

Text Tageskongress 2021

"Das Leben findet zwischen den Polen statt."

Nach einem Jahr voller Veränderungen und Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie freuten wir uns umso mehr, 49 Teilnehmende und vier GastreferentInnen am 13. Juni 2021 zum 11. Tageskongress begrüßen zu können.

Neugierig trafen Teilnehmende am frühen Morgen im Volkshaus Zürich ein. Die Begrüssung fiel herzlich aus, wenn auch ohne Berührung. Eine Realität, die besonders für KörpertherapeutInnen eine Herausforderung darstellt.

Wer den hellen, grossen Blaue Saal betrat, fand den Raum nach Schutzkonzept eingerichtet vor. Auf jedem Stuhl lag ein Geschenk für die Teilnehmenden bereit: Eine Ko Schule für Shiatsu Trinkflasche. Auch wenn sich die Schule mitten in der Neuausrichtung befindet und bald den Namen zu Kō Lebensschule wechseln wird, soll die Trinkflasche an 24 Jahre Vermittlung von Shiatsu und Lebensweisheit erinnern, die vielen Menschen dazu verholfen hat, mutig ihr Licht in die Welt hinauszutragen.

Der 11. Tageskongress wurde durch Pascale Jacot-Descombes eröffnet. Sie begrüßte alle herzlich zu diesem spannenden Tag, an dem wir die Gelegenheit hatten uns mit dem Thema Polarität im Zusammenleben, im Körper, in der Ernährung und in Beziehungen zu widmen. Es folgten vier Referate, die in gekürzter Version hier nachzulesen sind:

1. Referat: Dualität ist nicht Polarität

Josef Viktor Müller, ist Dozent an der Ko Schule, Inhaber der Ben Shen Schule für Akupunktur und Autor mehrere Bücher.

Gross ist das Yin Yang Bild an der Wand projiziert. Unser Leben finde zwischen den Polen statt und habe eine natürliche Ordnung, sagte Josef Viktor Müller. Alles sei eins, eingebunden im Kreis, das Helle und Dunkle mitsamt der sich ergänzenden Anteile. Neu erweiterte Josef Viktor Müller die Interpretation des Yin Yang Bildes mit der Zuordnung einer Bedeutung für die Sinuskurve. Sie sei das dritte Element, welches aus der unbeschränkten Energie des Göttlichen oder des Lichts (jap. Ko) bestehe, die uns allen zur Verfügung stehe, so Josef Viktor Müller. Der Mensch strebe von Natur aus nach Einheit, Verbundenheit und Balance. Der Gegensatz dazu sei die Spaltung.

Polarität ist Biologie. Dualität ist Ideologie.

Wer oder was ist das Spaltende in uns und unserer Welt?, stellte Josef Viktor Müller die Frage in den Raum. Polarität sei Biologie, Dualität Ideologie, so antwortete er selbst und fährt fort, dass die Spaltung in der Welt, also die Dualität, künstlich mit Absicht erzeugt und eine Lüge sei. Josef Viktor Müller vertritt die Meinung, dass die Spaltung im Denken und Sein, in den Familien, zwischen den Geschlechtern, Generationen, Rassen, Kulturen in der Gesellschaft des «Teufels Werk» sei. Doch wer verbirgt sich hinter der Maske des Teufels, der Menschen

dazu bringt, die Welt zerstückelt statt als Ganzes wahrzunehmen? Wer hat die Macht, kognitive Dissonanz im Individuum und im grossen Ganzen zu verursachen und wie gehen sie vor?

Wer ist der Spalter/ die Spalterin in unserer Welt?

Josef Viktor Müller ordnete diese Kraft Machthabern zu, die im Hintergrund des täglichen Weltgeschehens agieren sollen. Er ist überzeugt davon, dass wenige Mächtige unserer Tage, alles Geld an sich gebunden hätten und seit geraumer Zeit das Weltgeschehen im grossen Masse beeinflussen würden. Er fuhr seine Rede fort mit der Aussage, dass diese Menschen die Spaltung in unserem Denken und Tun verursachen würden, um uns davon abzuhalten, die wahre Natur des Seins zu erkennen und dafür einzustehen. Josef Viktor Müller zählte weitere Namen von Machthabern auf, die im Hintergrund die Fäden ziehen sollen und damit die Manipulation geschickt via Staat, Volksschulen, Hochschulen und Massenmedien orchestrieren und damit immer mehr Bereiche unseres Lebens beeinflussen würden. Er vertritt die Meinung, dass wir in einer Welt leben, in der Mind Control an der Tagesordnung stehe. Josef Viktor Müller lud Anwesende ein, sich dieser Realität bewusst zu werden und sich von solchen Denk-Programmen zu befreien. Wichtig sei vor allem, sich selber zu informieren und das eigene Denken immer wieder zu aktivieren.

Mit Meridianarbeit die natürliche Ordnung in der Polarität wieder herstellen

Josef Viktor Müller ermutigte die Anwesenden, Menschen zu helfen, sich ihrer wahren Identität wieder bewusst zu werden. Körpertherapeuten forderte er auf, über die Meridianarbeit diesen Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen. Die Korrektur dessen, was wir uns in der ersten Hälfte unseres Lebens an Glaubenssätzen und Handlungsmuster angeeignet hätten, um uns in dieser Welt zurechtzufinden, müsse in der zweiten Lebenshälfte korrigiert werden, so Josef Viktor Müller. Über die Meridianarbeit könne Fülle und Leere in jedem Meridian korrigiert und die natürliche Balance wieder hergestellt werden, erinnerte er uns. Zum Schluss meinte Josef Viktor Müller, wenn Therapeuten mit dem Prinzip der Harmonisierung arbeiten, würden sie Menschen helfen sich ihrer inner-psychologischen Probleme bewusst zu werden. Dies würde dazu beitragen, dass sie ihre Probleme weniger auf ihre Beziehungen und in die Gesellschaft übertragen und sich mehr als eingebunden im grossen Ganzen erleben würden.

2. Referat Yin und Yang im Körper begegnen

Der zweite Input am 11. Tageskongress begann stehend im Kreis. Tamara Gigon, Dozentin und Schulleiterin an der Ko Schule lud ein nachzuspüren, was das Referat von Josef Viktor Müller in uns ausgelöst hätten und welches Körpergefühl nun vorherrsche. Als nächstes wurde die Konzentration auf den Atem gerichtet, auf das Raum schaffen für das, was ist – denn Yin und Yang bedingen sich – so Tamara Gigon.

Nun fragte sie nach, wie wir die Yin und Yang Energien im Alltag leben, ob eine dieser Energien stärker ins Gewicht falle? Sie erinnerte uns an die Tatsache, welche in der Körpertherapie bekannt sei: Wenn wir uns der Dysbalance im Yin und Yang in uns nicht bewusst werden und agieren, handelt das Leben für uns.

Es folgten Körperübungen, angeleitet durch Veronika Ronchin, Mitgründerin und Dozentin an der Ko Schule:

Anleitung Yin Yang Berührung am Rücken anhand Visualisierung einer Blume

Jeweils zu zweit, legte die eine Person der anderen die Hände auf den unteren Rücken. Teilnehmende stellten sich vor, wie aus der Ruhe die kleine Yang-Kraft aufsteigen würde, die Kraft des Element Holzes im Frühling, und wie ein Spross entsteht, so Veronika Ronchin. In der Visualisation stieg die Pflanze weiter der Wirbelsäule entlang hinauf und wir stellten uns vor wie die Blüten sich bilden. Der Sommer sei da. Es werde wärmer und wir wurden angehalten, die Hände zwischen die Schultern zu legen. Man solle sich die grosse Yang-Kraft, die austreibende Kraft vorstellen, die Blüte erstrahlt. Wenn die Samenkapseln reif seien, würden sich die Samen herausbilden und zur Erde fallen, setzte sie die Visualisation fort. Diese Energie des kleinen Yin, würde dem Herbst zugeordnet, wenn die Samen in konzentrierter Form wieder herabsteigen. Als nächstes strichen die Anwesenden dem Gegenüber die Hände über den Rücken abwärts und stellten sich vor, wie der Same sich in die grosse Ruhe in die Erde setze. Der Winter sei da, die Kälte herrsche vor, die grosse Yin-Energie nehme Raum ein, erklärte Veronika Ronchin mit entspannter Stimme.

Anleitung Fingerübung Berg und Tal

Als nächstes zeigte Veronika Ronchin eine leichte Übung vor, die mit KlientInnen durchgeführt werden könne, um Yin und Yang Energien im Körper zu harmonisieren. Für diese Übung stellten sich die Anwesenden vor, dass ihre Fingerkuppen Berge und die «Schwimmhäute» zwischen ihren Fingern Täler seien. Das Yin sei im Tal zwischen den Fingern und das Yang an den Fingerspitzen. Die Yin und Yang Energien in unserem Körper würden über die Hände stimuliert und harmonisiert werden können, so Veronika Ronchin weiter. Sie zeigte vor, wie sie die Fingerspitzen schnell stimulierte, wie die Yang-Energie: trocken, warm, schnell und hart. Als nächstes glitt die eine Hand zu dem Zwischenraum zwischen Zeigefinger und Mittelfinger und sie stimulierte diesen Bereich langsam wie die Yin-Energie, welche weich, tief, rund und feucht ist, so Veronika Ronchin. Nun könne man diese Übung von Finger zu Finger, von Bergspitze zu Tal und wieder zurück ausführen, bis die Energie harmonisiert sei, meinte sie mit einem herzlichen Lächeln.

Zum Abschluss des interaktiven Teils folgte eine Yin-Yang-Gruppenübung, begleitet durch die drei Referentinnen Pascale Jacot-Descombes, Tamara Gigon und Veronika Ronchin. Den Anwesenden wurde dadurch ermöglicht, das Erleben der gegensätzlichen Energien im Körper zu erleben.

3. Referat: Ernährung vertieft betrachtet – Neues zu altem Wissen

Sybille Binder ist Ernährungsberaterin, Gründerin der NHK Institutes und leitet einen Fortbildungskurs an der Ko Schule.

Sie eröffnete ihr Referat mit der Aussage, dass wir im Alltag immer im Konflikt stünden zwischen Bedürfnis und Bedarf, wenn es um Ernährung gehe. Sie erklärte diese Überlegung anhand der Frage: «Brauche ich die Schokolade oder habe ich das Bedürfnis danach?»

Daraufhin warf sie die Frage auf, was Gesundheit für uns bedeute. Gesundheit sei eine physisch-psychisch-soziale Sache, meinte sie. Über die Gefühle würden wir merken, wenn etwas nicht stimme. Oft würde der Mensch dann nicht auf der Bedarfsebene, sondern der Bedürfnisebene reagieren, was schädlich sein könne, so betonte Sybille Binder.

Wie wir heute sind, hängt stark damit zusammen, was wir gegessen haben

Mit der Aussage "Wie wir heute sind, hängt stark damit zusammen, was wir gegessen haben", machte Sybille Binder auf die Wichtigkeit der Art und Weise, wie wir uns ernähren, aufmerksam. Sie erzählte, dass der Mensch seit jeher Essen für ganz bestimmte Zwecke genutzt hätte. Die Römer hätten eingeführt, beim Essen Geschäfte abzuschliessen, so Sybille Binder weiter. Gewissen Gewohnheiten hätte der Mensch über die Zeit geändert, andere beibehalten.

Heute leben wir in einer High-Tech Welt mit Steinzeit-Genen

Auf dem Weg bis heute hätten wir verloren, in uns hineinzuhören und zu spüren, was uns guttue und was unser Körper auch wirklich verarbeiten könne, führt Sybille Binder fort. Heute würden wir in einer High-Tech Welt mit Steinzeit-Genen leben, sagte sie und belustigte Anwesende mit dieser Aussage. Doch die Aussage hat auch eine warnende Komponente: Wenn wir Mahlzeiten schnell, nebenbei und unbewusst zu uns nehmen, essen wir uns krank!

Wir essen uns krank und verdauen uns gesund

Im Anschluss erläuterte Sybille Binder mit Unterstützung ihrer Präsentation wie der Stoffwechsel im Körper funktioniert. Ein Nahrungsmittel müsse durch körpereigene Kräfte gewandelt werden. Wir können dieses Körpersystem stärken, indem wir es richtig füttern und verdauen lassen, führte sie weiter aus. Sie machte deutlich, dass wir Informationen aus der Nahrung entnehmen können, die uns helfen, uns zu erneuern. Wichtig sei dabei, dass die Wiederausscheidung funktioniere, so Sybille Binder.

Krankheit entsteht in den menschlichen Zellen

Des Weiteren betonte sie, dass alle Krankheitsbilder Stoffwechselkrankheiten seien, denn die Ernährung spiele immer eine Rolle. Heutzutage seien viele Menschen auf der nicht-sichtbaren Ebene überfordert, brachte sie nachdenklich zum Ausdruck. Was mache der Körper dann? Er produziere Appetitlosigkeit, eine Krankheit oder Gefühle, die eine Reaktion auslösen sollen, antwortete Sybille Binder. "Wenn wir erkranken, können wir den Genesungsprozess über die Ernährung ankurbeln, in dem wir ihn auf unterschiedlichen Ebenen betrachten und korrigieren" sagte sie in ermutigendem Ton. Viele Menschen meinen, dass die sichtbare Materie (Nahrung) die Grundlage für Gesundheit sei, dabei entsteht Gesundheit in den menschlichen Zellen, klärte Sybille Binder uns auf.

In ihrem Vortrag ging Sybille Binder auf verschiedene Aspekte der Nahrung ein: Von den vier Gruppen, aus welcher unsere Nahrung besteht, über den Wert des Lichts in der Nahrung (Chlorophyll), über die vier Elemente Kohlenstoff (Feuer) Wasserstoff (Wasser), Sauerstoff (Luft) und Stickstoff (Erde) bis hin zur Rolle der drei Kochungen (1. Kochung: Magen/ Darm/ Pankreas, 2. Kochung: Leber, 3. Kochung: Zellen und Gewebe).

Die Natur hat eine Ordnung und wir Menschen meinen immer, wir könnten eine Abkürzung nehmen

Eine Krankheit müsse auf allen Ebenen betrachtet werden, sagt Sybille Binder. Bestimmte Gesetzmässigkeiten können wir nicht verändern, auch wenn wir es nicht glauben wollen. Die Herausforderung sei, das Bedürfnis des Körpers zu verstehen und entsprechend zu handeln, führte sie fort.

Bei der Ernährung ginge es um viele Aspekte: Um die Nahrungsmittel, die Spurenelemente, den richtigen Zeitpunkt, die Dauer, die mentale Einstellung gegenüber dem Essen und um sich selbst. Der Mensch sei ein innerer Alchemist, ein Wandler der Nahrung, so Sybille Binder. Die Verdauung sei ein aggressiver Zerstörungsprozess, der Neues erschaffe. Wichtig dabei sei, dass das Setting rund um die Nahrungszufuhr stimme, betonte Sybille Binder und machte deutlich: Wenn wir uns "gut im Saft" fühlen wollen, dann müssen wir den Rahmen schaffen, damit die Nahrung gut zerstückelt werden kann! Das Verdauungsfeuer könne durch eine rhythmische Mahlzeitenverteilung, Ausgewogenheit zwischen gekochtem und rohem Essen, Wahl von saisonalen, hochstehenden Produkten, genügend Zeit zum Essen, Vielzahl aller Geschmäckern, Gewürzen und Kräutern sowie der richtigen mentalen Einstellung gestärkt werden. Das Immunsystem will für uns arbeiten, aber es sei wichtig, dann zu essen, wenn wir Hunger hätten und dann aufzuhören, wenn es reicht.

Wir Menschen sind fähig, uns von Luft zu ernähren

Sybille Binder führt zum Schluss an, dass der Mensch auf seinem Weg verloren hätte, sich der Grundlage allen Lebens bewusst zu sein, dem Atem. Wir würden uns eigentlich von der Luft und vom Licht ernähren können, sagte sie. Damit machte sie deutlich, dass wir dazu tendieren, mehr Nahrung zu uns zu nehmen, als nötig und zu wenig auf die nicht-sichtbaren Aspekte der Ernährung zu achten. Mit der richtigen, individuellen Ernährung können Krankheiten vorgebeugt und eine Lebensgrundlage geschaffen werden, die uns gut tut, meinte sie abschliessend mit einem zuversichtlichen Lächeln.

[Download Präsentation](#)

4. Referat: Polarität in Beziehung und Beruf

Der vierte Beitrag kam von Thomas Frei, Persönlichkeitstrainer, Coach für Lebensglück, Autor und Filmemacher mit seiner Partnerin Monika Gschwind, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Polarität ist überall sichtbar

Uns sei allen klar, dass der Mensch zwei Arme, zwei Beine, zwei Augen, zwei Herzkammern etc. hat und das Leben aus Gegensätzen wie männlich/ weiblich, Freude/ Trauer, Erfolg/ Misserfolg, Macht/ Ohnmacht, Grösse/ Kleinheit bestehe, eröffnete Thomas Frei seine Rede. Dann stellte er Fragen wie: "Darfst du beides leben oder lehnt du das eine oder andere ab?", "Darfst du auch Mal versagen?", "Darfst du auch Mal deine Kleinheit leben?" an die Anwesenden. Das Leben würde uns immer mit Situationen konfrontieren, die Gedanken auslösen und Gefühle erzeugen, fuhr Thomas Frei fort. Diese Gefühle würden die Resultate bestimmen, die wir dann bewerten, so betonte er. "Wenn du das Gefühl nicht willst, drückt du es runter, doch die Verdrängung koste Energie und genau diese Energie würden wir dann im Aussen anziehen. Auf eine herzliche und direkte Art schenkte Thomas Frei den Anwesenden

reinen Wein ein mit den Worten: "Gefühle wollen gefühlt werden und du sollst sie leben, ohne zu bewerten!"

Gefühle, die du ablehnst, ziehst du an

Als nächstes forderte Thomas Frei die Anwesenden auf, Beispiele von negativen Eigenschaften aufzählen. Begriffe wie frech, egoistisch, rebellisch, wütend und aggressiv notierte er auf der einen Hälfte des Flipcharts. Auf der anderen Hälfte hielt er positive Eigenschaften wie lieb, hilfsbereit, geduldig, einfühlsam, freundlich usw. fest. Damit wollte Thomas Frei deutlich machen, dass wir uns erlauben sollen, sowohl als auch zu sein, und nicht einfach eine Seite zu leben und die andere nicht, denn dann seien wir im Ungleichgewicht. Wenn wir uns nur erlauben "cool" und niemals "uncool" zu sein, dann würden wir niemals ganz sein, meint er sinnstiftend. Voller Humor sagte er, dass wir im Leben oftmals genauso einen Partner oder Partnerin (oder Kind) anziehen, der/die uns die ungeliebten Schattenseiten spiegle.

Spiegelung im Aussen gilt uns oder ist das Gegenteil davon

Was wir im Aussen erleben, sei entweder eine 1:1 Spiegelung unseres Innenlebens oder das Gegenteil davon, betont Thomas Frei. Mit vielen Beispielen aus dem Leben wie: "Wenn jemand frech zu dir ist, dann hat er die Frechheit einen Pol von dir auszuleben, den du dir selbst verbietest," verdeutlichte er seine Überlegungen. Probleme müssen energetisch in uns gelöst werden, nicht im Aussen, betont er. Alles, was ist, sei ein Spiegel des eigenen Feldes und könne nur durch uns verändert werden, legte er den Anwesenden ans Herz.

Balance schaffen durch sich neu programmieren

Thomas Frei erklärte, dass es wichtig ist zu erkennen, dass wir uns nicht nur auf das Gute in uns fokussieren sollen, denn die meisten Menschen hätten ein Anti-Programm am Laufen, welches wir damit laden würden. Die Lösung sei, das Anti-Programm aufzulösen, in dem wir uns bewusstwerden, welche Aspekte und Gefühle wir in uns selbst ablehnen, sagte er weiter. Dafür würde es sich lohnen sich selbst die Frage zu stellen: Warum hat sie/er mich «getriggert»? Wenn wir dies erkennen, seien wir der Auflösung des Anti-Programms näher und können authentischer leben, macht er Mut.

Das Leben ist wie eine Berg- und Talfahrt

An dieser Stelle übernahm Monika Gschwind das Wort und zeichnete eine Welle respektive eine Berg-Tal-Linie auf ein Flipchart. Sie erläuterte das Bild mit den Worten "mal sind wir glücklich, mal traurig, mal "eine Dramaqueen" oder einfach mal annehmend unseren Gefühlen gegenüber. Mit dieser Aussage machte sie Mut, alles sein zu dürfen: Der/ die Verdrängerin, die Dramaqueen oder die Frau/ der Mann, der annehmend seinen Gefühlen gegenübersteht. Monika Gschwind lud ein sich bewusst zu werden, dass, wenn wir uns nicht gut fühlen, meist ein Gedanke vorausgegangen sei, der dazu geführt hätte. Wir hätten gelernt unsere Gefühle zu bewerten und auch abzulehnen, statt anzunehmen und zu leben, ergänzte sie. Zum Schluss brachte sie das Beispiel eines Kleinkindes, welches zu Beginn seines Lebens auf allen Klaviertasten der Gefühle spiele und die Eltern es annehmen. Mit der Zeit werde dem Kind das Bedienen dieser Tasten immer mehr eingeschränkt, bis es als Erwachsener nur noch 10 Tasten leben dürfe, so Monika Gschwind. Warnend sagte sie dann, wenn wir nicht alle Tasten spielen, werde jemand anderer auf diesen Tasten für uns spielen, um uns an die ganze Bandbreite an Gefühlen zu erinnern, der ganzen Symphonie!

Ende