

Komm in die Balance mit einer Eisenkugel

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

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

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

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

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

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

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

Edith von Arps-Aubert

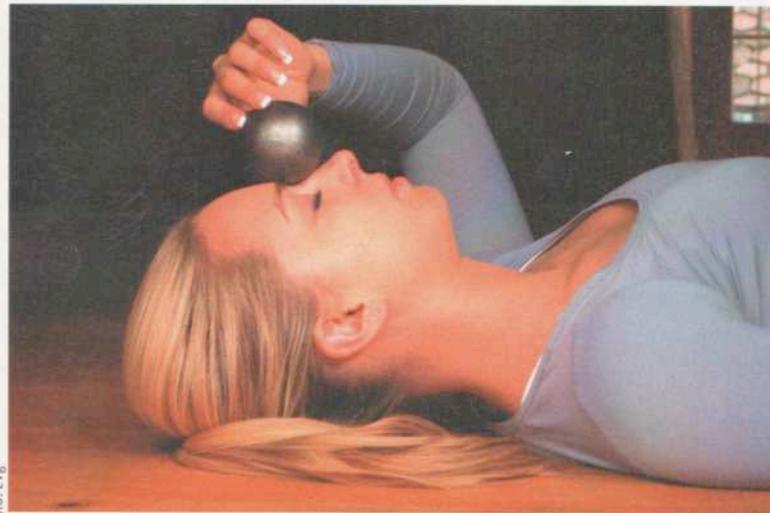


Bild: vlg

Mit Gott gross geworden

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

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

CP

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

Immer öfter

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



Foto: Alexander Sury

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

CP

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