



Rückblick 2025  
Ausblick 2026

STILLE *bewegung*

Qi Gong  
ÜBUNGSRaUM FÜR  
Tai Ji  
Pilates  
Kyudo

**INHALT**

- 2 **Trägerverein**  
 4–13 **Tai Ji, Qi Gong und mehr**  
 14–15 **Kalligrafie**  
 16–21 **Kyudo**  
 22–25 **Collegium 60plus**

**Raum Stille Bewegung**

Der Übungs- und Bewegungsraum soll möglichst vielen interessierten Menschen als Oase im Alltag offen stehen. Das Lokal an der Bümplizstrasse 101 befindet sich gleich neben dem Schloss und ist bestens mit dem ÖV erreichbar. Der Eingang ist hinter dem Haus am Stadtbach.

Wir führen den Raum «Stille Bewegung» als einen Ort der Meditation, der stillen und bewegten Körperarbeit, der Gesundheitsförderung für Körper, Geist und Seele mit der Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung – ein Ort der Begegnung und des Austausches zwischen Menschen mit verschiedener Herkunft und kulturellem Hintergrund.

Möchten Sie den Raum mieten? Bitte nehmen Sie Kontakt auf:  
[www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)

**Finanzen und Kassieramt**

Es gibt sie fast überall, die Jobs, die im Hintergrund – fern vom grossen Geschehen – ausgeführt werden, damit der Verein gut funktionieren kann. Nicht immer sind diese Jobs sehr beliebt, aber trotzdem haben sie ihre Wichtigkeit. So ist es oft auch mit dem Führen der Buchhaltung.

2020 habe ich die gut geführte Buchhaltung von meiner Vorgängerin im Verein Jakko übernommen zusammen mit den bestehenden Vorlagen und Buchhaltungs-«Excel». Als nun im Trägerverein «Stille-Bewegung» dringend jemand gesucht wurde, der die Buchhaltung weiterführen würde, lag es nahe, dass ich dies parallel ebenfalls übernehmen könnte. So wurde mir das Vertrauen an der Mitgliederversammlung vom 29. März 2025 ausgesprochen und ich konnte die Arbeiten beginnen. Mit der Übernahme des gleichen Buchhaltungs-«Excel», jedoch mit dem passenden Konto- plan konnte ich ein wenig Synergien nutzen.

Ich hoffe, dass der Vorstand und die Mitglieder mit meiner Arbeit im Hintergrund zufrieden sein werden :)

**Eure Spenden und Gönner\*innenbeiträge sind sehr willkommen. Wir verwenden sie sorgfältig und danken von ganzem Herzen dafür.**



*Du bist wo immer deine Gedanken sind - sei sicher, dass deine Gedanken dort sind, wo du sein willst.*

*Rabbi Nachman von Breslov*

Liebe Leser:innen

Für uns im Trägerverein Stille Bewegung ist im Jahr 2025 etwas mehr Ruhe eingekehrt.

Das Jubiläumsjahr liegt hinter uns, der neu verlegte Boden empfinden wir als eine Aufwertung des Raumes, Überschwemmungen gab es glücklicherweise keine und die neuen Lampen tauchen die Stille Bewegung in ein helleres und doch sehr stimmungsvolles Licht. Wir üben weiterhin regelmässig mit verschiedenen Methoden, uns zu zentrieren, zu fokussieren, wir entspannen, meditieren, bewegen, finden unsere Mitte und halten zuweilen inne um dem zu lauschen, was in uns und im Universum erklingt. Wir schätzen die gemeinsame Praxis in unseren Gruppen und sind dankbar, diesen Ort zur Verfügung zu haben. Wie ihr auch in den Erfahrungsberichten in diesem Heft lesen könnt, ist es überaus wertvoll, eine regelmässige Übungspraxis zu haben, die uns in den Alltag begleitet, ja, gar nicht mehr wegzudenken ist aus unserem Leben.

Wir wünschen euch ein energievolles, kreatives und gesundes neues Jahr! 2026 steht im Zeichen des Feuer Pferdes 丙午 – es verspricht mit seinem doppelten Yang Feuer ein dynamisches, vom Wandel geprägtes Jahr zu werden.

---

**Nächster Putztag und  
nächste Mitgliederversammlung:  
Samstag 28. März 2025**



**Tai Ji / Qi Gong  
Pilates  
Meditation  
Kalligrafie**

# Angebote 2026

## **REGELMÄSSIG**

<b>Stilles Qi Gong</b>	Mo 18–19.15 Uhr
<b>Tai Ji / Qi Gong</b>	Mo 19.30–20.30 Uhr
<b>Qi Gong/Tai Ji 60+</b>	Mi 9–10.15 Uhr
<b>Pilates 50+</b>	Mi 10.30–11.30 Uhr
<b>Tai Ji</b> auf Anfrage	Mi 17.30–18.30 Uhr
<b>Tai Ji / Fächer</b> Fortgeschrittene	Mi 19–20.15 Uhr
<b>Pilates 50+</b>	Fr 8.30–9.30 Uhr Fr 9.45–10.45 Uhr
<b>Einzelstunden</b>	auf Anfrage

## **ANGEBOTE AN WOCHE NENDEN**

<b>Meditation</b> Jay Goldfarb	So 30. August 10–17 Uhr
<b>Kalligrafie – Atmender Pinsel</b> Andrea Wahli	Sa/So 14./15. November
<b>Achtsamkeitsmorgen</b> Andrea Wahli	So 15. März 9–12 Uhr

# Qi Gong/Tai Ji und Pilates



## **Von Herausforderung, Mut und Ruhe**

Durch Zufall entdeckte ich vor ein paar Jahren den Raum «Stille Bewegung». Im Kurs Qi Gong/Tai Ji 60+ fühlte ich mich rasch «zuhause». Alles, was ich vor Jahren im Yoga und im Tai Ji gelernt hatte, floss harmonisch in eine Form, die mich auch als alte Frau (ja, ich bin stolz darauf!) nicht überfordert und mir neue Welten der Meditation eröffnet. Die Langsamkeit und das Erlernen der Übungen und Bewegungsabläufe, sind für mein Gehirn eine rechte Herausforderung,

doch die kleinen Erfolgsschritte geben immer wieder Mut und stärken den Durchhaltewillen. Die schönen Freundschaften unter den Teilnehmenden, die ruhige Art von Andrea und nicht zuletzt der helle offene Raum tragen dazu bei, dass der Kurs am Mittwoch zum Mittelpunkt der Woche wird, den ich nicht mehr missen möchte.

*Denise*



*Heute war Qi Gong wieder besser  
als alle Schmerzmittel.  
Die nehme ich zwar nie, aber ich meine:  
Die Schmerzen waren  
weggezaubert! ;).*

*Corinna*

#### **Tai Ji / Qi Gong 60+**

Der Weg zum Kurslokal ist für mich zwar nicht weit (5–10 Min.), aber beschwerlich wegen der Gliederschmerzen und weil ich kurzatmig bin. Daher sehne ich mich jeweils danach, endlich absitzen zu können. Und das kann ich dort. Die erste halbe Stunde ist für mich eine willkommene Erholung, da wir oft im Sitzen beginnen. Die Muskeln auf leichte Weise einzusetzen und meditativ durch den Körper zu wandern, entspannt grossartig.

Das Aufstehen danach ist für mich zwar anstrengend, aber willkommen. Ebenso, wenn wir im Raum mit bewusster Aufmerksamkeit herumgehen, das hilft mir mit meinen Gleichgewichtsproblemen. Die Übungen sind für mich manchmal etwas mühsam, weil körperlich herausfordernd, aber sie entspannen trotzdem, tun mir gut und bringen neue Energie. Die 5-Elemente-TaiJi-Form mag ich besonders gern und auch Übungen wie z.B. die acht Brokate sind grossartig!

Wenn ich dann mit meiner lieben Frau, die mich jeden Mittwoch abholt, den Schlosspark durchquere, wo wir an warmen Sommertagen manchmal unsere TaiJi/Qi Gong-Stunden hinverlegen, sind all die körperlichen Beschwerden vom Hinweg weg und ich fühle mich entspannt, etwas müde zwar, aber zufrieden. Trotz den stillen und meist langsam Bewegungen sind die Stunden bei Andrea sanft anstrengend, für Körper und Geist. Ich möchte sie nicht missen! *Fritz*

## Auf dem Weg

Seit meinen ersten Qi Gong-Stunden in der Stillen Bewegung sind bereits mehrere Jahresszyklen verstrichen.

Damals bin ich für einen Billiardabend unterwegs gewesen und plötzlich vor dieser Tür gestanden... Sille Bewegung... was ist das? Seit damals hat es mich nicht mehr losgelassen und ich gehe jede Woche durch diese Tür.

Ich hatte bereits vorher Kontakt mit Qi Gong, aber in der Stillen Bewegung war alles neu und unbekannt. Eigentlich wie jetzt immer noch, mit vielen Fragen die auftauchen. Für mich sind viele Übungen das erste Mal und doch hat sich einiges bewegt... oder ist in Fluss gekommen.

In diesem Sommer habe ich eine Reatreat-Woche besucht und ich bin in eine neue Intensität und Tiefe gelangt. Es fällt mir leichter, in die Ruhe, Zentriert- und Verbundenheit zu kommen. Immer öfter gelingt es mir im Alltag, aus einer gewissen Distanz und Kontrolle, bewusst zu agieren. Da hilft mir besonders das Bewusstsein im Bauch... in der Gegenwart.

Erst später haben sich auch auf der Wahrnehmungsebene kleine Veränderungen ge-

zeigt. Im Stillen Qi Gong habe ich das erste mal Energiefelder gespürt. Für mich fühlt es sich wie ein Magnetfeld an, das ich mit verschiedenen Widerständen wahrnehmen kann. Meistens werden auch meine Handflächen warm.

Alles ist ganz neu und spannend für mich. Es sind kleine Veränderungen und doch... ich bewege mich, es ist spürbar und schön.

Vieles habe ich in meinen Alltag integrieren können. So sind es am Morgen immerhin 20 Minuten und am Abend etwas länger. Es gehört für mich zum Tagesablauf wie das Zähneputzen. Die Regelmässigkeit macht den Einstieg in viele Übungen einfacher und sie tragen und begleiten mich durch den Tag.

Dieser neue Weg gibt mir viel Kraft, Ruhe und macht Spass. Ich kann eine regelmässige Übungspraxis und eine Intensivwoche nur empfehlen und noch was... integriert möglichst viel in den Alltag!

*Urs*





### **Vom Sportmuffel zum Pilates-Fan**

Als jeweils im Ferienlager Bergwandern angesagt wurde, hatte ich Bauchweh und wurde dem Küchendienst zugewiesen. Wahrscheinlich kann ich deshalb heute besser kochen als bergwandern...

Vor einem Jahr wurde ich auf Pilates 50+ von Andrea Wahli aufmerksam gemacht. Da in jedem Magazin die Bedeutung der Bewegung im Alter hervorgehoben wird, dachte ich, dass ich – ohne Vorwissen – Pilates mal ausprobieren könnte. Lag es eventuell auch an der Namensähnlichkeit zu meinem alten Hausberg Pilatus? Ich weiß es nicht mehr so genau!

Auf jeden Fall bin ich nun begeistertere Anhängerin von dieser Technik! Ich vertraue Andrea voll und ganz und bin überzeugt, dass jede Bewegung ihren Sinn hat, um unsere Körper auch im Alter geschmeidig zu erhalten. Es ist nie zu spät, mit etwas Neuem zu beginnen, sogar ich habe noch eine sportliche Seite an mir entdeckt!

Liebe Andrea, Du hast das Unmögliche bei mir zum Möglichen verwandelt! Tausend Dank.

Iris

*bewegt durch erde und luft  
fliesst durch mich  
verwurzelt... tiefe ruhe im moment*





für Fortgeschrittene

## TaiJi/ Fächer



Tai Ji / Fächer für Fortgeschrittene  
jeweils **Mittwoch 19 – 20.15 Uhr**



## I Ging

# Meditationstag

Das I Ging ist einer der Grundpfeiler der chinesischen Philosophie und des Verständnisses des Universums. Jay Goldfarb hat uns einmal mehr mit seinem grossen Wissen, seiner persönlichen Erfahrung und seinem herzlichen, einfühlsamen Wesen durch den Tag geleitet. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Eine kleine Gruppe Interessierte hat sich an diesem Sonntag im Raum Stille Bewegung

getroffen, um einen Einblick in die inneren Zusammenhänge dieses uralten Klassikers zu erhalten. Ob bereits mit einigen Erfahrungen und einem Basiswissen angereist, oder als blutige Anfängerin, wir waren mit Eifer und Neugier dabei, die polaren Energien von Yin und Yang zu erforschen und gleichzeitig etwas über die Struktur des I GING zu lernen. Dazu gehören auch die sogenannten «Triogramme und Hexagramme» – 64 Möglichkeiten, Yin- und Yang-Energie zu kombinieren. Eine auf dem I GING basierende Meditation hat uns dahin geführt, einige unserer grundlegenden Eigenschaften zu verstehen.

.....  
nächster Meditationstag mit Jay Goldfarb  
**Sonntag 30. August 10 – 17 Uhr**



### Tai Ji – Qi Gong

## Sommer im Schlosspark

Das Angebot während der Sommerferien im Schlosspark ist mittlerweile Tradition geworden. Es wird jeweils auf Spendenbasis von Andrea durchgeführt, der Erlös kommt dem Trägerverein zu Gute.

Die ruhige und friedliche Stimmung im Park ist wunderbar um den Tag zu beginnen oder ausklingen zu lassen, sich dem Tai Ji/Qi Gong zu widmen und gemeinsam zu üben.

---

Das Angebot für den Sommer 2026 wird frühzeitig ausgeschrieben werden.

Kurs

# Chinesische Kalligrafie

## Kalligrafische Reise durch die 5 Elemente

Das Schreiben mit Pinsel und Tusche ist eine faszinierende, tiefgründige Praxis, die mit Kunst, Lebensphilosophie und Gesundheitspflege gleichermassen in Verbindung steht. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Kunst der chinesischen Kalligrafie über die Schriftzeichen der Fünf Elemente (Metall 金, Holz 木, Wasser 水, Feuer 火, Erde 土).

Wir tauchen ein in die Welt der chinesischen Kalligrafie und lernen dabei den Aufbau, die Bedeutungsebenen und die Sinntiefen der Schriftzeichen kennen.

In einfachen Schreibübungen erlernen wir die korrekte Schreibweise der Schriftzeichen und die Wiedergabe ihrer ausgewogenen Struktur.

Mit Pinsel und Tusche erkunden wir die kalligrafische Linie, erfahren ihre lebendige Ausdruckskraft und lassen Energie in die Pinselführung einfließen.

Eva Lüdi Kong studierte Sinologie in Zürich, chinesische Kalligrafie und bildende Kunst an der China Academy of Art und klassische chinesische Literatur an der Zhejiang University in Hangzhou. Sie lebte 25 Jahre in China, arbeitete als Dolmetscherin sowie in Lehre und Forschung und widmete sich der Übersetzung chinesischer Literatur. Ihre Übersetzung des klassischen Romans «Die Reise in den Westen» erhielt 2017 den Preis der Leipziger Buchmesse.



**Zeit** 5x freitags, 17:00 – 19:00 Uhr

16./23./30. Januar, 6./13. Februar

**Ort** Raum Stille Bewegung

Bümplizstrasse 101, 3018 Bern

info@stille-bewegung.ch

079 391 02 89

**Kosten** ab 5 Teilnehmenden 220.-/Person

**Kursleitung** Eva Lüdi Kong, Sinologin, Übersetzerin,

Kulturvermittlerin

evaluedi@hotmail.com

Impressionen vom Kalligrafie-Wochenende 2025

# Der lebendige Strich



Das Kalligraphie-Wochenende fand dieses Jahr einmalig nicht in Bümpliz, sondern in Basel statt. Die einzigartige Kombination aus Graffiti und Kalligraphie, beide mit gemeinsamer Wurzel, war spannend und machte Spass! Neues ausprobieren, spontan und spielerisch entdecken, den Kreis als verbindendes Element erfahren.

Nächstes Jahr wird wieder ein Wochenende bei uns in Bümpliz stattfinden.

*Werden die Felsen bewegt,  
ändert der Fluss seinen Lauf.*

*Deng Ming Dao*

## Kalligrafie-Wochenende mit Andrea Wahli

**14./15. November 2026**

Wo zuviel Wille den Fluss blockiert, bringt Entspannung/Fokussierung ihn zurück. Wo Gedanken Hindernisse bauen, lässt Loslassen neue Wege/Erkenntnisse zu. Die sichtbare Antwort, ob Blockierung oder Fluss, liegt in der Berührung des tuschegetränkten Pinsels auf dem Papier.

nächste Kalligrafie-Workshops

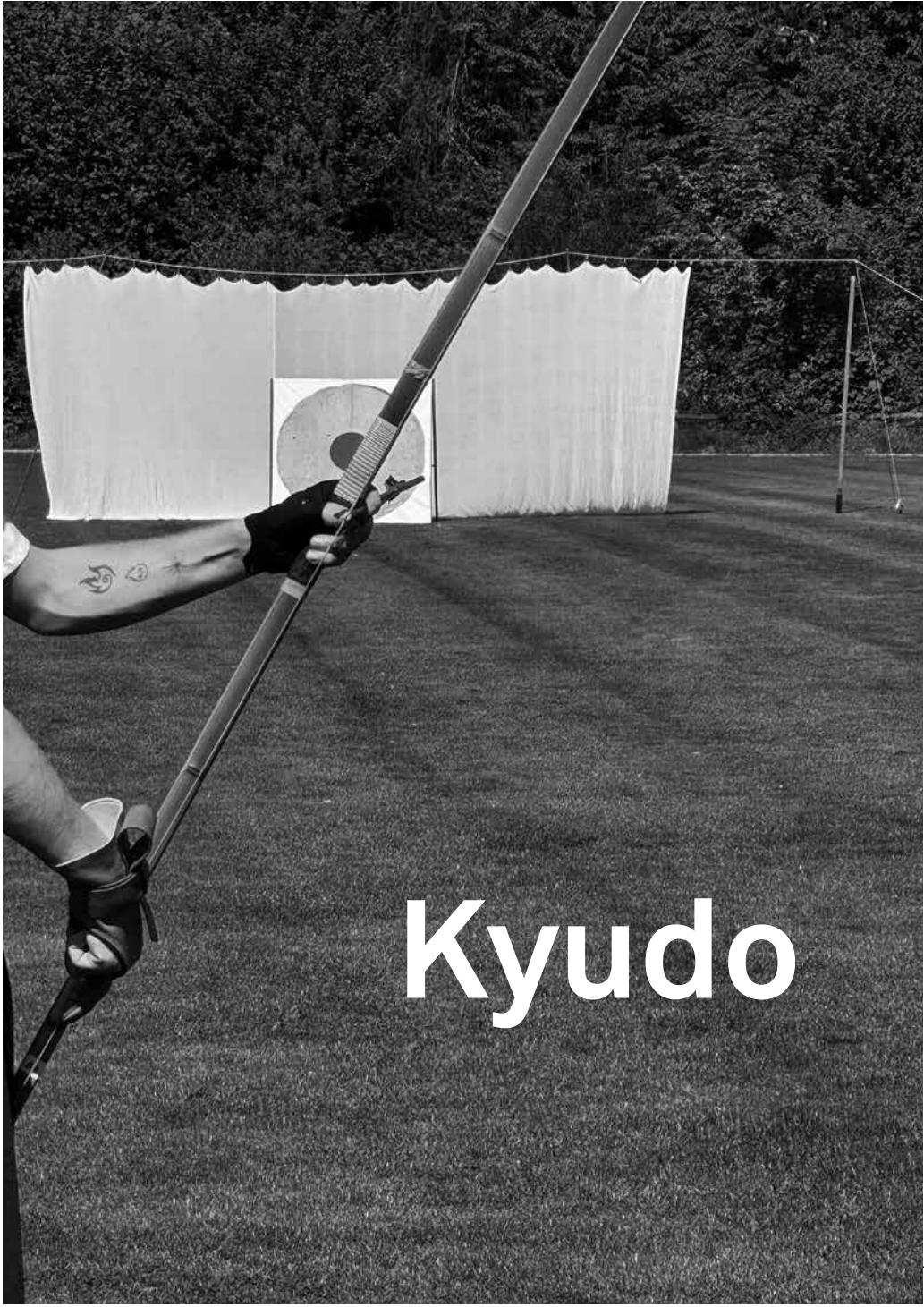
**Januar/Februar 2026 mit Eva Lüdi Kong**  
**14./15. November 2026 mit Andrea Wahli**

## Infos und Anmeldung

**Andrea Wahli | 079 391 02 89**

[andreawahli@hispeed.ch](mailto:andreawahli@hispeed.ch)

[www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)



# Kyudo

# Jahresprogramm 2026

---

<b>Reguläre Praxis</b>	Di 19–21 Uhr und Do 18.15–20.15 Uhr
<b>Einführungskurse</b> laufend auf Anfrage: <a href="mailto:kyudo@jakko.ch">kyudo@jakko.ch</a>	Di 19–21 Uhr oder Do 18.15–20.15 Uhr
<b>Neujahrsschiessen zum Jahr des Feuer-Pferdes</b> Turnhalle 1, Sek Bümpliz	So 11. Januar 2026, 10–15 Uhr
<b>Mitgliederversammlung Jakko Kyudo</b> Raum Stille-Bewegung	So 15. Februar, 13.30 Uhr
<b>Hallenpraxis   Makiwara und Hitote</b> Turnhalle 1, Sek Bümpliz jeweils 10–13 Uhr	So 15. Februar So 15. März So 18. Oktober So 15. November So 13. Dezember
<b>Enteki   60 Meter</b> Winterhäli-Wiese	Sa 8. August, 9–14 Uhr
<b>Otsukimi   Vollmond</b> Winterhäli-Wiese	Do 24. September, 19.30–21 Uhr
<b>Neujahrsschiessen zum Jahr des Feuer-Schafs</b> Turnhalle 1, Sek Bümpliz	So 10. Januar 2027, 10–15 Uhr

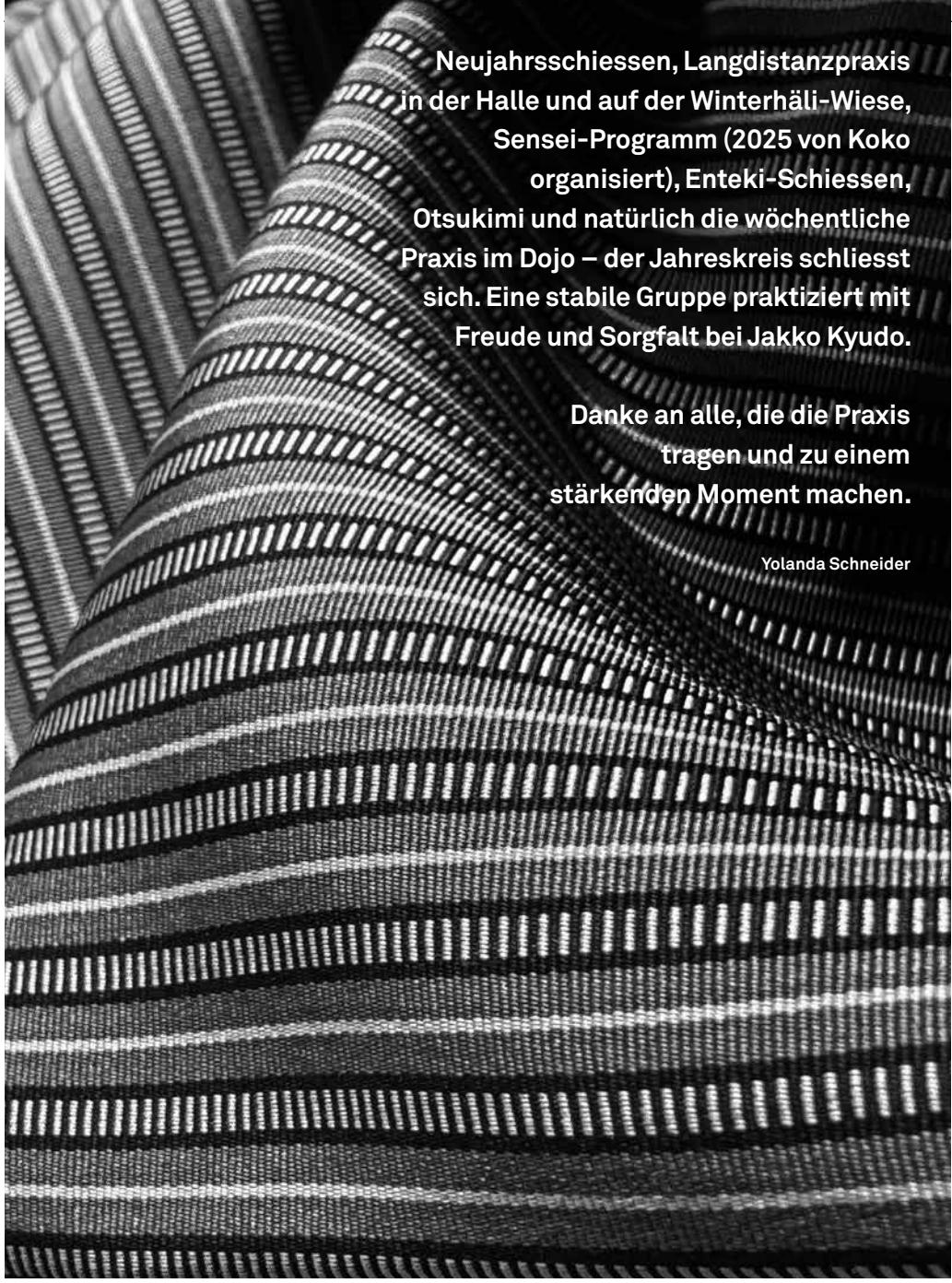
---

## KYUDO-SEMINARE MIT SHIBATA KANJURO XXI SENSEI

---

<b>Gauda</b>	Sa/So 30./31. Mai 2026
<b>Wien</b> Gako Kyudojo	Sa/So 6./7. Juni 2026

---



**Neujahrsschiessen, Langdistanzpraxis  
in der Halle und auf der Winterhäli-Wiese,  
Sensei-Programm (2025 von Koko  
organisiert), Enteki-Schiessen,  
Otsukimi und natürlich die wöchentliche  
Praxis im Dojo – der Jahreskreis schliesst  
sich. Eine stabile Gruppe praktiziert mit  
Freude und Sorgfalt bei Jakko Kyudo.**

**Danke an alle, die die Praxis  
tragen und zu einem  
stärkenden Moment machen.**

Yolanda Schneider





## Otsukimi

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und macht Platz für den ersten Herbstvollmond. Für das Otsukimi (Vollmondschiessen) begeben sich die Jakkos zu etwas späterer Stunde auf die geschätzte Winterhälchi-Wiese. Alle Teilnehmer:innen können sich gut vorstellen, wie speziell, ja gar mythisch es sein könnte, wenn besagter Mond unsern Praktizierplatz dann mal erleuchten würde. Leider sahen wir ihn die letzte Zeit meist nur auf dem Nachhause Weg.

Vor dem Praktizieren bleibt immer noch Zeit für eine Stärkung in Form von Sake, ja-

panischen Knabberereien und XL Bento Box! **ありがとうございます** (arigato gozaimasu – danke) allen, die etwas dazu beigetragen haben, insbesondere Yoshiko San. Wir wissen jetzt, dass es auch roten Sake gibt.

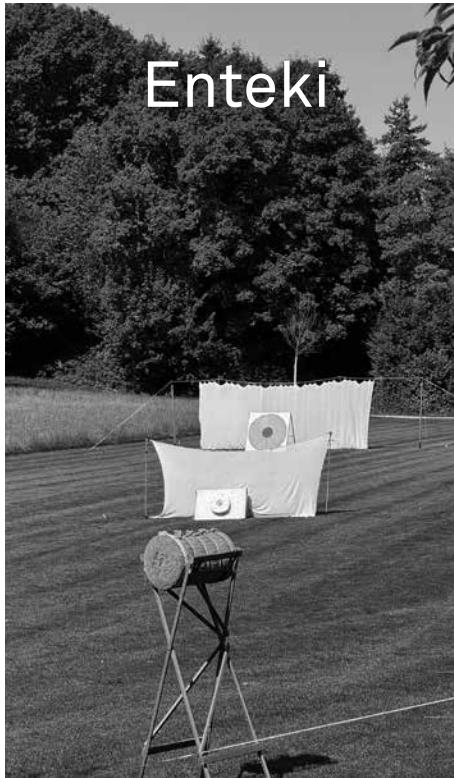
In fortgeschrittener Dämmerung beginnt dann mit gewohnt stehendem Zazen die Praxis. Speziell, wenn dass Mato langsam immer schemenhafter wird mit zunehmender Dunkelheit. Durch das Blenden der Leuchtnocke neben dem Gesicht im Kai sieht man dann quasi nichts mehr. Das Praktizieren wird intuitiv, schön.

An dieser Stelle noch ein grosses **ありがとうございます** unsern tapferen Anhänger-Pilot:innen, Koordinierer:innen und Baster:innen.

.....

**nächstes Otsukimi**

24. September 2026



Am 9. August war es so weit. Bei strahlend schönem Wetter richtete unsere eingübte Gruppe auf der Winterhaliwiese das Dojo für die Makiwara-, Hitote- und Entekipraxis ein. Nach dem Umziehen und dem Eröffnungsritual weihte Simon mit dem Kaburaya (Heulpfeil), den Housi kurz zuvor von Siggi aus Kelsterbach erhalten hatte, die Praxis ein: Der Kaburaya vertreibt mit seinem Klang die schlechten und zieht die positiven Energien an. Nach diesem würdevollen Akt schossen alle der Reihe nach auf das Makiwara, dann auf das 28 Meter entfernte Mato, bis schließlich auch das 60 Meter entfernte Omato seine Schusslöcher bekam.

Unter der aufgespannten Plane konnten wir unser mitgebrachtes Essen zur Mittags-



zeit geniessen. Durch das Teilen war auf dem Teller eine leckere Vielfalt.

Nach der Mittagspause wurde konzentriert weiter praktiziert. Spürbar war die Ermüdung nach dem intensiven Schiessen. Zum Abschluss schoss Stefan mit dem Kaburaya noch auf das Enteki-Omato, um den guten Geistern zu danken, die uns einen so wunderbaren Tag geschenkt hatten.

Nach dem Schiessen der Klasse räumten die helfenden Hände alles auf, so dass die Winterhaliwiese für die nächste Aktion wieder frei wurde.

.....

**nächstes Enteki**

8. August 2026

# Collegium 60plus

## Kalligrafie

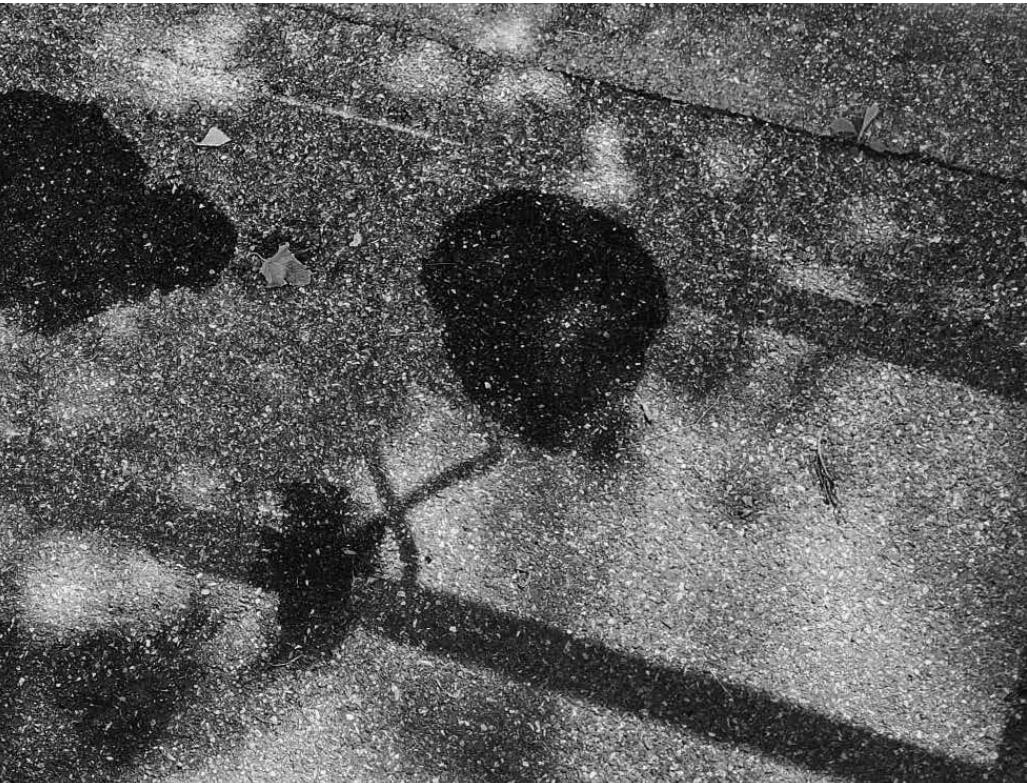


Herz

## fünf beglückende Kursjahre

Per Zufall habe ich von «Collegium 60plus» gehört. Da bieten Menschen, die etwas gut können, anderen Menschen diesen Inhalt an. Mich hat die Idee fasziniert und so habe ich mich bei der Organisation gemeldet und je einen Kurs «Kyudo» und «asiatische Kalligrafie» angeboten. Das Echo war sehr gross. Für den Kyudokurs haben sich für 2021 zehn Personen angemeldet, für den Kalligrafie-Kurs zwölf. Corona-bedingt war der Start dann allerdings schwierig. Die Kurse wurden halbiert und in der halben Zeit durchgeführt.

2022 und 2023 bot ich noch einmal je die zwei Kurse an. Kyudo war eher schwierig, da kaum einmal alle anwesend waren; Krankheit, Reisen und Enkel hüten waren Hinde-



rungsgründe. Für Kyudo ist aber Kontinuität wichtig. Bei der Kalligrafie waren die Absenzen kein Problem.

So bot ich ab 2024 nur noch den Kalligrafie Kurs an. Da meldeten sich neben neuen immer wieder Leute an, die schon vorhergehende Kurse besucht hatten. Es bildete sich eine Kerngruppe, die in der Kunst des Schreibens eine tolle Entwicklung machte.

2023, 2024 und 2025 bot ich auf Wunsch der Teilnehmenden einen Fortsetzungskurs an, damit gemeinsames Üben möglich blieb.

Gegenwärtig läuft der letzte Kurs. Dabei ist das Thema Herz (心) im Zentrum. Die Inhalte der Texte sollen auch Nahrung für die Seele sein. Neben dem Üben auf einfachem

Kalligrafiepapier haben wir auch «Shishiki» (Schreibplatte mit Goldrand), Faltfächer und grosse Formate gestaltet und draussen auf dem Teer mit Wasser Zeichen hingezaubert.

Die Vorbereitung und die Materialtransporte wurden für mich zunehmend schwierig. So habe ich mich schweren Herzens entschieden, mit den Kursen aufzuhören. Dafür macht Andrea Wahli 2026 ein neues Kalligrafie-Angebot.

Ich danke allen Kursteilnehmenden, die ich in den letzten fünf Jahren unterrichten durfte, für die vielen beglückenden Momente, Gespräche und Anregungen die ihr mir geschenkt habt.



# Man schreibt nur mit dem Herzen gut

Just einen Tag vor Frühlingsbeginn schloss der Kalligrafiekurs bei Housi Geissberger, ausgeschrieben vom Collegium 60plus Bern fürs erste Quartal 2025. Was mit einfachen senk- und waagrechten Pinselstrichen begonnen hatte, endete mit der Gestaltung eines Wandbehangs: Aus den ersten zaghaf-ten Strichen war ein grosser Spruch entstanden.

Wer erwartet hatte, er (also ich) werde mit ein paar raschen Strichen in die japanische Schriftkunst eingeführt, lag völlig falsch. Es ging, um ein Wort Sten Nadolnys aufzunehmen, recht eigentlich um die Entdeckung der Langsamkeit. Nur schon die Bereitstellung des Materials – Pinsel, Papier, Tuscheriegel, Reibstein, Schreibunterlage – brauchte ihre Zeit, denn es gab zu jedem Utensil spannende Erklärungen samt Kurzfilmen. Man ersah daraus, dass alle benötigten Materialien und Utensilien in aufwendiger Handarbeit hergestellt werden. Da wurde uns klar: Schon allein die Hingabe der Handwerkerinnen und Handwerker gebietet Respekt und damit ein nicht zu rasches Arbeiten.

Bevor indessen dieses Arbeiten beginnen konnte, musste die Tusche angerieben werden; die erste meditative Verrichtung. Dann die ersten Strichübungen. Drücken und Nachlassen. Wer würde da nicht ungeduldig? Grad wie Karate Kid, der gleich kämpfen wollte, von seinem Meister jedoch zu einfachen Übungen verknurrt wurde, Gartenzaun streichen, Auto polieren. Da wollte sich noch nicht so recht die Überzeugung einstellen, dass all dies später in jene fließende Bewegung münden würde, die die so überaus ästhetischen Zeichen schafft, die bereits die Wände des ganzen Raumes der Stille schmücken und uns stets unser Ziel vor Augen hielten. Und ich dachte gleich, da komme ich nie hin. Als ob Housi hätte Gedanken lesen können, streute er ganz beiläufig in unser Üben die Bemerkung ein, im Zen – und die japanische Kalligrafie sei nichts anderes als Teil des Zen: Hingabe und Meditation als Ausdruck des Herzens -, im Zen sei immer Anfang, auch für die Meister. Da wurde man bereits etwas zuversichtlicher.

Ein Blick ins Kursheft, von Housi selber überaus spannend und inhaltsreich gestaltet, zeigte dann sehr erhellend, wohinaus es ge-



hen würde. Von den ersten uralten Schreibstilen zu den heutigen, von den sechs Stricharten schliesslich zum komplexen Zeichen für den 60. Geburtstag. Und dann noch der Stempel. Wir sollten unsere Werke schliesslich signieren dürfen. Zu diesem Behufe erhielten wir Speckstein und einen Stichel, um unseren Namen zu gravieren. Housi hatte uns eine Vorlage unserer Namen in der Jahrtausende alten Siegelschrift gegeben, nach der wir dann den Stempel kreieren sollten. Da Speckstein sich sehr gut bearbeiten lässt, sind uns unsere Stempel gar nicht mal so schlecht gelungen.

In der japanischen Kalligrafie, so lernten wir Schritt für Schritt, von Zeichen zu Zeichen, ist es unser Innen, das nach aussen dringt in der Gestaltung. Die Schönheit kommt gleichsam von innen. Doch ist dieses Gestalten nicht lediglich als ästhetische Kategorie erfassbar, denn im Schreiben, in seinen Zeichen findet unsere Seele oder unser Herz sichtbaren Ausdruck. Daher könnte man mit St-Exupéry sagen, man schreibt nur mit dem Herzen gut.

Was wir bereits in der ersten Lektion gewinnen sollten, das war eine andere Auffassung von Zeit. Die Bewegung des Pinsels war nicht dem Diktat des Uhrzeigers unterworfen, der Pinsel zeichnete die Bewegung unseres Inneren auf, er wurde zum Seismographen des Herzens. Da verwunderte es uns überhaupt nicht mehr, dass das erste Zeichen (Kanji, wie wir später sagen sollten), das wir schreiben lernten, das Zeichen für Ewigkeit war. Eine Spur von Ewigkeit sollte sich für mich in der Tat in jedem fertig geschriebenen Zeichen zeigen: War das Zeichen einmal hingemalt – denn es handelt sich beim kalligrafischen Schreiben wirklich um ein Malen –, hatte es die Flüchtigkeit, die man vielleicht beim Fügen der einzelnen Striche zum endgültigen Zeichen noch verspüren möchte, völlig verloren. Zum Glück. Denn so entrann das Ganze dem kritischen Einzelblick und vermochte mich zur jeweils kommenden Kalligrafiestunde zu motivieren. Und man bekam das Gefühl, ein besserer Mensch geworden zu sein.

Herzlichen Dank, lieber Housi, für diesen Kurs!



**China-MedCare**  
AUTHENTISCH. PERSÖNLICH. KOMPETENT.

China-MedCare setzt die Tradition der chinesischen Medizin für die Patientinnen und Patienten im Emmental, Seeland um. [www.china-medcare.ch](http://www.china-medcare.ch)

**TCM-Praxis Langnau**

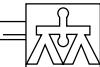
Tel +41 34 566 90 91  
langnau@china-medcare.ch

**TCM-Praxis Lyss**

Tel +41 32 566 90 91  
lyss@china-medcare.ch

# die Mobiliar

## Generalagentur Bern-Stadt

B R Ü N N E N  A P O T H E K E

Gisella Tschirren-Robbiani  
Eidg. dipl. Apothekerin FPH

Tel.: 031 992 44 34  
Fax.: 031 992 44 64

Zentrum Bümpliz  
Bümplizstrasse 117  
3018 Bern

Stets zum Wohle Ihrer Gesundheit

| Grossformatdruck | Gestaltung  
Offsetdruck | Digitalprint

druckfrisch

**Druckerei Hofer Bümpliz AG**

Wangenstrasse 57, Postfach 594, 3018 Bern

Telefon 031 992 70 60

info@druck-atelier.ch, druck-atelier.ch

## gesucht: **Lagerraum**

Im Sommer praktizieren wir Kyudo auf der Winterhälwiese, im Winter einmal monatlich in der Turnhalle der Sek Bümpliz. Dazu brauchen wir Material, kompakt auf einem Veloanhänger und in zwei Regalen gelagert, dazu ein Velo.

**Da unser alter Ort nicht mehr zur Verfügung steht, suchen wir zwischen Bümplizstrasse und Winterhälwiese 3 – 4m<sup>2</sup> wettergeschützten Raum mit ebenerdigem Zugang, in einer Garage, einem Schuppen oder einem grösseren Lagerraum.**

**Sollten Sie/solltest Du uns einen entsprechenden Platz zu günstigen Konditionen anbieten können, freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme. Gerne nehmen wir auch Hinweise auf mögliche Orte entgegen.**

### Kontakt

Jakko Kyudojo

Bümplizstrasse 101 | 3018 Bern

Yolanda Schneider

kyudo@jakko.ch | Tel. 031 971 54 11

[www.jakko.ch](http://www.jakko.ch)



坐  
來  
示  
單  
坐  
來  
示  
單



### **Gyō-mo Mata Zen za-mo Mata Zen**

Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen, Sprechen und Schweigen,  
Bewegung und Stille bringen Frieden in den Körper.