Theater, Clown, NLP (Neuro-Linguistic-Programming). Am Freitag, dem 16. Mai 1997, fand sich ein Grüppchen Unentwegte im TRILOGOS ein, um dieses Neuland zu erleben. Aus Trainersicht betrachtet, sind die folgenden Fragen, Prozesse und Inhalte wesentlich:

Wir wollten gemeinsam den Clown (das Kind) in uns entdecken. Oder anders formuliert: Was lernt man als Frau / Mann / Neugieriger vom Clown (vom Kind)? Wie bringt man dieses Kind (seinen Clown) wieder spielerisch zum Leben? Oder mit den Worten von NLP: Wie überwinde ich mich selbst? Wie lebe ich immer mehr meinen Herzenswunsch?

Das Theater-Spielen ist eine uralte Möglichkeit, ungeahnte, schlummernde Seiten (Potentiale) in uns zu wecken, sie körperlich auszudrücken und zu leben. Mit Hilfe der "roten Nase" geht es bekanntlich etwas einfacher, weil dieser "farbige Schandfleck" als Maske uns hilft, persönliche Hemmungen und Verletzlichkeiten besser zu ertragen. Clowns dürfen alles..., lachen, weinen, Freude haben, traurig sein, nichts können, "die Sau ablassen", wütend sein, Stärke und Schwäche zeigen usw. und es ist und bleibt immer ein Spiel, im geschützten Rahmen – mit HelferInnen. Unser Ziel war es, Spiellust, Leidenschaft und Freude am Clown (Kind) zu wecken,

den Weg zur persönlichen Komik freilegen zu helfen und vor allem anzuwenden. Im Spiel lernten wir auch unsere "schwache" Seite, über die man sich vielleicht ärgert, gern zu bekommen. Sie gehört ja auch zu uns und gibt vielleicht Antwort auf die Fragen: "Wer bin ich?", "Was ist meine Urrolle, meine Essenz?" – M. a. W. : "Wo liegen noch Potentiale und Lebensqualitäten verschüttet?"



Damit dieser Prozess leichter fiel, haben wir mit Hilfe von Imaginations- und Ausdrucksübungen Kontakt mit unserem "inneren Clown/Kind" aufgenommen, die Energien und Qualitäten dieser Gestalt in uns gelöst und zur Wirkung kommen lassen. Und natürlich Werkzeuge und Integrationshilfen angeboten um den Transfer zum Lebensalltag sicherzustellen. Das Anliegen des Kursleiters war es, bewusst zu machen: "Du bist einzigartig und liebenswert, so wie du gerade bist!", "Was hier zählt, ist Deine (innere) Essenz!"

Die TeilnehmerInnen wurden eingeladen, mit dem besten (und persönlichsten) Clown

der Welt Bekanntschaft zu machen: mit ihrem eigenen Clown (dem Kind).  
Stimmen zum 1. Kurs:  
... Spass, als Entspannung und Ressource am Arbeitsplatz.  
... Lachen, aber nicht auslachen.  
... Vorübergehend in eine andere Person schlüpfen.  
... Das spielerische Kind in sich wiederentdecken.  
... Mit dem Körper reden, sich ausdrücken.  
... Ich bin ich ... Nach mir der Ernst.  
... E chli Muet zum Leben (zum Unperfekten).  
... In der Leichtigkeit, seine eigene Ernsthaftigkeit leben.

### Übrigens:

**Das nächste Clown-in-Dir-Tages-Seminar im TRILOGOS mit Emil Herzog und Linda Roethlisberger ist am Freitag, den 6. März 1998.**

Am 27. September 1997 anlässlich des 4. TRILOGOS-FORUMs freuen wir uns auf Emil Herzog als Parodist!

## MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

### Mehr Lebensqualität mit bewusster Esskultur

von Daniel Thalmann, Präsident Slow Food Convivium Aargau



Slow Food

SLOW FOOD, die Vereinigung der bewussten Geniesser, wurde in Italien gegründet und ist heute in 30 Ländern mit fast 50'000 Personen vertreten. Seit 1993 signalisiert das Schnecken-Emblem auch in der Schweiz die Slow Food – Philosophie.

#### Essen und Trinken als essentielles Kulturgut

Slow Food vertritt die Interessen der Konsumenten und engagiert sich für eine genussorientierte, umweltgerechte und gesundheitsbewusste Esskultur. Die Hebung der Qualitätsstandards in der Lebensmittelproduktion, Oenologie und Gastronomie ist das Hauptanliegen von Slow Food. Die Vereinigung tritt ebenfalls für die Entwicklung eines bedachten und der Umwelt Respekt zollenden Tourismus

ein und will allen das Recht auf Genuss garantieren. In der Entwicklung des Geschmacks und nicht in seiner Verkümmern ruht der Keim einer neuen Kultur, der Beginn eines neuen, wirklichen Fortschritts, des Bewusstseins und der autonomen Lebensführung. Die „SLOW FOOD Bewegung“ versucht, die Zukunft der Menschheit mitzugestalten. Auskünfte und Informationsmaterial:

Sekretariat SLOW FOOD  
Convivium Aargau, Imhofstr. 34,  
5001 Aarau. Telefon 062 822 34 01,  
Fax 062 822 39 34.

Saisonale Erlebnis-Veranstaltungen  
SLOW FOOD:

Herbst 97: Donnerstag 11. September  
"Blumen für Augen und Gaumen"  
Winter 97: Mittwoch 19. November  
"Winterküche"

**eMotion PICTURES**  
eMotion Pictures bietet professionelle Unterstützung und finanziell interessante Realisation Ihrer kreativen Film- und Videoprojekte.  
Eva Stiefel, Forchstr. 191,  
8125 Zollikerberg, Tel./Fax: +41 1 391 32 19  
e-Mail 101742,1745@compuserve.com

**- AURABILD -**  
ich zeichne und interpretiere gerne für Sie.  
Haben Sie Lust auf ein persönliches Bild von Ihnen?  
A3 in Farbstift für CHF 80.-  
Regula Hager / Tel. 01 - 867 12 40

**IMPRESSUM**  
Herausgeberin © TRILOGOS Institut,  
Linda Roethlisberger, CH-8700 Küsnacht  
Information  
TRILOGOS-Schul Sekretariat, Judith Salai, Seestr. 91,  
CH-8703 Erlenbach-ZH Tel./Fax 01 915 29 23  
(Mo. – Fr. 09.00 h – 11.00 h)  
TRILOGOS-CLUB Sekretariat, Romy Zraggen, Sonnenbergstr. 20, CH-9038 Rehetobel, Tel. 071 877 29 21  
Konzept  
© Interaction Concept AG, Aarau, Daniel Thalmann  
Realisation  
Salai Graphic•Illustration•Design, Erlenbach ZH  
Marktplatz  
Unter diesen Titeln werden in der TRILOGOS-Zeitung ELEMENTI Markt- und Produkte-Informationen, PR-Beiträge und Mitteilungen unserer Inserenten veröffentlicht. Diese Rubriken stehen ausserhalb des redaktionellen Teils. Die Redaktion lehnt jede Verantwortung für präsentierte Produkte und Dienstleistungen ab.  
Leserbriefe  
Die Redaktion ist berechtigt, aus Platzgründen Briefe zu kürzen.

**Die nächste ELEMENTI erscheint am 21. März 1998.**  
Die Redaktion nimmt bis am 30. Januar 1998 gerne Ihren - Schnappschuss oder Leserbrief (persönliche Eindrücke, Erfahrungen, Meinungen und Erlebnisse rund um die Themen neues Bewusstsein, angewandte Medialität vernetzt mit geschultem Fachwissen, Intuition im Alltag, aus der TRILOGOS-Schule oder dem TRILOGOS-CLUB Leben geplaudert), - Ihre Publi-Reportage entgegen oder machen Sie ganz einfach vom - Marktplatz Gebrauch.