

In der Schale liegt die Ruhe

GESUNDHEIT. Entspannung kann klingen. Das zumindest stellt Klangschalenthérapeutin Elisabeth Camossi immer wieder fest. Seit 2011 ist sie in Dübendorf tätig.

MARTIN LIEBRICH

Wikipedia sagt es klar: «In den westlichen Ländern sind Klangschalen ein beliebtes Utensil in der Esoterik- und Meditationsszene.» Elisabeth Camossi, Klangschalen- und Atemtherapeutin mit Praxis in Dübendorf, sieht dies allerdings anders. «Esoterisch bin ich nicht.» Auch Buddhistin ist sie nicht – obschon Klangschalen ursprünglich aus dem Tibet, aus Nepal und Indien kommen – also aus buddhistischen Gebieten. Camossi war noch nie dort. Von Berichten und von ihrem Ausbilder her weiss sie jedoch genau, wie dort mit Klangschalen umgegangen wird.

Kauffrau war zu eintönig

Ursprünglich hat Camossi Kauffrau gelernt. «Aber ich habe bald gemerkt, dass diese Arbeit für mich recht eintönig ist.» So hat sie sich auf den Weg gemacht – zur Therapeutin. Im Jahr 2000 liess sie sich zur Gesundheitsberaterin weiterbilden, dann kam ihre erste Tochter zur Welt, später die zweite. Sie beschäftigte sich in der Folge vor allem mit Bachblüten. Als die Kinder etwas älter waren, knüpfte sie im therapeutischen Bereich dort an, wo sie aufgehört hatte. Und kam zu den Klangschalen.

«Wenn man einmal anfängt, ergibt das eine das andere», blickt Camossi zurück. Nach den medizinischen Grundlagen bildete sie sich zur Atemtherapeutin aus, weil ihr zuvor «etwas gefehlt hat, bei dem ich mit den Händen arbeiten kann», wie sie sagt. Beides lasse sich hervorragend kombinieren; zum Thema Asthma folgt im Herbst die nächste Weiterbildung. «Das ist das Spannende an dem Beruf: Man kann sich weiterbilden und das Gelernte immer vernetzen.»

Und wer nimmt Camossis Angebote in Anspruch? «Das ist ganz verschieden», sagt sie. Die Hauptklientel leide unter Stress. «In solchen Fällen eignen sich Klangschalen super zur Tiefenentspannung.» Das sei denn auch das Feedback, welches sie erhalte. «Die Entspannung ist extrem da – viele kommen, um aufzutanken.» Und diese Art der Entspannung könne auch die Sicht verändern, wie man mit sich selber umgehe.



Elisabeth Camossi bringt die alten Schalen so zum Klingen, dass sich Blockaden lösen. Bild: Martin Liebrich

«Man wird sich bewusst, was gut ist und was nicht.»

Dieses «Gspüüri» sei bei vielen abhanden gekommen. Durch die Klangschalen könne es reaktiviert werden. Die Philosophie dahinter: Die spürbaren Schwingungen dringen bis tief in die Zellen ein, bringen das Wasser zum Schwingen und lösen so Blockaden.

Einige schlafen ein

Camossis Arbeit unterscheidet sich von den Techniken der tibetischen Mönche. Denn diese benutzen die Klangschalen hauptsächlich zur Meditation. «Dort geht es eher um das Bewusstsein, die Spiritualität und das Verbundensein.» Auch zu ihr kommen gelegentlich spirituell orientierte Klienten. Die meisten seien aber «Kopfmenschen», denen die Klänge helfen, abzuschalten und den Fokus auf etwas anderes zu lenken. Man gerate dank den Klangschalen manchmal in einen traumähnlichen Zustand, vergleicht Camossi. Das helfe manchen beim Verarbeiten von Erlebnissen.

Einige schlafen für ein paar Minuten ein – vorwiegend Männer, wie Camossi festgestellt hat. Sie glaubt, Frauen könnten weniger gut loslassen. «Da geht es ums Vertrauen – Frauen wollen eher die Kontrolle behalten.» Wer einnickt, wird am Schluss der Therapiestunde mit einer Zimbel geweckt – einer kleinen Metallplatte, die sich wie ein Glöckchen anhört. Also sanft.

Bei der Atemtherapie, einer Form der Körpertherapie, besteht das Ziel darin, über den Körper das Selbstbewusstsein zu verstärken, seinen eigenen Atemrhythmus wieder zu finden und somit Blockaden und mitunter auch Verspannungen zu lösen. Dies sei in Einzelbehandlungen oder im Gruppenkurs möglich, sagt Camossi. Derzeit sei die Atemtherapie etwa bei Schwangeren beliebt. Ebenso bei älteren Personen und sogar bei Kindern. Auch hier geht es darum, Blockaden und manchmal Verspannungen zu lösen – «auf eine feine Art».

Bleibt die Frage, was die Therapeutin selbst macht, wenn sie einmal gestresst

ist. «Oft greife ich zu einem Tennisball, den ich dann unter dem Fuss hin und her rolle», sagt sie. Auch Yoga hilft. «Oder ich arbeite im Garten mit Erde – das bringt mich schnell herunter.»

Überhaupt entspreche es ihrer Lebens Einstellung, mit der Natur zu leben. «Sie liefert uns viele Produkte, die wir künstlich herstellen.»

Schmökern in Fachliteratur

In der Zeit, die ihr neben der Familie mit den 11- und bald 14-jährigen Töchtern bleibt, greift sie aber auch gern zu Büchern – am liebsten zu Fachliteratur aus dem Gesundheitsbereich. «Und ich bin gern mit Tieren zusammen.» Zur Familie gehören vier Hasen und nur noch eine Katze, wie Camossi erklärt. Die zweite war am Ende ihres Lebens krank. Camossi behandelte sie unter anderem mit Homöopathie, Bachblüten – und gelegentlich mit Klangschalen. Ob die Klänge der Katze geholfen haben, sei schwer zu sagen. «Aber sie lag gern hin und lauschte.»

Kinderartikelbörse im Leepünt

ELTERNGRUPPE. Am Samstag, 10. September, findet an neuem Standort mit viel Platz im Pfarreizentrum Leepünt an der Leepüntstrasse 14 in Dübendorf die Kinderartikelbörse der Elterngruppe statt. Der Verkauf von Herbst- und Winterkleidern, Schuhen, Ski, Schlittschuhen, Kinderwagen sowie Spielsachen ist von 9 bis 13 Uhr. Bis spätestens 2. September können Verkaufsnummern gelöst werden: E-Mail kinderkleiderboerse@hotmail.com. Es werden nur Kleider in gutem und gewaschenem Zustand am Freitag, 9. September, von 17.30 bis 18.30 Uhr angenommen. Auszahlung und Rückgabe nicht verkaufter Ware erfolgt nach der Börse von 15.45 bis 16.15 Uhr. Den Verkaufspreis bestimmen alle selbst. 70 Prozent des Erlöses werden ausbezahlt, 30 Prozent gehen an die Elterngruppe für weitere Aktivitäten. (red)

Drei Filme am «Tag des Kinos»

KINO ORION. Die Schweizer Kinos blicken auf ein solides Kinojahr 2015 zurück und veranstalten am Sonntag, 4. September, den ersten «Tag des Kinos». Dieser findet in über 250 Kinos der Schweiz und in Liechtenstein statt – so auch im Kino Orion in Dübendorf. Für lediglich 5 Franken sehen Kinogängerinnen und Kinogänger an diesem Sonntag jeden Film. Im Kino Orion in Dübendorf wird am «Tag des Kinos» zusätzlich gratis Popcorn für alle Kinogäste angeboten. Im Programm stehen an diesem Tag die Filme «Retour chez ma mère» (11.30 Uhr), «Pets» (15 Uhr) und «Maggie's Plan» (18 Uhr). Weitere Infos gibts auf www.kino-orion.ch. (red)

Gottesdienst zum Schulanfang

KIRCHE. Am Sonntag, 28. August, sind alle Familien zum Schuljahresanfangsgottesdienst in die Kirche Wil eingeladen. Auf welches Fundament bauen wir unser Haus? Sand oder Fels? Doch nicht nur das Fundament ist wichtig. Es braucht für ein Haus viele Steine, grosse und auch kleine. So werden speziell in diesem reformierten Gottesdienst alle Zweitklässler begrüsst, die mit dem kirchlichen Unterricht beginnen, und die Konfirmanden, die in ihr letztes Unti-Jahr starten. Den Gottesdienst gestalten Pfarrerin Karin Baumgartner und Pfarrer Jörg Ebert sowie der Cevi Dübendorf und die Katechetinnen. Anschliessend gibt es einen Apéro. (red)

Velo-Occasionen kaufen und verkaufen

STADTHAUSPLATZ. Morgen Samstag, 27. August, findet auf dem Stadthausplatz die Velobörse der Grünen Dübendorf statt. Wer ein Velo zu verkaufen hat, kommt zwischen 8 und 9.30 Uhr mit dem Velo und einem Ausweis auf den Platz. Neben Fahrrädern, die noch gut im Schuss sind, ist auch Velozubehör gefragt, wie zum Beispiel Kindersitze oder auch Velokörbe. Wer selber ein Velo kaufen möchte, hat von 10 bis 15 Uhr Gelegenheit dazu. Ab 12 Uhr kann der Erlös aus den verkauften Velos abgeholt werden. Nicht verkaufte Velos können ab 15.15 Uhr abgeholt werden. Ausserdem besteht die Möglichkeit, nicht verkaufte Velos an die Organisation Velofra zu spenden. Diese gemeinnützige Organisation setzt die Velos instand und verschifft sie nach Afrika, um dort den Menschen das Leben zu erleichtern.

Bei Kaffee und Kuchen kann ausserdem ein Schwatz gehalten werden, weiter informieren Mitarbeiter der Abteilung Sicherheit der Stadt Dübendorf über den aktuellen Stand der Umsetzung des Velokonzepts, und man kann vor Ort bei einem Velomechaniker kleinere Reparaturen am Fahrrad vornehmen lassen. (red)

PC-6 muss umkehren – wegen defekter Displays

FLUGPLATZ. Der Pilot eines Pilatus Porter PC-6 der Schweizer Luftwaffe hat einen Trainingsflug abbrechen müssen. Der Grund: Ein Display war plötzlich schwarz geworden. Die Maschine konnte sicher auf den Flugplatz Dübendorf zurückgebracht werden.

Die Besatzung eines Pilatus Porter PC-6 der Schweizer Luftwaffe hat am Donnerstag vergangener Woche einen Trainingsflug abbrechen müssen – wegen eines defekten Displays. Der Pilot konnte die Maschine aber sicher auf den Flugplatz Dübendorf zurückfliegen. Während des Flugs unter Sichtbedingungen in Gewitternähe hatten sich plötzlich alle Displays der elektronischen Geräte im Cockpit komplett verdunkelt, wie die Luftwaffe mitteilte. Der Flug hatte im Rahmen eines Umschulungskurses stattgefunden. Die über 40 Jahre alten Maschinen werden derzeit aufgerüstet und modernisiert.

PC-6-Flugbetrieb eingestellt

Die Schweizer Luftwaffe besitzt insgesamt 15 Flugzeuge des Typs Pilatus Porter PC-6. Zwei dieser Maschinen wurden bisher umgerüstet. Bis der Grund für das Problem gefunden sei, werde der Flugbetrieb mit den umgebauten PC-6 eingestellt, schreibt die Luftwaffe weiter. Der Pilatus Porter ist ein Arbeits- und Kleintransportflugzeug. Seine robuste Bauart sowie die Kurzstart- und Landeeigenschaften ermöglichen auch Einsätze im Gelände. Es war das letzte Flugzeug der Schweizer Luftwaffe, das früher für Transporte in den Bergen mit Ski ausgerüstet werden konnte.

Weitere 15 Jahre im Einsatz

Mit der Umrüstung sollen die Einsatzbereitschaft und der Weiterbetrieb für mindestens 15 Jahre sichergestellt werden, wie es auf der Internetseite der Luftwaffe heisst. «Die Cockpits müssen auf den modernsten Stand gebracht werden», sagte Luftwaffe-Sprecher Jürg Nussbaum auf Anfrage der SDA. Bis Mitte 2017 sollten alle 15 Maschinen umgebaut sein.

Herbstlager im Ritterhaus

KIRCHE. Kinder und Jugendliche der 5. bis 7. Klasse haben in einem Herbstlager Gelegenheit, das Ritterhaus Uerikon bei Stäfa in der ersten Herbstferienwoche live zu erleben. Natürlich gehört auch etwas Mut dazu, sich in die Gemäcker der Ritter zu begeben und sich auf das Lagerleben einzulassen. Das Ritterhaus ist übrigens auch bekannt für Hochzeiten und rauschende Feste, ein Weidling lockt, den See zu erkunden, und im und ums Haus herum hat es genügend Platz für Spiel, Spass und Abenteuer.

Ein abwechslungsreiches Programm mit sportlichen, kreativen und festlichen Zeiten erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Thematisch beschäftigen sich die Kinder und Jugendlichen mit der Persönlichkeit von Petrus, dem heldenhaft mutigen Fischer, der sich zu grösseren Taten aufmachte und bis heute einen Stellenwert in der christlichen Kultur hat.

Das Herbstlager findet von Montag, 11., bis Freitag, 14. Oktober, statt und kostet 150 Franken (für Geschwister je 120 Franken). Anmeldungen sind bis 10. September zu richten an Hanna Baumann, Telefon 044 801 1030, oder E-Mail hanna.baumann@rez.ch. (red)

Referat zu Integrativer Kinesiologie

LEEPÜNT. Die Kinesiologie ist eine effektive Methode, Blockaden und Stressreaktionen abzubauen, Potenziale zu fördern und das Wohlergehen, die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität zu verbessern. Nathalie Läderach erklärt in einem Vortrag, was Integrative Kinesiologie ist und wie sie angewendet wird. Das Referat findet im Rahmen einer Vortragsreihe des Ökumenischen Frauentreffs statt: Donnerstag, 1. September, 9 Uhr katholisches Pfarreizentrum Leepünt. Im Preis von 10 Franken sind Eintritt, Kaffee oder Tee und Brötli enthalten. Es gibt eine Spielecke und einen Hütedienst. (red)

ANZEIGE

boden-direkt.ch
DER ONLINESHOP FÜR BODENBELÄGE
MIT VERLEGESERVICE