

zVisite

Die interreligiöse Zeitung

Ausgabe 2020
www.zvisite.ch

Eine kleine Bewegung, die Leben bedeutet

Atem Für den Tetraplegiker Peter Lude ist das selbständige Atmen pure Freiheit. Und in den Religionen schärft der Atem das Bewusstsein für Gott und die Gegenwart.



Wer atmet, lebt, und Leben bedeutet Bewegung – für Menschen, Natur und Religionen.

Fotos: Pascale Amez

Einatmen, ausatmen: Eine kleine Bewegung, die unser Leben prägt, vom ersten Schrei des Neugeborenen bis zum letzten Atemzug des Sterbenden. Hört diese Bewegung auf, sind wir tot. Fällt sie schwer, sind wir erschöpft. Dies hat der Psychotherapeut und Buchautor Peter Lude am eigenen Leib erfahren. Seit 36 Jahren hat er als Tetraplegiker seinen Körper kaum mehr aktiv bewegt. Dennoch erlebt er das Gelähmtsein als hochaktiven Prozess.

Bei einem Kopfsprung ins Meer verschob sich beim damals 19-jährigen Schwimmsportler ein Halswirbel. Reglos trieb er im Wasser, das Gesicht nach unten. «Sofort war mir klar: Ich bin gelähmt.» Sein Kollege dachte, Lude wolle ihm zeigen, wie lange er den Atem anhalten könne.

Prana, Ruach und Pneuma

Bei einer Tetraplegie ist auch die Atemmuskulatur betroffen. So fiel Lude in der Zeit nach dem Unfall das Atmen schwer. Die hohe innere Aktivität, das Denken und Wollen, trieben den jungen Patienten bald an einen Punkt völliger Erschöpfung. «In mir hat es unaufhörlich gearbei-

«Für ein paar Sekunden spürte ich Weite und Ruhe.»

Peter Lude
Psychotherapeut, Tetraplegiker

tet, bis ich nicht mehr konnte», sagt Lude. «Und dann plötzlich konnte ich ein Mal leicht einatmen. Für ein paar Sekunden spürte ich Weite und Ruhe, den Inbegriff der Freiheit.» Ihm wurde klar: «Wenn das mein Normalzustand werden kann, geht es mir gut – trotz aller Einschränkungen. Erschöpfung kann Erlösung bedeuten.»

Der Atem ist für die menschliche Existenz essenziell. Auch in den Religionen spielt er eine wichtige Rolle. Er wird in vielen Glaubensrichtungen gleichzeitig mit dem Geist Gottes und der Lebensenergie asso-

ziiert. So kennt der Hinduismus diese Atem-Geist-Kombination als Prana, das vergleichbar ist mit dem hebräischen Ruach im Alten Testament oder der Lebensenergie Qi im Buddhismus. Die antiken griechischen Philosophen und Mediziner vereinten im Wort Pneuma den Hauch und den göttlichen Geist.

Bewusstsein schärfen

«Der Atem steht in vielen religiösen Meditationspraxen im Zentrum», sagt Martin Rötting, Professor für Religionswissenschaften an der Universität Salzburg. Er forscht zu Bewegung und Religion. «Die zahlreichen Atemtechniken zielen darauf ab, die ungezügelte Bewegung des Geistes zu beruhigen.» Oft lenken Emotionen und Gedanken den Menschen von der Gegenwart ab. Durch Meditationstechniken wird das Bewusstsein für das Hier und Jetzt und die göttliche Nähe geschärft. «In der Konzentration auf den Atem, der etwas sehr Konkretes ist, kann der Geist zur Ruhe kommen.»

Christinnen und Christen nutzen dafür das Herzensgebet, bei dem sie beim Einatmen «Jesus Chris-

tus», beim Ausatmen «Erbarme dich meiner» sprechen. Yogis führen mit Pranayama-Atemübungen Körper und Geist zusammen. Muslimische Sufis kennen Meditationsformen wie die der drehenden Derwische oder den Dhikr, bei dem mit ruhiger Atmung die 99 Eigenschaften Gottes rezitiert werden. Auch in

Labyrinth sind wie kleine Pilgerreisen. Thomas Binotto sucht in einem Videoessay ihre universelle Bedeutung.

www.zvisite.ch/labyrinth

mystischen Traditionen des Judentums meditieren Gläubige zum Gottesnamen und beruhigen im Einklang mit dem Atem ihren Geist.

«Der Atem ist der Ort der Gegenwart, der Ort, wo das Leben stattfindet», sagt Martin Rötting. Gleichzeitig verbinde er uns mit allen anderen Lebewesen. Denn wer lebt, der atmet. **Marie-Christine Andres, Nicola Mohler**

Editorial

Von Pilgern, Engagement und Tanz

In Zeiten des Stillstandes haben sich die «zVisite»-Redaktorinnen und -Redaktoren für das Thema Bewegung entschieden: Es war im März, als die Corona-Krise nicht nur das öffentliche, sondern auch das religiöse Leben lahmlegte. Die Türen der Kirchen, Synagogen, Moscheen und Tempel blieben für ihre Gläubigen verschlossen. Ostern feierten Christinnen und Christen zu Hause. Juden und Jüdinnen zelebrierten Purim nicht wie gewohnt in Gemeinschaft. Und nach Mekka pilgerten dieses Jahr nur ein paar Tausend anstelle der 2,5 Millionen Menschen.

Körper und Geist

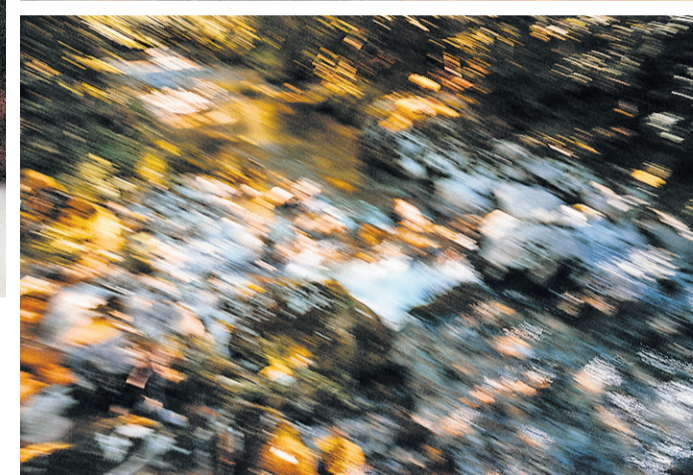
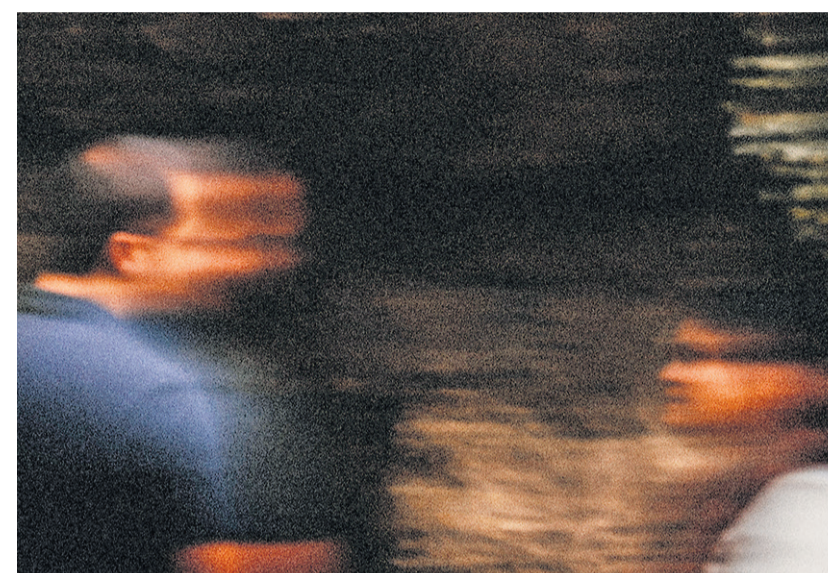
In der vorliegenden «zVisite»-Ausgabe sprechen zwei Frauen und zwei Männer über Erfahrungen auf ihrem Pilgerweg nach Rom, Madras, Santiago de Compostela und Mekka. Sie haben sich in der Verenaschlucht, einem Abschnitt des Jakobswegs, getroffen und sich ausgetauscht, wie die Wallfahrt sie verändert habe. Doch nicht nur eine körperliche Bewegung wie das Pilgern wirkt sich auf den Geist aus, sondern auch der Tanz, die Musik und die Meditation. Zudem porträtieren wir vier Menschen, die sich von ihrer Religion dazu bewegt fühlen, sich aktiv für die Gesellschaft zu engagieren. Für die Bewegung der Hirnzellen sorgt auch dieses Jahr Rätselmeister Edy Hubacher. Geniessen wir trotz Einschränkungen, Distanz- und Hygienevorschriften die Bewegungsfreiheit und gehen aufeinander zu. Bleiben Sie gesund!
Nicola Mohler

Fotoprojekt

Die Bilder zur zVisite

Die Fotografin Pascale Amez hat sich für diese Ausgabe Gedanken gemacht, was für sie der Puls der Zeit bedeutet. Entstanden ist eine Fotostrecke, die von wachen Nächten, Träumen und neuen Realitäten erzählt, im Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis, in den Tag hineinzuleben, und der Notwendigkeit, sich Stabilität und Sicherheit zu geben. Amez ging der Frage nach, wie sie sich in der Gesellschaft bewegen will – mitten im Strom oder ruhig am Rand? Ihre Antworten in dieser Zeitung und online.

Fotogalerie: www.zvisite.ch/galerie



Unterwegs zu Gott und zu sich selber

Ob nach Mekka, Madras, Rom oder Santiago de Compostela – wer sich auf den Weg macht, verändert sich. Ein Muslim, eine Hindu und zwei Christen sprechen über die Erfahrungen ihrer Pilgerreisen.

Sie sind zu Fuss 2500 Kilometer gepilgert. Warum?
Mariette Mumenthaler: Als ich mich vor 20 Jahren auf den Pilgerweg ins spanische Santiago de Compostela machte, wollte ich über den Sinn des Lebens nachdenken. Vieles hatte ich in meinem Leben schon gemacht, und plötzlich fragte ich mich, warum ich all dies eigentlich tat. So bin ich dann losgegangen. Pilgern heisst gehen. Es ist wichtig, langsam vorwärtszukommen.
Lars Kottmann: Zum Abschluss einer Auszeit entschied ich mich 2017, nach Santiago zu pilgern. Ich hatte damals mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, hatte meinen Job gekündigt und das tiefe Bedürfnis, diesen Weg zu gehen.

Was ist Ihnen beim Pilgern wichtiger, der Weg oder das Ziel?
Kottmann: Der Weg.
Lalithambikai Sinnadurai: Für mich ist es eindeutig das Ziel, der Tempel der Göttin Shakti im indischen Madras. Das spirituelle Leben findet in und um den Tempel statt. Wenn ich dort bin, besuche ich ihn jeweils dreimal täglich. Ich bete, esse vegan, singe, meditiere und übe Yoga.
Mumenthaler: Als ich nach Santiago pilgerte, hatte ich ein Ziel. Aber schlussendlich hat mich der Weg innerlich viel mehr bewegt.
Kottmann: Das habe ich auch so erlebt. Das Unterwegssein war schöner als das Ankommen. Die Menschenmassen und der Rummel in Santiago liessen mich nicht zur Ruhe kommen. Ich ging dann weiter zum Kap Finisterre. Dort sass ich auf einer Klippe, sah auf das weite Meer hinaus und konnte so meine Pilgerreise gut abschliessen.
Luzha: Im Islam sagt man, Gott belohne nicht nur den Erfolg, sondern auch die Anstrengung. Neben dem Ziel ist der Weg entscheidend. Für jeden Muslim und jede Muslimin ist der Hadsch, die grosse Pilgerfahrt nach Mekka, eine religiöse Pflicht, die er einmal im Leben absolvieren muss. Früher reisten die Gläubigen in Karawanen Hunderte von Kilometern weit. Der Einzelne pilgerte in einer Gemeinschaft und wurde so in seinem Glauben gestärkt. Wer pilgert, begibt sich auf einen Glaubensweg zu sich sel-

ber. Die Reise nach Mekka ist eine religiöse Selbstfindung. Die weisse Kleidung, die alle tragen, drückt aus, dass wir Teil einer Gemeinschaft sind. Wir pilgern, um uns in Bescheidenheit und Weisheit ein Stück weit zu stärken.
Luzha: Ins saudische Mekka zu pilgern kostet. Deshalb unternehmen die meisten Muslime die Pilgerfahrt nur einmal. Wenn die Menschen bei der Kaaba stehen, sieht man keine Unterschiede zwischen arm und reich. Denn alle tragen dort das gleiche weisse Gewand. Ganz anders ist es in den Strassen Mekkas: Auf der einen Seite stehen Luxusautos, während in den Nebenstrassen Pilger aus Afrika und anderswo ihr Essen unter freiem Himmel kochen. Die Pilgerreise zeigt, dass Materielles schlussendlich keine Erfüllung bringt. Deshalb suchen viele trotz Reichtum das einfache Leben.
Sinnadurai: Flugtickets nach Indien sind natürlich teuer. Von weit her zu pilgern, ist also ein Luxus. Den Shakti-Tempel in Madras besuchen aber auch viele Einheimische, die arm sind. Alt und Jung leben auf der Strasse, waschen sich im Fluss und erledigen ihre Notdurft draussen. Es ist traurig, dies zu sehen. Ich stamme aus Sri Lanka und weiss, was Armut bedeutet. Den Freiwilligen, die vor dem Tempel Essen an die Armen verteilen, spende ich deshalb regelmässig Geld.

«Ich befürchtete, unterwegs könnte es mir langweilig werden.»

«Ich spürte, was mir im Leben wichtig ist.»

Wie erleben Ihre Kinder das?
Sinnadurai: Als Kulturschock. Wenn wir zurückkehren, sind sie jeweils eine Woche lang nicht wirklich ge-

les viel direkter. Wenn es anstrengend wurde und die Hitze zunahm, wünschte ich mir, mit jemandem zu reden. Ich merkte, dass ich mir in diesen Momenten nicht zu viele Gedanken machen durfte. Je weiter ich ging, desto mehr genoss ich die Einsamkeit. Der Weg war ein wichtiger Lernprozess.

Zum Pilgern braucht man Zeit und Geld. Ist Pilgern heute ein Luxus?
Mumenthaler: Nein, denn auf dem Weg nach Santiago de Compostela kommt man mit wenig aus, sofern man in Herbergen, Schlafsälen oder draussen übernachtet.



Mariette Mumenthaler, 73
 Die pensionierte Lehrerin pilgerte im Jahr 2000 nach Santiago de Compostela und ist seither jährlich auf dem Jakobsweg unterwegs. 2016 ging die Katholikin für «Kirche mit den Frauen» zu Fuss von St. Gallen nach Rom.



Burim Luzha, 32
 Der Sozialarbeiter unternahm 2019 die kleine Pilgerfahrt nach Mekka. Nun plant er für 2021 den Hadsch, die grosse Pilgerfahrt, die jeder Muslim und jede Muslimin einmal im Leben machen sollte.

«Ich befürchtete, unterwegs könnte es mir langweilig werden.»

Mariette Mumenthaler
 Pensionierte Lehrerin

sprächig. Und dann sagen sie: Wir leben im Luxus. Wir können wählen, was wir essen, während andere sich nur Reis mit Gemüse leisten können, wenn überhaupt. Ich finde es wichtig, ihnen aufzuzeigen, wie andere auf der Welt leben.

Es gibt Pilgerberichte über Gottesbegegnungen. Hatten Sie ein spirituelles Erlebnis?

Luzha: Die Zeit in Mekka erfüllte alle meine Sehnsüchte. Mir wurde bewusst, dass an diesem Ort bereits Abraham, die Propheten und Mohammed, der letzte Gesandte Allahs, gewesen waren. Das war sehr emotional. Durch diese Gottesnähe fand ich inneren Frieden und Glückseligkeit. Ich sage nicht, dass ich Gott begegnet bin, aber in meinem Denken und Handeln bin ich Gott nähergekommen. Ich spürte, was mir im Leben wichtig ist. Viele materielle Wünsche, die ich hatte, sind nebensächlich geworden. Weniger schön war, mitanzusehen, wie historische Stätten in Mekka abgerissen und stattdessen riesige neue Hotelbauten errichtet werden.
Kottmann: Ich hatte nicht die Erwartung, Gott zu begegnen. Doch es war so, dass durch das Gehen und Unterwegssein Frieden in mein Leben kam. Das wurde mir aber erst zu Hause bewusst. Ein Erlebnis kam dennoch einer Gottesbegegnung sehr nahe: Kurz nach Genf hatte ich eine Krise, und ich glaubte,

nicht mehr weitergehen zu können. Als ich erschöpft auf einer Bank am Waldrand sass, landete ein Schmetterling auf meiner Hand. Das war mir vorher noch nie passiert. Der Schmetterling sass minutenlang da und wuselte herum. Ich begriff in diesem Moment, dass es wichtig und gut war, dass ich diesen Weg machte. Mir schien: Gott sagt deutlich Ja zu mir. Nach zehn Minuten wollte ich weitergehen und stufte den Schmetterling ganz sanft an. Doch er blieb. Gott hat in diesem zarten Insekt ein Werkzeug gefunden, um mit mir über die Zerbrechlichkeit und Schönheit des Lebens zu kommunizieren.
Sinnadurai: Wir begegnen Gott in unseren Ritualen; im Singen und Beten verbinden wir uns mit ihm. Ein tamilisches Sprichwort sagt, dass wir Gott im Lachen der armen Menschen begegnen.
Mumenthaler: Auf dem Jakobsweg erfuhr ich Gott in den Zusammenreffen mit anderen Menschen. Diese spirituelle Dimension zu spüren, tat mir gut. Solche Momente erlebte ich auch in den Kirchen und Kapellen, die ich besuchte. Mich beeindruckte, dass hier schon so viele Generationen gebetet haben.

Was empfehlen Sie Pilgeranfängern?
Sinnadurai: Eine Reiseapotheke mitzunehmen, um gegen Krankheiten gewappnet zu sein. Insgesamt

«Geh einfach los. Der Rest ergibt sich von alleine.»

Lars Kottmann
 Büroangestellter

Hat Sie die Pilgerreise verändert?
Kottmann: Ich habe erlebt, was es bedeutet, unterwegs zu sein und im Heute zu leben, ohne das Morgen planen zu müssen. Beim Pilgern lernt man, den Moment auszukosten, sich zu öffnen und zu vertrauen. Man weiss nicht, was der nächste Tag bringt oder wo man in einer Woche eine Übernachtungsmöglichkeit findet und was man essen wird. Diese Erfahrung gibt mir bis heute noch viel Energie.
Luzha: Die Mekka-Reise hat mich verändert. Ich denke immer wieder darüber nach und merke, wie lehrreich sie war. Ich reise gern und habe über dreissig Länder be-

sollte man keine zu hohen Erwartungen haben, weder an den spirituellen noch an den touristischen Teil der Reise. Der Lebensstandard in Indien ist nicht derselbe wie in der Schweiz, doch die Reise lohnt sich auf jedem Fall.
Mumenthaler: Beim Pilgern ist weniger mehr. Vor meiner Reise nach Santiago riet man mir, von allem drei Stück mitzunehmen: drei Hosen, drei Hemden, drei Sockenpaare. Unterwegs merkte ich: Eigentlich brauche ich nur zwei. Und man sollte sich zu Beginn einer Pilgerreise nicht zu viele Kilometer pro Tag vornehmen. Irgendwann ist man erschöpft.
Luzha: Ich finde, man sollte sich auch gut seelisch auf die Reise vorbereiten, sich überlegen, was man in Mekka erhofft, und sich bewusst werden, welche Gewohnheiten und Zwänge man aufgeben kann.

«Man sollte keine zu hohen Erwartungen haben.»

Lalithambikai Sinnadurai
 Pflegeassistentin

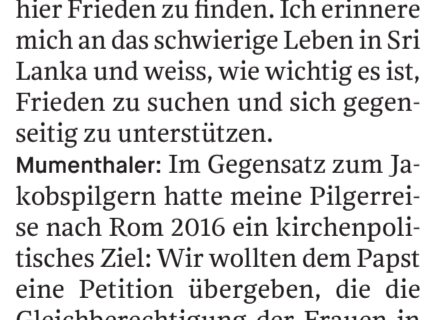
sucht. Doch diese Menschenmasse in Mekka war gewaltig und eindrücklich. So einen Moment hatte ich vorher noch nie erlebt. Er lehrte mich Geduld und Rücksichtnahme.
Sinnadurai: Ich bin so oft nach Indien gereist, dass ich keine grossen Erwartungen mehr habe. Ich bete auch zu Hause und versuche, hier Frieden zu finden. Ich erinnere mich an das schwierige Leben in Sri Lanka und weiss, wie wichtig es ist, Frieden zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.
Mumenthaler: Im Gegensatz zum Jakobspilgern hatte meine Pilgerreise nach Rom 2016 ein kirchenpolitisches Ziel: Wir wollten dem Papst eine Petition übergeben, die die Gleichberechtigung der Frauen in der katholischen Kirche forderte. Vertreter des Vatikans haben uns aber nicht empfangen. Doch der Weg und die Gespräche unterwegs und in Rom haben mir bewusst gemacht, wie drängend dieses Thema ist. Deshalb bin ich froh, nach Rom mitgepilgert zu sein.

«Man sollte keine zu hohen Erwartungen haben.»

Lalithambikai Sinnadurai, 53

Das Mitglied der Freikirche Bewegung Plus Sissach arbeitet im Büro eines Handwerksbetriebs. Er pilgerte 2017 vom Baselbiet zu Fuss nach Santiago de Compostela und fand dabei aus einer persönlichen Krise heraus.

Und das mit über 70 Jahren. Ist man zum Pilgern je zu alt?
Mumenthaler: Nein. Solange man sich gesund fühlt, wartet stets ein Weg. Interview: Anouk Hiedl, Tilmann Zuber



Lars Kottmann, 45

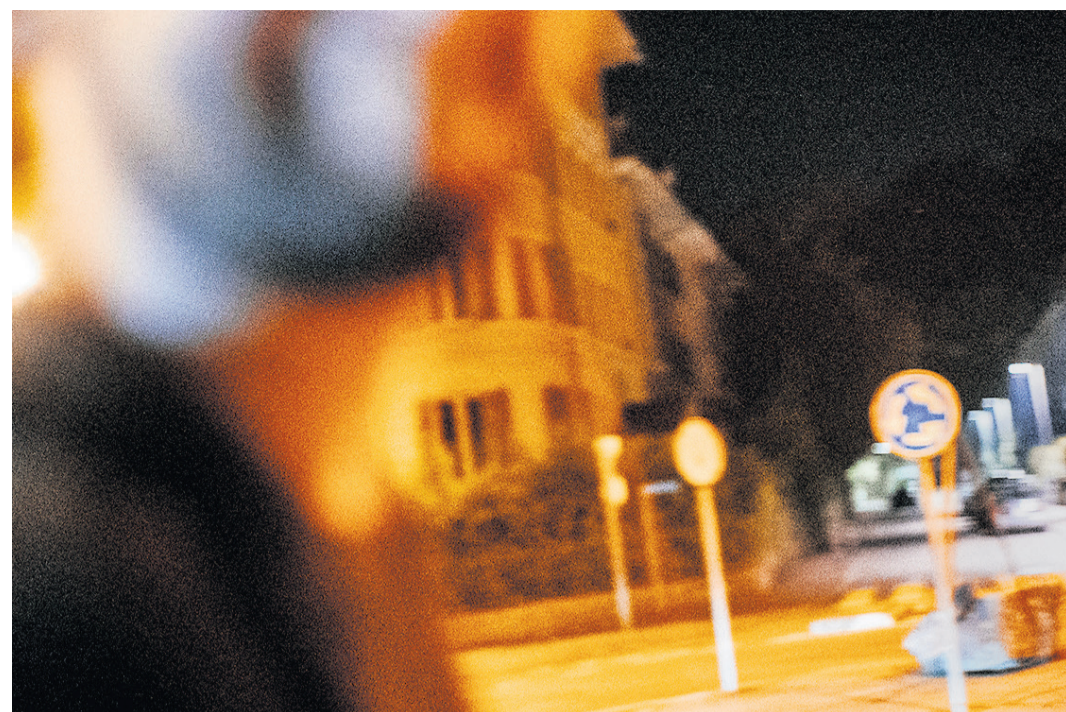
Das Mitglied der Freikirche Bewegung Plus Sissach arbeitet im Büro eines Handwerksbetriebs. Er pilgerte 2017 vom Baselbiet zu Fuss nach Santiago de Compostela und fand dabei aus einer persönlichen Krise heraus.



Lalithambikai Sinnadurai, 53
 Die Pflegeassistentin und tamilische Lehrerin ist vor 31 Jahren von Sri Lanka in die Schweiz eingereist. Die Hindu pilgert wenn möglich jährlich nach Indien und findet dort Lebenskraft, innere Ruhe und Zufriedenheit.



Lars Kottmann, 45
 Das Mitglied der Freikirche Bewegung Plus Sissach arbeitet im Büro eines Handwerksbetriebs. Er pilgerte 2017 vom Baselbiet zu Fuss nach Santiago de Compostela und fand dabei aus einer persönlichen Krise heraus.



«Wir können unsere Stimme für die Tiere erheben.»

Christoph Ammann
Reformierter Pfarrer

Aus Barmherzigkeit und Nächstenliebe aktiv

Den reformierten Pfarrer Christoph Ammann bewegt das Leid der Tiere. Er findet, die Kirchen sollten sich in dieser Frage klarer positionieren.

«Warum setzt sich die Kirche so sehr für das menschliche Leben ein, auch für das ungeborene, während das Tierleid in der theologischen Diskussion kaum eine Rolle spielt?» Diese Frage treibt Christoph Ammann bis heute um.

Die Katzen, mit denen er im reformierten Pfarrhaus aufwuchs, habe er natürlich geliebt, sagt der Theologe. Wirklich bewegt hat ihn aber eine Fernsehsendung über einen Störmetzger, die er als Jugendlicher sah. Obwohl diese Weise, Tiere zu schlachten, vergleichsweise «human» sei, hätten ihn die Bilder lange beschäftigt. Daraufhin folgte eine erste vegetarische Phase in seinem Leben.

Mit dem Studium der Theologie und der anschliessenden wissenschaftlichen Arbeit am Institut für Sozialethik der Universität Zürich wurde die Tierethik für Ammann schliesslich zum Forschungs- und Herzensanliegen zugleich. Dabei lässt er sich nicht von einzelnen Bibelstellen über den Umgang mit Tieren leiten, sondern von der Frage: «Wie kann ich in der heutigen Zeit auf glaubwürdige Weise Christ sein?»

Christliches Ethos als Weg
Das Gleichnis des barmherzigen Samariters ist für den Theologen eine Schlüsselgeschichte: «Der Samariter begleitet mich seit meiner Kindheit: vom Bilderbuch von Kees de

Kort, das ich liebte, bis hin zu meinen heutigen ethischen Positionen.» Jesus erzähle die Geschichte, ohne eine Antwort zu geben auf die Frage: «Wer ist mein Nächster?» Darum zeigt das Gleichnis für Ammann einen für das christliche Ethos zentralen Weg auf: sich nicht aus sicherer Distanz fragen, wer der Nächste ist, sondern sich von dem berühren lassen, was einem begegnet. Und sich fragen: «Was bedeutet es, ein Liebender zu werden?»

Wer Barmherzigkeit und Nächstenliebe ernst nehme, könne das heutige Tierleid in der Massenhaltung und den Versuchslabors nicht einfach ignorieren, ist der Ethiker überzeugt. Die Tiere seien stumm, «aber wir können unsere Stimme für sie erheben». Das bedeutet für ihn nicht, das Unrecht an Menschen auszublenden.

Dass in der öffentlichen Diskussion Menschenleid oft gegen Tierleid ausgespielt wird, macht Ammann wütend. Die Kirchen erlebe der Theologe immer noch als zögerlich im Umgang mit Tieren: «Es gibt

kaum gute Argumente dafür, warum der Mensch das Tier verzwecken darf – das sollte uns als Christen und Christinnen doch zum Nachdenken bringen.»

Ammann ist Präsident des 2004 gegründeten Vereins «Arbeitskreis Kirche und Tiere» (Akut). Dieser lanciert jetzt eine Selbstverpflichtung für Kirchgemeinden, tierfreundlich zu handeln. «Ein einfacher Punkt ist, weniger Fleisch zum Konsum anzubieten», erklärt Ammann. Mittagstische könnten problemlos vegetarisch oder vegan sein, und nicht bei jedem Anlass brauche es Würste auf dem Grill. Der Tierschützer will den Fleischkonsum nicht verteufeln. Aber er findet auch, dass jeder sich den damit verbundenen ethischen Fragen stellen sollte. Die Klimakrise und die Corona-Infektionen in grossen deutschen Schlachtbetrieben befeuerten die Diskussion über den Fleischkonsum. «Es wird immer schwieriger werden, diesen noch zu rechtfertigen», sagt der Zürcher Pfarrer. **Christa Amstutz**



«Auch Mädchen und Frauen sollen fühlen: Die Tora ist unsere Tora.»

Dorit Grant Kohn
Rebbetzin

Tradition mit liberalen Werten verbinden

Die Rebbetzin Dorit Grant Kohn engagiert sich für die Gleichstellung der Frauen im Judentum. Vieles habe sich schon zum Guten verändert.

Dorit Grant Kohn ist nicht einfach die Frau des YB-verrückten Rabbiners Michael Kohn der jüdischen Gemeinde in Bern. Sondern sie setzt mit ihrem Religionsunterricht für Mädchen, ihrer Wissensvermittlung für Frauen und ihren pointierten Ansichten fortschrittliche und neue Akzente punkto Gleichberechtigung von Mann und Frau im Judentum.

Aufgewachsen ist die studierte Politologin in einer religiösen Familie, die von England nach Israel übersiedelte. Damals war sie ein Jahr alt. Ihren Mann, einen gebürtigen Norweger, lernte sie an der Universität Jerusalem kennen, wo beide Judentum und Hebrä-

isch für englischsprachige Studenten unterrichteten. Sie heirateten 2012 und zogen 2016 mit ihrer kleinen Tochter Mia nach Bern, wo ihre zwei weiteren Kinder Benjamin und Liora zur Welt kamen. Um sich auf die Rolle als Frau des Rabbiners, als Rebbetzin, vorzubereiten, studierte die 32-Jährige jüdisches Recht und absolvierte zusammen mit ihrem Mann auch einen Kurs in praktischer Gemeindeleitung.

Eine im orthodoxen Judentum weitverbreitete Haltung lautet: Männer und Frauen sind gleichwertig, aber anders. Das Lernen der Schriften und die Gottesdienste sind Männersache. Frauen widmen sich primär ihren häuslichen

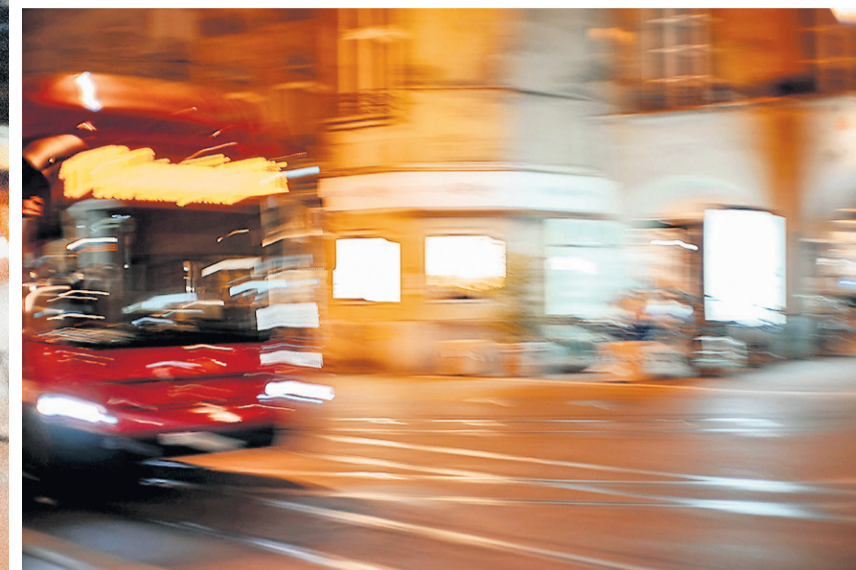
Pflichten. Kohn, die sich selbst als orthodox bezeichnet, widerspricht dieser Auffassung und setzt hier einiges in Bewegung: «Alter und Geschlecht dürfen keine Rolle spielen. Je mehr wir wissen, desto mehr fühlen wir uns miteinbezogen.» Dem Unterricht für Hebräisch und Liturgie misst sie daher bereits im Religionsunterricht der Kinder grosse Bedeutung bei, für Mädchen wie für Buben. «Mein Mann spricht oft davon, dass unser Judentum wie eine Muttersprache sein soll. Auch Mädchen und Frauen sollen fühlen: Die Tora ist unsere Tora.»

Orientierung nicht verlieren
«Allein in den letzten 20 Jahren hat sich sehr viel verändert», sagt Kohn. Die moderne Orthodoxie wolle Tradition und liberale Werte verbinden. «Grundwerte wie Gleichheit von Mann und Frau, Gerechtigkeit und Menschenwürde gehören zum Fundament im Judentum.» Es sei eine lebendige, dynamische Religion, die sich der jeweiligen Umgebung anpasse, ohne den Kompass

der Halacha, der jüdischen Gebote und Verbote, zu verlieren.

Der Spielraum für Frauen sei deutlich grösser, als gemeinhin in orthodoxen Kreisen angenommen werde. «Ich glaube, dass es im Judentum diskriminierende Regeln gibt, die angegangen werden müssen», ist die Berner Rebbetzin überzeugt. Als Beispiel nennt sie das Verbot von weiblichen Zeugen vor jüdischen Gerichten, bei Hochzeiten oder Überritten. Dies sei keine Frage der Geschlechter. «Diese Regeln sollten als diskriminierend anerkannt werden.»

Kohn steht mit diesen Forderungen nicht alleine da. Vielmehr vernetzt sie sich seit Jahren in einer grossen Community: «Ich bin Teil von vier feministischen, modern-orthodoxen Facebook-Gruppen, die sich über ihre Erfahrungen austauschen.» Sie macht sich aber keine Illusionen: «Der Weg zur Gleichstellung ist überall ein langsame Prozess, ob wirtschaftlich, politisch, gesellschaftlich oder eben auch religiös.» **Hannah Einhaus**



«Mein Engagement sehe ich als eine Verpflichtung.»

Merve Sulemani
Angehende Gymnasiallehreerin

Zwischen Ausgrenzung, Solidarität und Safe Space

Merve Sulemani setzt sich gegen Rassismus, für die Konzernverantwortungsinitiative und den innermuslimischen Dialog ein.

Die Zürcherin Merve Sulemani hatte immer schon einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Früh begann die 30-Jährige, sich mit ihren eigenen Privilegien, wie sie sie etwa als Schweizer Staatsbürgerin hat, auseinanderzusetzen – und sie zu hinterfragen. Als Aktivistin versteht sie sich aber nicht: «Mein gesellschaftliches Engagement sehe ich als eine Verpflichtung.» Sie betrachtet es als Selbstverständlichkeit, ihre Privilegien dazu zu nutzen, um auf gesellschaftliche Missstände hinzuweisen, ohne sich dabei als Retterin aufzuspielen.

Der Einsatz der Muslimin beginnt bei vermeintlich selbstverständlichen Dingen. «Bereits die

Tatsache, dass ich Lehrerinnen werden möchte, kann als gesellschaftliches Engagement betrachtet werden.» Es sei eine Herausforderung, in der «ethnisch homogenen» Berufsgruppe der Lehrpersonen Fuss zu fassen, findet Sulemani. Immer wieder werde sie auf ihren sichtbaren religiösen Hintergrund reduziert.

Oft wird Sulemani auf den Islam angesprochen und in die Rolle der Islam-Expertin gedrängt. Das hat sie dazu bewegt, mit Freundinnen und Freunden die muslimische Jugendplattform «Project Träff» zu gründen. Muslimische Jugendliche aus dem Raum Zürich können dort über ihre Herausforderungen im Alltag sprechen. In dem sogenann-

ten Safe Space, einem Schonraum, in dem nicht diskriminiert werden darf, finden die Jugendlichen auch Bezugspersonen, die antimuslimischen Rassismus und Ausgrenzung selber erfahren haben. «Die Jugendlichen berichten uns, dass Bombenleger-Witze auf dem Schulhof auch heute keine Seltenheit sind. Einige von uns kennen das aus der eigenen Schulzeit», sagt Sulemani.

Wohltuende Distanz wahren
Für die angehende Gymnasiallehreerin ist klar: Es benötigt mehr innermuslimischen Dialog. Deshalb wird bei «Project Träff» etwa über verfestigte Denkweisen wie die Rolle der Familie oder der Geschlechter diskutiert. «Hier sollen ebenfalls heikle Fragen Platz haben.» Sulemani weiss, dass Jugendliche gelegentlich Hemmungen haben, kontroverse Themen in der Moschee, zu Hause oder in der Schule anzusprechen, da sie sich dort ungenügend verstanden fühlen.

Die junge Zürcherin setzt sich auch für die Konzernverantwortungsinitiative ein. Anders als bei ihrem Engagement mit muslimischen Jugendlichen sei sie bei diesem Thema jedoch nicht direkt betroffen. «Ich kann eine wohltuende Distanz wahren», sagt Sulemani. Trotzdem spiele ihre Religion auch hier eine Rolle: Sie hätte gerne an einem öffentlichen Stand für die Initiative geworben, habe sich aber dagegen entschieden. «Ich möchte nicht, dass die Diskussion rund um die Initiative mit der Kopftuchdebatte vermischt wird.» Deshalb wirbt sie für die Initiative nun vorerst am Telefon.

Ihre Grundhaltung, sich zu solidarisieren und einen Beitrag für das friedliche Zusammenleben in der Gesellschaft zu leisten, bildet das Fundament für ihren Einsatz. Regelmässig legt sie aber auch bewusste Pausen ein und geht ihren Hobbys nach. «Wir müssen nicht überall und ständig Aufklärungsarbeit leisten. Heute können sich alle auch selbst informieren, und ich schütze mich vor einem Aktivismus-Burn-out.» **Zeinab Ahmadi**



«Ich war schon immer ein politischer Mensch.»

Martin Sarbach
Oberrichter und Exerzitienleiter

Zuhören, mitfühlen und sich nach Gott sehnen

Ob als Oberrichter, Exerzitienleiter, Politiker oder Familienvater: Für Martin Sarbach steht immer die Suche nach Lösungen im Mittelpunkt.

«Ich war schon immer ein politischer Mensch», sagt Martin Sarbach und lacht verschmitzt. Seine Locken und die munteren Augen geben ihm etwas Jungenhaftes. Bereits als Jugendlichen trieb den heute 48-Jährigen die Frage um, in welcher Partei er sich engagieren könnte. Als Student gründete er einen Verein zur Lancierung der zweiten UNO-Beitrittsinitiative – mehrere Jahre bevor dies überhaupt auf die politische Agenda kam.

Bald wurde dem jungen Aktivist klar, dass er als Teil einer politischen Partei effektiver arbeiten könnte. Schlussendlich fand er bei den Sozialdemokraten den nötigen Gestaltungsspielraum für sei-

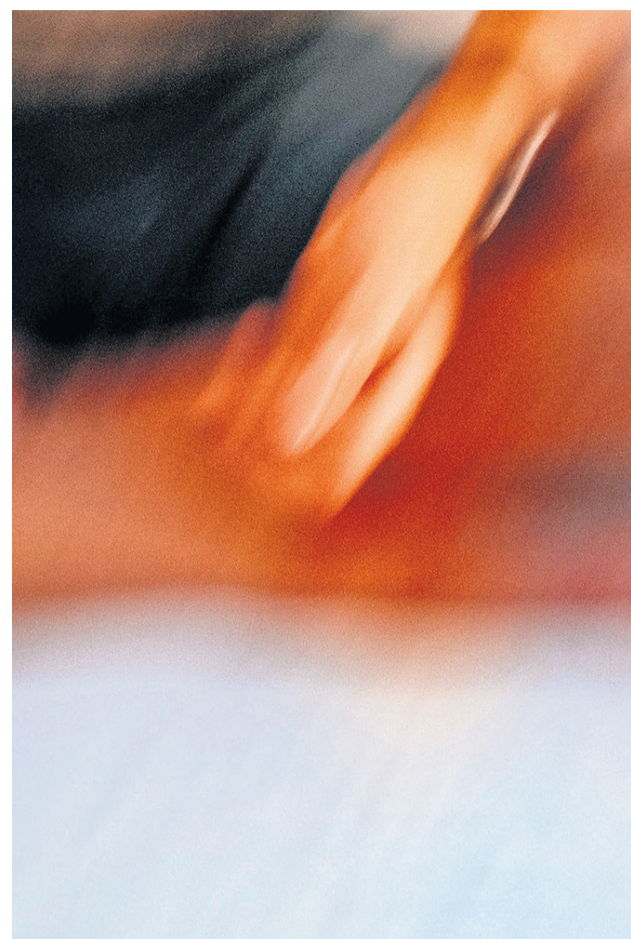
ne Ideen. «Als Teil der Gesellschaft möchte ich mich einfach aktiv einbringen», erklärt das Mitglied der Geschäftsleitung der SP des Kantons Zürich. Mit seinem Glauben habe das weniger zu tun. Über seine Beziehung zu Gott rede er im politischen Umfeld nur selten, erst recht nicht ungefragt.

Nicht wissen, was kommt
In der Kirche geht es ihm wie oft in der Politik: «Man ist Teil eines Verbandes, in dem man nicht immer alles gut findet.» Als junger Mann fand er die Kirche zu konservativ und kehrte ihr den Rücken zu, ohne je auszutreten. «Später merkte ich, dass es auch hier Menschen mit ei-

nem weiten Horizont gibt.» Sarbach beschloss, seiner Sehnsucht nach Gott innerhalb der Kirche nachzugehen: Er absolvierte ein Einführungsjahr am Priesterseminar in Chur und lebte dann zwei Jahre als Novize bei den Jesuiten. Seine bis heute andauernde Verbundenheit mit dem Jesuitenorden kommt etwa in seinen Wander-Exerzitienkursen im Lassalle-Haus zum Ausdruck. Nicht zu wissen, was hinter der nächsten Wegbiegung kommt, findet der Katholik wunderschön – egal, ob aufs Wandern oder auf den Lebensweg bezogen. «Neue Wege zu gehen, ist Teil meiner Biografie. Heute bin ich Oberrichter, aber ich würde mich nicht wundern, wenn sich eines Tages ein ganz anderes Berufsfeld aufäte.»

Sowohl bei seiner Arbeit als Richter als auch als geistlicher Begleiter begeistert ihn das Zuhören. «Mir ist nicht das Urteil wichtig, sondern die Möglichkeit, mit den Leuten nach Lösungen zu suchen», sagt Sarbach. Die grösste Herausforderung ist für ihn, seine unterschiedlichen Lebenswelten unter einen Hut zu bringen. Sein Sohn leidet seit Geburt an einer schweren zerebralen Lähmung und kann nur mit den Augen kommunizieren. Sarbach trat deshalb in der Politik kürzer. Unumwunden gibt er zu, die Betreuung seines Kindes sei oft eine Überforderung. «Er braucht ununterbrochen Zuwendung. Sobald man sich nicht mit ihm beschäftigt, beginnt er zu weinen, da er selber nichts tun kann.» Heute hat die Familie noch eine kleine Tochter, und Sarbach staunt, wie selbständig ein gesundes Kleinkind sein kann.

«Natürlich ist alles etwas viel, Beruf, Politik und Familie. Aber es muss einfach möglich sein, auch mitten in all diesen Anforderungen gottverbunden zu leben», sagt Sarbach mit Nachdruck. Ihm bleibe nichts anderes übrig, als den inneren Raum, in dem dies möglich sei, immer wieder neu zu finden oder manchmal zu erkämpfen. «Doch was wäre das für eine Religion, die nur in der Weltflucht zu leben wäre?» **Beatrix Ledergerber-Baumer**



Dreh dich in den Körper und spick dich in den Himmel

Tanz ist mehr als Geselligkeit, Kunst oder Unterhaltung. Stampfend, schwitzend und drehend sucht der Körper den Weg zur Ekstase und zu Gott. Ein Überblick über die Tanztraditionen in den verschiedenen Religionen.

Getanzt wird in allen Religionen. Die Derwische in der islamischen Mystik haben ihre Drehtänze, der Hindugott Shiva erschafft mit seinem Freudentanz das Universum, und Anhänger der afrobrasilianischen Candombe-Bewegung erweisen tanzend ihren Göttern die Ehre. «Tanz und Religion sind seit jeher eng miteinander verbunden», meint die Tänzerin und Choreografin Karin Hermes.

.....
«Tanz und Religion sind seit jeher eng miteinander verbunden.»

Karin Hermes
Tanzpädagogin und Tänzerin

dunkles Reich, und seit Jahrhunderten taucht auch das Motiv des tanzenden Christus auf.

Müde, aber glücklich
 Christus tanzend am Kreuz? Wie gehen Leid und Tanz, Leichtigkeit und Schmerz zusammen? Als klassisch ausgebildete Balletttänzerin weiss Hermes, wie anstrengend Tanzen sein kann: Was leicht aussieht, ist oft hart erarbeitet. Vieles kann trainiert und einstudiert werden, doch nicht alles. Wer intensiv tanzt, ist mit physischen Grenzen konfrontiert und damit, dass der Körper verletzlich und nicht beherrschbar ist. «Das fördert die Demut und das Bewusstsein der Endlichkeit.» Ingesamt seien Tänzerinnen und Tänzer aber glückliche Menschen. «Nach Proben und Aufführungen bin ich körperlich und mental oft erschöpft, aber zufrieden, ausgeglichen und dankbar.»

Tanzender Tod

Auch in der christlichen Tradition gehörten noch bis ins Mittelalter Tänze und Gebetsgebärden dazu. Seither jedoch herrsche in allen christlichen Konfessionen ein eher körperfeindliches und damit tanzfeindliches Klima, erklärt Hermes. «Obwohl das Christentum in seiner Geschichte Musik, Kunst und Architektur prägend beeinflusst hat, konnte sich keine Tanzkultur entwickeln.» Dabei wird im Alten Testament sehr wohl getanzt: Miriam tanzt nach dem Durchzug durch das Schilfmeer, David vor der Bundeslade, und die Weisheit tanzt in Gestalt einer Frau vor Gott zu Beginn der Schöpfung.

An der Hochschule der Künste in Bern unterrichtet Hermes Tanzvermittlung und inszeniert Profis und Laiengruppen auf Bühnen und in Kirchen. Dabei ist die Auseinandersetzung mit den Tanzenden, den Gegebenheiten des Raums und na-

türlich mit den Inhalten der Kern ihrer Arbeit. «In der künstlerischen Suche, im kreativen Prozess bin ich persönlich auch immer wieder im Dialog mit Gott oder, etwas allgemeiner, mit Spiritualität. Das macht die Arbeit ausserordentlich reich.»

Ritual und Schauspiel
 Im tibetischen Buddhismus tanzen nur die Mönche. Cham heissen die Tanzfeste, die jeweils rund um den Jahreswechsel stattfinden. Mönche in schweren und bunten Kostümen, mit Masken, schwarzen Hüten oder Waffen und Schilden ausgestattet, ziehen durch den Klosterhof. Trommeln geben den Takt an, der Klang der Hörner dröhnt durch den ganzen Ort, und mit streng ritualisierten Schritten bringen die Tänzer den Boden zum Beben.

«Die Prozession ist Ritual und Schauspiel zugleich», sagt Losang Palmo. Als die Buddhistin 17 Jahre lang im indischen Dharamsala lebte, war sie mehrmals bei Tempeltänzen im benachbarten Ladakh dabei. In den getanzen Geschichten kommen religiöse Figuren des Buddhismus ebenso vor wie Dämonen und mystische Wesen. «Religion und Kultur vermischen sich hier. Es ist daher kein Widerspruch, wenn sowohl Gläubige als auch Touristen an der Zeremonie teilnehmen.» Zu Ehren der Götter und zum Nutzen der Menschen werde hier getanzt. «Immer mit dem Ziel, Bewusstsein zu erlangen, inneren Frieden und Mitgefühl», sagt die gebürtige Zürcherin, die das Buddhistische Zentrum in Bern leitet. «Wie beim Meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen oder Gehen dient auch die Bewegung beim Tanzen dazu, den Körper wahrzunehmen und präsent zu werden.» Katharina Kilchenmann

Von Liebesgeschichten und Wettkämpfen

Die Juristin und interkulturelle Mediatorin Laavanja Sinnadurai tanzt schon ihr ganzes Leben: Der indische Tempeltanz ist ihre Leidenschaft.

Die Armreifen klimpern, während Laavanja Sinnadurai sich die Ohrhänger ansteckt. Spiegel braucht sie dafür keinen, denn das hat sie schon unzählige Male gemacht. «Ich tanze, seit ich denken kann», sagt die 30-Jährige. «Schon als kleines Mädchen war ich im Unterricht und bewunderte meine Tanzlehrerin, ihre Schönheit und ihre Bewegungen. Und bis heute gehören der Tanz, die Kleider, der Schmuck und die Art, sich zu schminken, zu meinem Leben.» Schnell schlüpft sie in den seidigen Sari, den sie über ihren Alltagskleidern trägt, drapiert das Stoffende lässig über der Schulter und steckt mit einer Klemme die Haare zusammen. «Wie Bollywood, nur echt», sagt sie lachend.

Bharatanatyam ist einer der ältesten klassischen Tanzstile des indischen Subkontinents. Er wird nicht nur von den Tempeltänzerinnen interpretiert, sondern ist auch Teil der hinduistischen Volkskultur. Das Wort setzt sich aus den Abkürzungen der vier wesentlichen Tanzelemente zusammen: «Bha-va» steht für Emotion, «Ra-ga» für die Melodie, «Ta-la» ist der Rhythmus und «Naty-a» heisst Tanz.

Das Publikum berühren
 Es sind die Grundpfeiler dieses Tanzes, der auch schauspielerische Elemente hat. Das macht Sinnadurai gleich vor: Weit öffnet sie die Augen und macht ein grimmes Gesicht, nur um gleich ein Lächeln zu zeigen, das das Herz berührt. «Die Mimik ist wichtig, und ich muss mich als Tänzerin in die Emotionen jeder Figur hinein fühlen. Nur so kann ich das Publikum mit der Geschichte berühren.»

Im Video tanzt Laavanja Sinnadurai die Geschichte, wie sie am Morgen am Wasser erwacht und auf Shiva wartet.

www.zvisite.ch/tanz

Teil der Volkskultur

Da kommen etwa Götter den Erdengeschöpfen zu Hilfe, verführen sie oder fordern sie heraus, et was Aussergewöhnliches zu tun. «Shivas Tanz symbolisiert den Kreislauf der Zeit, des Lebens insgesamt. Er zerstört das Alte und schafft ein neues Leben», sagt Sinnadurai. Damit bezingere er die Dämonen der Unwissenheit und Unachtsamkeit. «Es heisst, wenn Shiva zu tanzen aufhört, steht das Universum still. Tanz ist für uns eine Form von Gebet, wir ehren und feiern damit die Götter, die Menschen und das Leben.» Katharina Kilchenmann



Melodiös zart oder fanfarisch laut

Trompetenspielen ist für Franz Osswald wie Beten ohne Worte. Er berichtet vom Aустarieren der inneren und äusseren Balance.

Wenn ich in meiner Jugend betete, tat ich dies mit geneigtem Kopf und verschränkten Händen. Heute sitze ich aufrecht mit den Handflächen nach oben. Diese veränderte Gebetshaltung drückt aus, dass sich meine innere Einstellung zum Glauben weiterentwickelt hat. Meine Überzeugung hat sich mit den Jahren geweitet, was zum Öffnen meiner Handflächen geführt hat.

Nicht nur beim Beten wirkt sich die Körperhaltung aus, auch beim Musizieren. Ich spiele seit vielen Jahren Trompete, und bekanntermassen erzeugt hier nicht, wie etwa beim Klavier, das Instrument den Ton, sondern der Bläser oder die Bläserin. Durch eine ganz bestimmte Zungenstellung, meine schwingende Oberlippe und mit der passenden Menge Luft lasse ich den Ton entstehen. Das fühlt sich für mich an wie das Sprechen eines Gebets. Auch dort bewege ich Zunge und Lippen, um die Worte zu formen. Beim Musizieren allerdings ist es ein «Lippenbekennnis» ohne Worte.

Dynamik und Atem
 Die Trompete besitzt lediglich drei Ventile, damit können aber alle Töne gespielt werden: Ohne auch nur ein Ventil zu drücken, bringe ich mit einer veränderten Lippen- und Zungenstellung sowie einem angepassten Luftdruck zum Beispiel die Töne C, E und G hervor. Je gebühter mein Körper ist, desto höher kann ich spielen. Damit ich aber den richtigen Ton treffe, muss ich eine Vorstellung der Tonhöhe haben. Und diese Vorstellung beeinflusst den Körper und den Atem.

Wie beim Beten muss ich beim Spiel der Trompete wissen, was ich bezwecke. Wenn ich eine laute Fanfare schmettere, stehe ich anders da, als wenn ich eine zarte Melodie vortrage. Bei der Fanfare stehe ich mit gestrecktem Körper und festem Bodenkontakt, bei der zarten Melodie hingegen mit lockerem Körper und sich leicht bewegendem Füßen. Das Äussere kommuniziert hier somit mit dem Inneren, und es entsteht ein Gleichgewicht, ja eine lebendige Balance, die es beim Musizieren unbedingt braucht. Doch was, wenn diese fehlt?

Es kommt vor, dass ich etwa beim Üben einer Tonleiter immer an der gleichen Stelle stecken bleibe. Da kann eine äussere Haltung helfen, die innere Einstellung zu unterstützen – wie die früher erwähnten nach oben geöffneten Handflächen beim Beten. Beim Üben heisst das etwa, dass ich während dem Spielen der Tonleiter mit sich kreuzenden Füßen vorwärts laufe. Und siehe da, plötzlich stocke ich an der fraglichen Stelle nicht mehr. Die physische Übung hat meine geistige Blockade gelöst. Für mich ein klares Zeichen, dass sich die innere und äussere Haltung beeinflussen – egal, ob dies beim Beten oder beim Musizieren ist.

Damit mir dies gelingt, kann ich das Stück beispielsweise singen. Nebst der Tonhöhe spielt auch die Dynamik des Stücks für die innere Haltung eine wichtige Rolle. Nur so stellen sich Lippen, Zunge und Luft-

führung auf mein Ziel ein, ermöglichen, dass ich die richtigen Töne treffe und das Stück wie beabsichtigt interpretiere.

Blockaden lösen
 Wie beim Beten muss ich beim Spiel der Trompete wissen, was ich bezwecke. Wenn ich eine laute Fanfare schmettere, stehe ich anders da, als wenn ich eine zarte Melodie vortrage. Bei der Fanfare stehe ich mit gestrecktem Körper und festem Bodenkontakt, bei der zarten Melodie hingegen mit lockerem Körper und sich leicht bewegendem Füßen. Das Äussere kommuniziert hier somit mit dem Inneren, und es entsteht ein Gleichgewicht, ja eine lebendige Balance, die es beim Musizieren unbedingt braucht. Doch was, wenn diese fehlt?

Wenn Körper, Geist und Seele den Weg zur Ruhe gehen

Claudia Nothelfer und Susanne Birke praktizieren Meditationsformen, die östliche und christliche Traditionen verbinden. Ob sitzend, stehend oder gehend: Der Atem führt die Bewegung und zentriert.

Claudia Nothelfer, Sie verbinden christliche Kontemplation mit buddhistischem Za-Zen. Welche Körperhaltung nehmen Sie beim Meditieren ein?
 Claudia Nothelfer: Wir sprechen sowohl von einer äusseren wie auch einer inneren Haltung. Diese beiden Körperhaltungen entsprechen dem Za-Zen, der Sitzmeditation: eine entspannte, gelöste Meditationshaltung, die dennoch Entschiedenheit ausdrückt. Der Körper ruht stabil auf einem Kissen oder einem Stuhl. Wirbelsäule und Kopf sind aufrecht, der Nacken lang, der Blick geht zum Boden. Die innere Haltung meint die Zentrierung im Atem, der natürlich fliesst, sowie das Ziehenlassen der Gedanken.

das wohlwollende Wahrnehmen des Lebens im Hier und Jetzt. Die beschriebene Haltung hilft, dass Körper und Geist in Ruhe vereint sind und die Gedanken nicht ständig davonlaufen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Atem. Man kann nicht auf Vorrat atmen und nicht im Nachhinein. Atem fördert die Präsenz im Hier und Jetzt.
Könnte der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist bezeichnet werden?
 Susanne Birke: Ja. Der Atem kommt und geht von allein, wir können ihn aber willentlich verändern oder einfach nur bewusst wahrnehmen, ohne dabei einzugreifen. Nothelfer: Bei der Zen-Sitzhaltung fliesst der Atem entspannt in den Bauch. Wenn der Körper gut im «Hara» verankert ist, laufen die Nervenbahnen vom Unterbauch über die gerade aufgerichtete Wirbelsäule hinauf bis in den Kopf. So fühlen wir uns geistig klar und können längere Zeit sitzen – ohne dabei zu ermüden.

Und was bewirkt diese äussere Haltung im mentalen Bereich?
 Nothelfer: Den klar geregelten Rahmen dieser Meditation habe ich zu Beginn meiner Praxis als streng und karg empfunden. Inzwischen bin ich seit 26 Jahren dran und überzeuge, dass diese klare Haltung tiefere Meditationserfahrungen erst ermöglicht. Pia Gyger, Mitbegründerin der Kontemplationsschule via integralis, sagte von dieser Haltung, sie sei die «via direttissima» in die Tiefe. Wir kommen in Verbindung mit unserer eigenen Seelentiefe und dem Urgrund des Lebens. Mit der Zeit zeigen sich eine Fülle von «Früchten», die in die Lebenshaltung hineinwirken, wie Mitgefühl, Achtsamkeit, Klarheit und Liebesfähigkeit. Wir sitzen nicht nur für uns, sondern für die Welt.

Warum?
 Birke: Ein persönliches Beispiel: Ich konnte in jungen Jahren mit dem Begriff Demut gar nichts anfangen. Heute aber hat Demut für mich einen Sinn bekommen, und ich verneige mich körperlich und geistig vor dem Geheimnis des Lebens. Einerseits erkenne ich mit der Verneigung meine eigene Begrenztheit gegenüber dem grossen Ganzen an, andererseits bin ich mir aber auch bewusst, selbst Teil dieses Geheimnisses zu sein. Interview: Marie-Christine Andres

Die Bändigung des Bewegungsvertriebes, körperlich und gedanklich, ist also wichtig, um die Wirkungen dieser Meditation zu erfahren. Was ist schwieriger zu kontrollieren, der Körper oder der Geist?
 Nothelfer: Das Schwierigste ist, gar nichts mehr zu kontrollieren, sondern einfach zuzulassen, sein zu lassen und loszulassen. Es geht um



Claudia Nothelfer, 58



Susanne Andrea Birke, 52

Die römisch-katholische Theologin meditiert seit 26 Jahren. Sie unterrichtet in der Kontemplationsschule via integralis und bei Bildung und Propstei der römisch-katholischen Kirche im Kanton Aargau.

Seit 30 Jahren praktiziert die Theologin Bewegungsmeditation. Sie ist als Atemtherapeutin und QiGongShibashi-Lehrerin tätig wie auch bei Bildung und Propstei der römisch-katholischen Kirche im Kanton Aargau.

Tipps

Themenwoche

Begegnung und Dialog

Sie hat ihren festen Platz in der interreligiösen Agenda: die Woche der Religionen mit rund 100 Veranstaltungen in der Schweiz. In Zürich etwa dreht sich beim «Mosaik der Religionen» alles um die Musik (15. 11.). Ebenso in Basel, wo ein interreligiöses Gespräch die Zuhörer auf eine Reise in musikalische Welten der anderen mitnimmt (11. 11.). In Bern lautet das Motto der Nacht der Religionen «Hey Alter! Von Religionen und Generationen» (14. 11.), und in Biel geht man dem Thema «Religionen im Fluss» nach. nm

Woche der Religionen, ganze Schweiz, 7.–15. November, www.iras-cotis.ch



Raum für interreligiöse Veranstaltungen.

Gestaltung: Renata Hubschmied

Touren



Die jungen Guides.

Foto: Michael Lio

Vielfalt entdecken

Junge Erwachsene, die sich in der multikulturellen Schweiz auskennen, nehmen Sie auf thematische Touren mit. Lernen Sie die religiöse und kulturelle Vielfalt unseres Landes kennen. Etwa bei einem Grenzrundgang in Kreuzlingen, einer Bike-Tour durch Bern, einem Besuch im Kloster Kappel oder im Lassalle-Haus. nm

Dialogue en Route, diverse Stationen und Routen in der Schweiz, www.enroute.ch

Bücher



Den Horizont erweitern.

Foto: Pixabay

Neue Gedankenwelten

Der Andere Literaturklub stellt Literatur aus Afrika, Asien, Lateinamerika und der arabischen Welt vor. Viermal im Jahr erhalten Klubmitglieder ein Überraschungsbuch. 2020 waren es Werke des Kubaners Marcial Gala, des Irakers Ahmed Saadawi, der Südkoreanerin Hye-young Pyun und einmal gar eine afrikanische Anthologie. nm

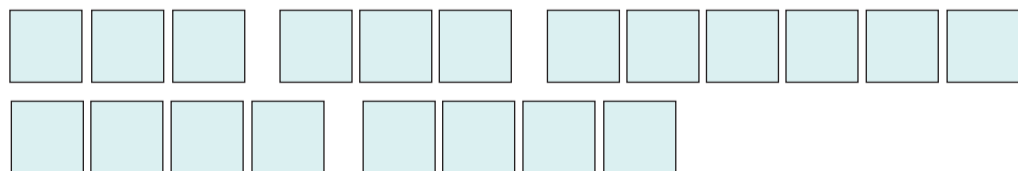
Der Andere Literaturklub, Mitgliedschaft: Fr. 98.– pro Jahr, www.artlink.ch

Kreuzworträtsel

Greifen Sie zum Stift und aktivieren Sie Ihre Hirnzellen

	1	2	3	4			5	6	7		8	9	10	11	12
13							14				15				
		16					17			18				19	
20	21					22					23		24		
25			26							27					28
		29		30			31		32				33	34	
	35					36						38			39
40				41							42				
	43		44								45				
46								47	48					50	51
52															

Lösung



Den Lösungsspruch finden Sie heraus, wenn Sie die Wörter hinter den Fragezeichen in die richtige Reihenfolge bringen.

Waagrecht

1 je mehr wir uns bewegen, ... weniger müssen wir 13 senkrecht befolgen
 5 mancher «Gang nach Canossa» hatte diesen Wallfahrtsort als Ziel 8 das Heiligtum, das die Hadschis am Ziel ihrer Pilgerfahrt berühren dürfen 13 von *Die göttliche Ordnung* über die Suffragetten bis zu Pussy Riot 16 ??? 17 auch dieses «Problem» konnte der Eroberer nur mit Gewalt lösen 18 ist zäh, wenn es ... nicht ... ist 19 dort werden militärische Bewegungen geübt (Abk.) 20 ??? 22 ???
 23 ??? 25 auch Johnson ist einer, sogar der höchste 27 ...vol und ...fiz sind in diesen Zeiten angesagt 28 wird gross geschrieben, wenn der Allmächtige gemeint ist 29 lieber die Suppe als eine Predigt 32 so viele (und die gleichen) Gebote gelten für Juden wie Christen

(engl.) 33 *Der Himmel über Berlin* mit ihm als Engel Damiel (l) 35 was Madras für die Hindus, ist Santiago de Compostela für diese Pilgerreise 38 strahlend und unbeschwert, bekannt auch vor «dipity» und «geti» 40 Religionen können sich aufeinander zu bewegen, nicht so der oben auf den unten 41 ehemaliger Tessiner Bundesrat mit dem C auch vor der Partei 42 Wunschtraum für tolerante Gläubige – dass viele am gleichen ziehen 43 leben im Norden, weit weg von der gleichnamigen spanischen Stadt 45 Karin Hermes findet darin den Dialog mit Gott, kennt aber die physischen Grenzen 47 in diesem Zustand sind die meisten Bewegungen unkontrolliert 50 Heraklit sagte: «Alles fließt» – also auch dieser Engadiner 52 sein Körper wird ihm später die Rechnung präsentieren

Senkrecht

1 Ureidgenossen (Akz.) 2 zu diesem Ereignis führte die «Friedliche Revolution», die auch aus der Kirche kam 3 wichtig auch für jene, die der Körperkultur frönen (engl.) 4 und die Erde war ... und leer 5 wo suchen die verschiedenen Religionen das ... ihres Gottes? 6 Bruder Klaus ruht in dieser Wallfahrtskirche (Akz.) 7 *Harry und Sally* und *Schlaflos in Seattle* sind zwei ihrer Highlights (Vorname) 8 dabei nützt nicht nur heilendes Wasser, sondern auch äusserer und innerer Bewegung 9 ersetzt neuerdings mit 46 senkrecht zu 10 hier sitzt der Verband, der am meisten Schweizerinnen bewegt (Akz.) 11 wo sie sich erheben, «... da ist ein freies Leben, da ist die Alpenwelt» 12 mit 22 waagrecht als Vorspann lohnt es sich

meistens 13 «bete und arbeite!» – und oft als Zugabe noch dies 14 die dritte Silbe in einem Teufel 15 Talente, mit denen man «wuchern» sollte 21 ... *senza te*, Song und Musical von Peter, Sue und Marc 22 ja, doch oder wenn? Hauptsache in einer unserer Landessprachen 24 diese Berner Zunft hat «Filialen» in Basel und Schaffhausen 26 mächtiger asiatischer Stirnwaffenträger 27 The New Seekers fragten: ..., *steal or borrow?* 30 ??? 31 lieber der bäumige oder Florian, als der am Morning after 32 jenes jenseits des «grossen ...» bleibt das Land der unbegrenzten Möglichkeiten 34 das sagt Paolo der Tänzerin für ihre Virtuosität und ... 35 Biden, Cocker und Dassin 36 diese heftige Luftbewegung kann dir den Stand rauben 37 er war gewandt, zielsicher und sprunghaft wie auch sein Landsmann auf Ski (l) 38 Personal, Mitarbeitende, Mitwirkende – oft Führende 39 50 waagrecht im Original 42 der Heilige St. Au unterbricht die Bewegung auf den Strassen 44 «es einzigs schlaus Bürschteli het es ... derzue!» (frz.) 46 siehe 9 senkrecht 47 Symbol für Zinn 48 legendärer Anführer einer Untergrundbewegung in Lateinamerika (l) 49 X mal VC in römische Steine gehauen 51 *Der Fliegende Holländer* brauchte dieses Akz. nicht

l = Initialen, Umlaute = 2 Buchstaben, Akz. = Autokennzeichen

Rätselautor: Edy Hubacher

Lösung

Bitte schicken Sie den Lösungssatz an zvisite@zvisite.ch oder: «zVisite»-Kreuzworträtsel, c/o Redaktion «reformiert.», Postfach 312, 3000 Bern 13, Einsendeschluss: 27. November 2020

1. Preis

Eine Tour nach Ihrer Wahl mit Dialogue en Route: eine Führung durch das Kloster Mariastein oder das Tibet-Institut Rikon, eine Exkursion entlang dem Täufertweg im Jura oder der Fluchtroute über den Alten Rhein. Angebote in der ganzen Schweiz.

2. Preis

Eine Mitgliedschaft beim Anderen Literaturklub für ein Jahr. Sie erhalten 2021 vier Bücher von Autorinnen und Autoren aus Afrika, Asien, Lateinamerika und der arabischen Welt.

3.–5. Preis

Je einen Gutschein der Schweizerischen Bundesbahnen à 50 Franken. Besuchen Sie einen Ort in der Schweiz, an den Sie schon lange wollten.

zVisite

zVisite ist eine interreligiöse Gemeinschaftsproduktion verschiedener Zeitschriften

reformiert.

Die evangelisch-reformierte Zeitung www.reformiert.info



Zeitung der römisch-katholischen Pfarreien des Kantons Bern www.pfarrblattbern.ch

Christkatholisch

Zeitschrift der Christkatholischen Kirche www.christkatholisch.ch

forum

Pfarrblatt der katholischen Kirche im Kanton Zürich www.forum-pfarrblatt.ch

FORUM

Das Magazin der jüdischen Gemeinde Bern

Horizonte

Zeitung der römisch-katholischen Pfarreien des Kantons Aargau www.horizonte-aargau.ch

KIRCHENBOTE

Evangelisch-reformierte Zeitung BS, BL, SO, SH, LU, SZ, UR und OW www.kirchenbote-online.ch

tachles

Das jüdische Wochenmagazin www.tachles.ch

Auflage: 775 000 Exemplare

Redaktion: Zeinab Ahmadi, Christa Amstutz, Marie-Christine Andres, Thomas Binotto, Hannah Einhaus, Anouk Hiedl, Katharina Kilchenmann, Andreas Krummenacher, Nicola Mohler, Franz Osswald, Laavanja Sinnadurai, Tilmann Zuber
 Blattmacherinnen: Nicola Mohler, Katharina Kilchenmann
 Layout: Renata Hubschmied, Bern
 Gestaltungskonzept: Susanne Kreuzer
 Korrektorat: Pia Schwab, Bern
 Kontakt: www.zvisite.ch

Druck: DZB Druckzentrum Bern AG

Papier: Der Umwelt zuliebe verwenden wir ein ökologisches Zeitungspapier mit einem hohen Altpapieranteil von bis zu 85%.