

# Frühlingsbrief 2022

Editorial 1 | Mandrika 1 | Salim 2 | Termine *herzwärts* 2 | Stefan 3 | Gedichte 3  
Selin und Ingo 4 | Moshko 4 | Kranto 5 | Inon 5 | Impressum 5 | Christophe 6

---

## Editorial von Christophe

Die bedrängende Aktualität des Krieges in Osteuropa ist eine unüberhörbare Aufforderung an uns, wach zu werden: Wach dafür, in welcher inneren Verfassung wir Informationen, Erzählungen und Bilder aufnehmen und wie wir uns dazu verhalten. Gewohnheitsmässig sehen, vernehmen oder lesen wir viele Dinge, bilden uns dabei rasch und reflexartig ein Urteil und beziehen damit eine gewisse Position. Das ergibt dann so etwas wie eine richtige, passende, gerechte Einstellung. Erlauben wir uns jedoch, uns Zeit zu nehmen und diese meistens automatisch

ablaufenden Vorgänge aufmerksam anzuschauen, wird gewiss etwas anderes passieren. Denn wenn wir eine Information oder ein Bild sorgfältig aufnehmen und befragen, sozusagen innerlich abtasten und erspüren, entsteht wirklicher und aktueller Kontakt. Ein Kontakt, der verbindet, und mag er noch so erschütternd oder verunsichernd sein. Verbundenheit anstelle von Trennung und Polarisierung. Und nur aus Verbundenheit entstehen neue Impulse zum Helfen, Heilen, Frieden schaffen. Und das Wissen darum, was ansteht, was zu tun und zu lassen ist. Im Kreis der

Adressaten dieses Frühlingsbriefes gibt es verschiedene helfende und Frieden schaffende Initiativen, die momentan auf Unterstützung von Flüchtlingen fokussiert sind.

Auch in den Initiativen, die wir in diesem Brief vorstellen, geht es um Friedensarbeit. Es geht um Meditation, Begegnung und Achtsamkeit – also um die immer aktuelle und gerade in dieser Zeit besonders wichtige Arbeit an Öffnung und Erweiterung des menschlichen Bewusstseins. Das ist die Aktualität der Langsamkeit, der Selbstbesinnung und des Mitgefühls.

## Was Mandrika bewegt

Gerade bewegt mich die Frage: An was und wie orientiere ich mich? Wie geht es weiter? Was in der Aussenwelt geschieht, macht mich ratlos. Also entscheide ich mich, nach innen zu schauen, nach meinen Werten, nach meinem „eigenen Lied“ zu forschen, um mit mir in Kontakt zu kommen, um dann auch ganz da sein zu können. Das erinnert mich an die Abschlussrunde im gerade erst zu Ende gegangenen letzten Seminar der vierten Jahresgruppe. Diese Gruppe ist im Sommer vor einem Jahr zusammengekommen. Die Teilnehmenden waren bereit, gemeinsam mit uns einen Weg zu gehen. Sie waren mutig, neugierig und haben sich dem *herzwärts*-Team anvertraut. Bei uns

Team anvertraut. Bei uns ging es nicht um Zielsetzungen und Handlungskompetenzen, wie das heutzutage üblich ist. Doch natürlich war von uns die Navigation vorgegeben, und wir haben all unsere Kräfte dafür gebündelt, dass diese Menschen wirkliche Erfahrungen und Erlebnisse machen durften, um sich selber zu begegnen und gleichzeitig auch das Gegenüber zu sehen. Da wurde gegraben, geweint, gebockt und auch immer wieder gelacht und getanzt. Ich beschreibe den Prozess gerne bildlich als Spirale, die nach unten dreht und gräbt, und gleichzeitig bildet sich eine feine und leichte Spirale nach oben, die den ganzen Menschen

zum Vorschein und zum Schwingen bringt. Die Entwicklung von jeder und jedem Einzelnen im Verlaufe des Jahres fasziniert und berührt mich. Da kommt so viel Freiheit und Gelassenheit an den Tag, und die Individualität wird sicht- und hörbar. Die persönlichen Verstrickungen werden loser und es wird leichter. Die Menschen werden offener und hören einander zu, sehen und erkennen sich im Andern. Wenn ich mich an die Abschlussrunde vom letzten Seminar erinnere, sehe ich Menschen vor mir, die ihr „eigenes Lied“ singen und gleichzeitig miteinander verbunden sind. Sie sind ganz da, anwesend.

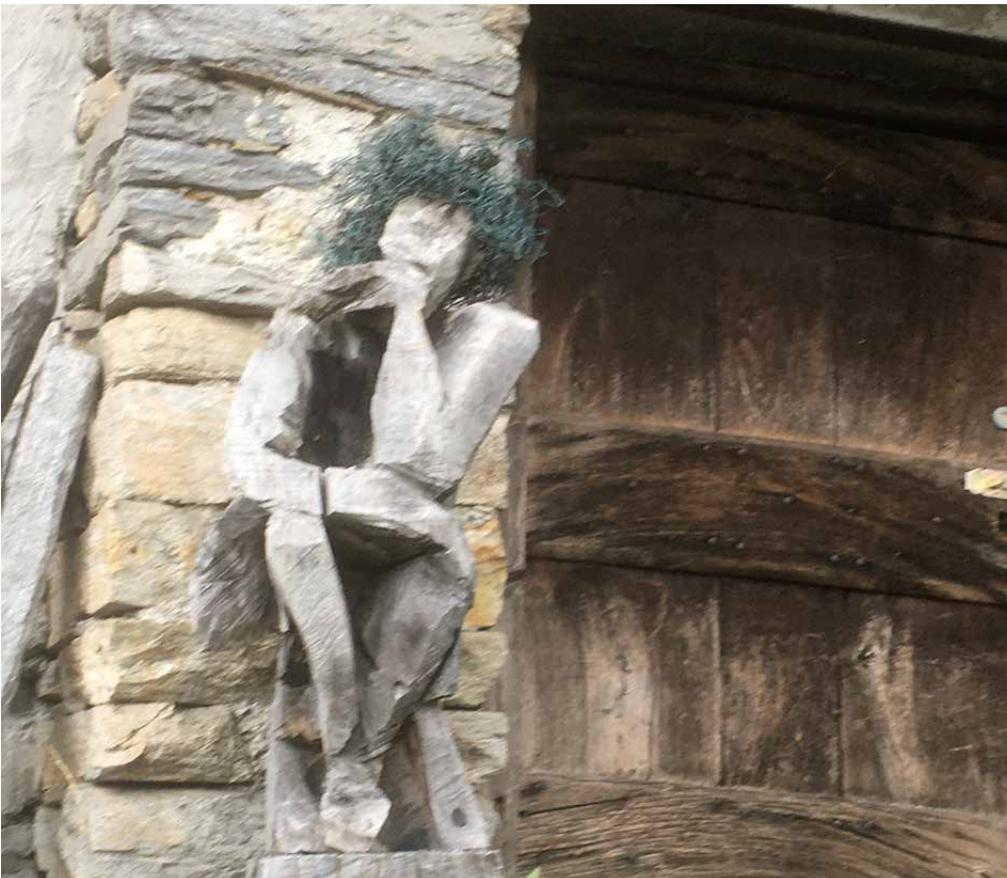


Foto: Mandrika

## Termine *herzwärts*

**Mo 23. Mai - So 29. Mai 2022**

„Prägungen verstehen“  
Körpertypen nach A. Lowen  
Stillehaus Aetingen SO

**Do 21. Juli - So 31. Juli 2022**

JG V: „Heimat finden in mir selbst“.  
Dieses Intensivseminar der 5.  
Jahresgruppe kann auch einzeln  
gebucht werden.  
Stillehaus Aetingen SO

**Mo 5. Sept. - So 11. Sept. 2022**

„Nach innen gehen“ Ein Satori  
Prozess. Stillehaus Aetingen SO

**Mo 10. Okt. - So 16. Okt. 2022**

JG V: „Geben und Nehmen“  
Stillehaus Aetingen SO

**Fr. 21. Okt. – So 23. Okt. 2022**

Offenes *herzwärts*-Wochenende  
YogaCorner Schlieren ZH

**Mo 26. Dez. 22 – So. 1. Jan. 23**

Offene *herzwärts*-Woche  
„Von der Angst zur Lebensfreude“  
Stillehaus Aetingen SO

Der Krieg in Europa und das damit verbundene Elend auf dieser Welt beschäftigen mich derzeit sehr. Sowohl im Beruflichen als auch im Privaten. Täglich bin ich konfrontiert mit Nachrichten und Bildern, die mich aufwühlen: Kinder auf der Flucht, unbändige Gewalt, zerstörte Existenzen. Wenn ich morgens aufwache, werde ich oft gewahr, wie ich mich in Gedanken dorthin forttragen lasse. Jedes Mal in Sorge, dass in der letzten Nacht etwas noch Schlimmeres als am Vortag passiert ist.

Dass ich mich in solchen Momenten eigentlich von mir selbst distanzieren sollte, dass ich die Möglichkeit hätte, diese sorgenvollen Gedanken auch mal vorbeiziehen zu lassen und zu merken, dass mein Leben jetzt und hier stattfindet. Das muss ich mir derzeit immer wieder aufs Neue bewusst machen.

Dabei hilft es mir, mich an Situationen zu erinnern, in denen ich eine grosse Verbundenheit in mir spürte in alltäglichen Momenten, wie ich sie auch aus den *herzwärts*-Seminaren kenne. Dann kann ich mir erlauben, im Hier und Jetzt zu bleiben und mich auf freundliche Art und Weise zurückzuholen, auch wenn mich die Gedanken wieder fortziehen wollen. Das tut gut. Dann kann ich den Gedanken vielleicht auch mal nachgehen, ihnen womöglich so viel Raum geben, dass ich sie anschauen kann. Und dennoch hierbleiben. Das hilft. Auch wenn ich morgens aufwache und mich die Gedanken erst mal fortziehen wollen. Auch wenn in Europa gerade Krieg herrscht.

Alle aktuellen Termine findest du auf  
[www.herzwaerts.net](http://www.herzwaerts.net)

# Stefan

Richtungsweisend - mag ich... nach oben auch! Auf Bergtouren liebe ich die Kombination von: Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein, atmen, schwitzen, angespannt sein, entspannt geniessen, in Verbindung sein mit der Natur, mit mir selbst, mit dem Begleiter – wohltuende Klarheit.

Der Weg während der inzwischen acht Wochen herzwärts ist für mich weniger klar verlaufen. Immer wieder kämpfte ich mit inneren Widerständen, mit „mein Kopf will Erklärungen“, mit Verteidigungsmechanismen, mit Ängsten, mit dem Gefühl, nicht dazu zu gehören. Immer wieder diese diffuse, ungreifbare Zurückhaltung, ein Gebremst-Sein, Anpassung: Das Nicht-Gelebte, das was nicht sein durfte in meiner Kindheit.

Aber immer wieder entstand auch Verbindung, erfuhr ich Wertschätzung, machte ich tiefe Erfahrungen. Ich erlebte heitere, durchlässige, schwebende, flüchtige Momente der Klarheit – und dann funkte wieder der Kopf dazwischen, der diese Momente gleich festhalten wollte.

Die *herzwärts*-Seminare geben mir Werkzeuge und ein Vokabular, um an dem teilhaben zu können, was wirklich ist, am Da Sein. Sie helfen mir, den Blick so zu weiten, dass ich für mich und meine Bedürfnisse genauso einstehen kann wie für meine Nächsten. Die Werkzeuge sind richtungsweisend; sie haben mir geholfen, mehr Klarheit in meinem eigenen Innenraum, in meinem ganz eigenen Leben zu erlangen. Dafür bin ich dankbar.



Foto: Stefan Aebi

## Gedichte

### wie immer

unverdrossen  
lockt die amsel  
die sonne in ihr nest

gleichmütig  
hält der kirschbaum sein  
schweres brautkleid in den wind

bescheiden  
öffnet das gänseblümchen sein  
weisses auge

unverdrossen  
gleichmütig  
bescheiden  
als stünden sie  
noch immer ausser zweifel

### augenblick

mit einem mal  
hereingeweht  
ein lied  
in der stille

innehalten  
einverstanden sein

---

*Heute zwei Gedichte von Dierk Matthäus. Dierk ist am 27. März 2022 bei einem Sturz auf einer seiner geliebten Skitouren ums Leben gekommen. Er ist der Bruder von unserem Freund Goykand, der uns diese Gedichte zugesandt hat. Wir sind in dem Moment mit unseren guten Gedanken und mit unserem Herzen bei Dierk und seiner Familie und wir danken ihm für diese Zeilen.*

# Veranstaltungshinweise

## Kundalini & Tee YEAH

1. August 2021: Gerade neigt sich das *herzwärts*-Seminar „In Beziehung sein - Frau sein, Mann sein“ in Vellerat im Berner Jura seinem Ende entgegen. Ingo und Selin finden sich damals in einer gemeinsamen Alltags-Verpflichtung: „Hey, wir könnten doch zusammen in Bern die Kundalini anbieten!“ Rasch ist die Idee geboren, in einer Kleingruppe zu meditieren.

Mittlerweile vermag die regelmässig stattfindende Kundalini sogar Personen zu begeistern, die mit der *herzwärts*-Arbeit nicht direkt verbunden sind.



Foto: Selin Bourquin

*Selin*: Angefangen hat alles viel früher: mit *herzwärts*, der Jahresgruppe und den geselligen Kundalini-Abenden bei Andrea in Zürich. Und in mir ist der Wunsch weiter gewachsen, in Bern mit einer Gruppe regelmässig zusammen zu kommen, um zu meditieren und im Anschluss bei Tee sich auszutauschen. So „verkündete“ ich die Idee des Kundalini-Abends und stiess damit sofort auf Resonanz; Ingo wusste nicht nur einen passenden Raum, sondern das Leuchten in seinen Augen verriet mir, dass er mit von der Partie sein würde – Kundalini & Tee YEAH!

*Ingo*: Öfters wenn ich zur Vorbereitung der Kundalini-Meditation in den Leerraum gelange, nehme ich eine Müdigkeit in meinem Kopf und Körper wahr. Schon nur die Schwingung dieses besonderen Therapierraums belebt mich. Das Wasser für den feinen Tee nach der stündigen Meditation vorbereiten, die Yogamatten für die

letzten 15 Minuten der Stille hervorheben. Und schon begrüßen sich die eintreffenden Teilnehmenden. Die Mediation beginnt und Ruhe kehrt ein im Raum.

*Selin*: Montags sind meine Arbeitstage lang und das Rausfahren in die Vidmarhallen braucht jeweils etwas Überwindung. Das Meditieren in der Gruppe und das gemeinsame Ausklingen bei Gesprächen lädt aber meine Batterien immer wieder auf. Ingo und ich freuen uns über neue Gesichter bei Kundalini & Tee YEAH!

*Daten bis zu den Sommerferien jeweils montags um 19 Uhr: 2., 16. und 30. Mai sowie 13. & 27. Juni. Beitrag: Zwischen 10.– und 20.– je nach Gruppengrösse. Interessiert? Melde dich bei Selin (079 575 23 36), damit wir dich in unseren Telegram-Chat aufnehmen können, wo du alle nötigen Infos erhältst.*

*Die Kundalini-Meditation wird auch in Biel angeboten. Ort: Praxis Rhea Cervini, Bahnhofplatz 5, 2502 Biel. Melde dich bei Rhea (079 227 22 12). Beitrag: 15.– Daten bis zu den Sommerferien jeweils montags 19 Uhr: 9., 16., 23., 30., Mai.*

## Seins-Abende in Baar / ZG

Aus einem Impuls während eines gemeinsamen Nachtessens im letzten Herbst mit Mayushima hat sich ein regelmässig stattfindender Abend entwickelt. Die Idee: Lass uns doch regelmässig einen Abend gemeinsam verbringen mit und in der Qualität des Seins. Dabei haben wir uns vorgenommen, diesen Abend in jedem Fall zu zweit zu machen, unabhängig davon, ob und wieviel andere Menschen dabei sein werden. So sind nun diese Seins-Abende entstanden, die am letzten Freitag im Monat stattfinden und an denen sich jeweils 4 bis 8 Personen zu Meditation, Bewegung und Austausch treffen und sich begegnen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

*Wir bitten um vorausgehende Kontaktaufnahme, da der Raum nur eine begrenzte Teilnehmerzahl ermöglicht. Agnes Mayushima Iten, tanz@agnes-iten.ch, 079 388 03 39 oder Jörg Moshko Rüdiger, joerg@jrkm.ch, 079 408 26 85*

## Schon wieder nach Solothurn zum Atmen!

Bringt das was? Geht da was? Zuerst mal stampfen, räuspern, schütteln, dehnen. Das Gedanken-Chrüsümüsi wird weniger, der Atem bekommt Raum. Dann begeben wir uns auf eine einstündige Atem-Reise. Tief und schnell atmen wir, geben Einsatz und lassen los. Schmerz taucht auf, Widerstand, Staunen, tiefe Freude.

Getragen bin ich von Mandrika und den mal lauten, mal leisen Mitatmenden. Friedvoll ist die Stimmung nachher. Und was gerade da ist, teilen wir einander mit: Ein Bild, ein Wort, eine Empfindung.

Ja, doch, es geht etwas in Solothurn: Ankommen bei dem, was gerade jetzt ist, bei Schwere und bei leichtem Sein. Es hätte übrigens noch Platz für mehr mitreisende und mitatmende Menschen. Ich jedenfalls gehe weiterhin nach Solothurn. *Paul Kranto Abächerli*

## Inon schnauft sich frei

Ich freue mich immer auf die Mittwochvormittage in Solothurn; das sind wohl die liebsten Eintragungen in meinem Kalender. Es ist zwar nicht mehr neben meinem Haus wie früher, aber trotzdem mache ich mich mit grosser Freude auf den Weg, freue mich auf das Treffen mit Mandrika und meinen «Schnuffe»-Kollegen. Warum eigentlich? «Schnuffe» ist für mich die geeignetste Art, den Panzer um meine Brust und meinen Bauch zu lockern. Er wird jedes Mal ein bisschen mehr gelöchert, und ich finde den Kontakt zu dem, was darunter ist, auch wenn mir das nicht immer gefällt. Es ist wie ein Reinigungskanal, ein Frühlingsputz, eine Bohrmaschine: Es wird jedes Mal offener und tiefer.

Bevor wir anfangen, machen wir immer eine halbe Stunde bioenergetische Übungen, die den Körper entspannen und helfen, leichter ins «Schnuffe» zu kommen. Und am Ende haben wir immer eine Reflexion darüber, wie wir uns fühlen und bekommen einige Inputs, über die wir im Alltag nachdenken können. Holotropes Atmen ist relativ einfach – man braucht im Grunde nur zu atmen – und sehr effektiv. Ich bin Mandrika dankbar, dass sie das Atmen regelmässig und in einer Art und Weise anbietet, die einen so willkommenen und offenen Raum schafft.

*Die Atemgruppe findet jeden zweiten Mittwoch von 9.30 bis 11.30 statt. Interessierte melden sich bei Mandrika, [info@atemkoerperstimme.ch](mailto:info@atemkoerperstimme.ch), 032 621 47 09*

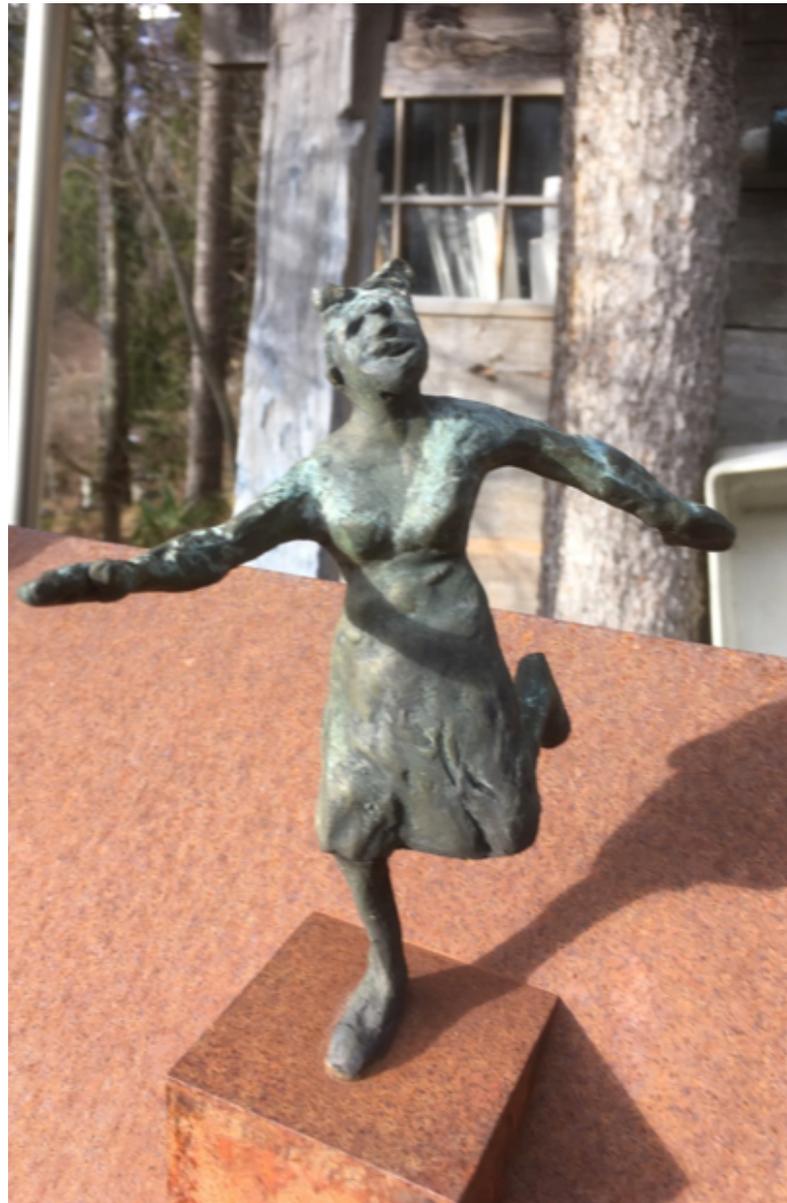


Foto: Mandrika

## Impressum

### Herausgeber

Verein *da sein*  
[www.verein-dasein.org](http://www.verein-dasein.org)

### Redaktion

Andreas Schertenleib  
Christophe Frei  
Pia Jorquera  
Salim Staubli

### Gestaltung

Jörg Moshko Rüdiger

### Erscheinung

2 Mal jährlich

### Kontakt

Akin und Andreas Schertenleib  
Heidenhubelstrasse 6  
CH-4500 Solothurn

Telefon +41 (0)32 622 93 91  
[info@herzwaerts.net](mailto:info@herzwaerts.net)  
[www.herzwaerts.net](http://www.herzwaerts.net)

**Werkstätten des Vereins *da sein***  
*herzwärts* | *da seins woche*  
*bärentreffen* | *aufstellungsarbeit*

## Christophe schreibt über die Aufstellungsgruppe des Vereins da sein

Seit nunmehr bald drei Jahren erkunden wir in der Aufstellungsgruppe die Praxis systemischer Aufstellungen. Von Anfang an waren wir eine offene Arbeitsgruppe, deren Mitglieder praktisch ühend lernen können. Die Leitung und Begleitung durch Ruedi Niederhauser im ersten Jahr unseres Arbeitens war lehrreich und inspirierend; seine Herangehensweise, die sich ganz in den Dienst des Anliegens der aufstellenden Person stellt und auf die Ordnung und Klarheit der Aufstellung vertraut, ermutigte uns, weiterzugehen und als Peergruppe Erfahrungen zu machen, zu reflektieren und so voneinander und miteinander zu lernen.

Wir treffen uns etwa alle zwei Monaten zum Aufstellungstag, in

der Regel freitags von 10 bis 17 Uhr in Solothurn, im Atelier von Mandrika. Wir haben gemerkt, dass es sich lohnt, genügend Zeit zu haben, Zeit zum Ankommen, zum Erden, zum Öffnen und Vertrauen fassen; niemand muss irgend etwas bringen oder leisten, alle tragen die Verantwortung für sich selbst und für ihre Präsenz. So entsteht ein Feld, in welchem die verschiedenen Rollen einer Aufstellung selbstverständlich übernommen und erfüllt werden können.

Wer die Aufstellung leitet, klärt sich rasch, nachdem jemand ein Anliegen formuliert hat. Grundsätzlich stellen sich alle Menschen der Gruppe als Stellvertreter zur Verfügung und wer Erfahrungen im Leiten machen möchte, bekommt die Möglichkeit dazu. Es kommt vor, dass wir ein

Anliegen als zu wenig klar oder ungeeignet zum Aufstellen ansehen, dann lassen wir es sein; oder als zu schwierig in dem Sinn, dass niemand aus der Gruppe die Verantwortung für die Leitung übernehmen möchte. Die Reflexion und Nachbesprechung einer Aufstellung machen wir zurückhaltend und praktisch nur dann, wenn Fragen aufgetaucht sind, aber immer in Absprache mit dem Protagonisten, also dem Menschen, der ein Anliegen gebracht hat.

Wir befassen uns auch mit den verschiedenen theoretischen Grundlagen der Aufstellungsarbeit, erzählen einander von dem, was wir in der Zwischenzeit gelesen und erarbeitet haben. Wenn einmal kein Anliegen da ist, was selten vorkommt, machen wir «Übungen im Feld», also Anlagen, die die Empfänglichkeit, Durchlässigkeit und Präsenz der Einzelnen und der Gruppe stärken.

In Planung haben wir einen gemeinsamen Weiterbildungstag mit Antonio Bettinaglio, einem erfahrenen Psychotherapeuten und Lehrer für systemische Aufstellungen.

Gerne möchten wir die Praxisgruppe nun öffnen und erweitern für Menschen, die an der Arbeit interessiert sind und bereits eine gewisse Erfahrung in der Bewusstseins- und Körperarbeit haben, wie sie beispielsweise bei *herzwärts* praktiziert wird.

*Anmelden können sich Interessierte direkt bei Akin Schertenleib, [info@atemkoerperstimme.ch](mailto:info@atemkoerperstimme.ch) oder bei Christophe Frei, [christophefrei@bluewin.ch](mailto:christophefrei@bluewin.ch) Die nächsten Termine: Fr 13. Mai und Fr 1. Juli 2022, jeweils 10 – 17 Uhr.*

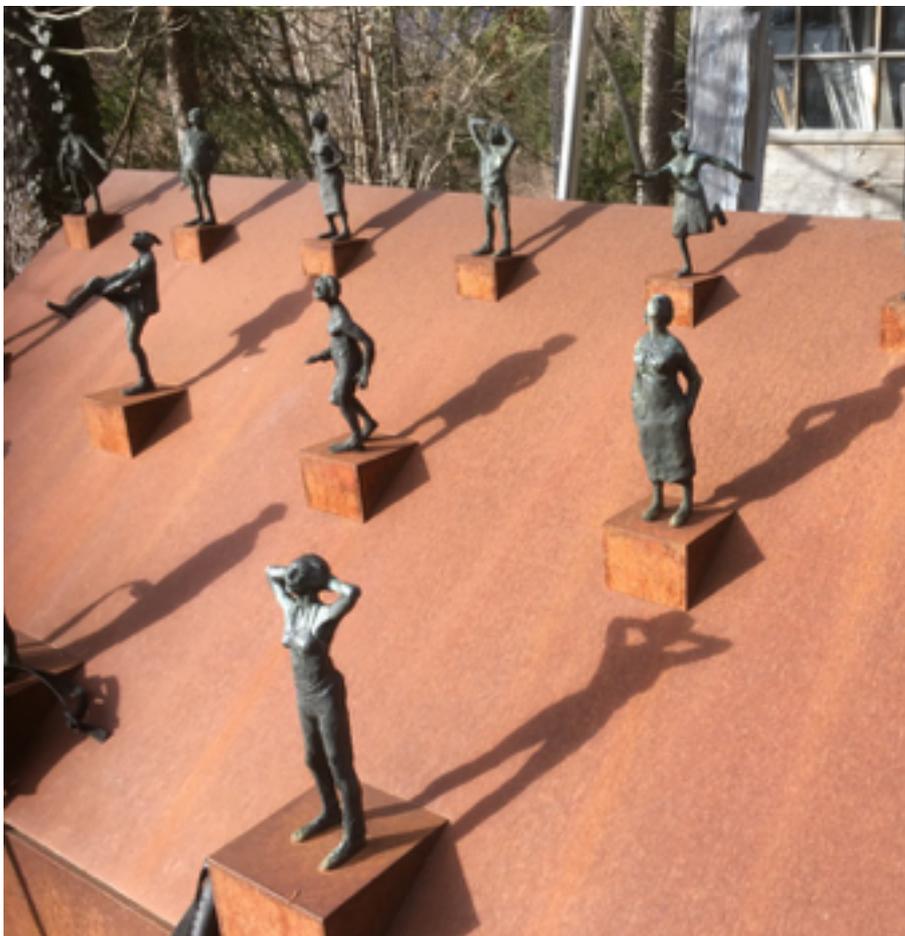


Foto: Mandrika