



Leuchtsternschnuppe Herbst 2019

Langsam färben sich die Bäume, beim Spazieren rascheln die Blätter unter den Füßen. Die erste Kürbissuppe habe ich auch bereits genossen. Ich hoffe, auch du kannst die schönen Herbsttage so richtig geniessen. Die heutige Leuchtsternschnuppe ist etwas kürzer, dafür mit einer umso längeren Geschichte am Schluss. Viel Vergnügen!

Leuchtsternmeditationen auf Insight Timer

Seit Jahren unterstützt mich die Insight-Timer-App beim Meditieren. Sei es, in dem ich die Zeit einstelle und mir ein sanfter Gong das Ende der Meditation ankündigt, oder in dem ich eine geleitete Meditation wähle. Seit dieser Woche sind nun auch meine Meditationen über die App abrufbar. Zurzeit findest du die Bergmeditation auf Insight Timer, weitere Meditationen folgen. Falls du kein App-taugliches Handy besitzt, findest du einige meiner Meditationen auch [hier](#). Viel Spass beim Üben.

Öffentliche Termine

- * Mittwoch, 6. November 2019, 18.30h, Start **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- * Sonntag, 8. Dezember 2019, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- * Dienstag, 25. Februar 2020, Start **8-Wochenkurs «Achtsames Selbstmitgefühl MSC** nach Kristin Neff und Chris Germer» in Zürich beim Hegibachplatz
- * Donnerstag, 24. September bis Sonntag, 27. September 2020, **Stressreduktionstage mit Verwöhnepension**, Valbella
- * **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

Die Geschichte zum Schluss

Das Spiel hiess Riesen, Zauberer und Zwerge. Ich hatte die Aufgabe übernommen, etwa achtzig Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren zu beaufsichtigen, während ihre Eltern an einer anderen Veranstaltung teilnahmen. Ich hatte sie im Gemeinderaum unserer Kirche versammelt und erklärte ihnen das Spiel. Es ist eine Version des bekannten Kinderspiels «Schere, Stein, Papier» und soll die geistige Entscheidungsfähigkeit fördern helfen. Aber eigentlich kommt es nur darauf an, dass möglichst viel Krach gemacht wird, alles durcheinanderrennt und schliesslich niemand mehr weiss, auf welcher Seite er ist oder wer gewonnen hat.

Eine solche Gesellschaft ausgelassener Grundschüler in zwei Gruppen einzuteilen, ihnen den Sinn des Spieles zu erklären und begreiflich zu machen, wer zu welcher Gruppe gehört, das ist an sich schon eine beachtliche Leistung. Aber mit einigermaßen gutem Willen gelang es uns schliesslich, und wir waren bereit, anzufangen.

Die Erregung hatte ihren Höhepunkt erreicht, und ich rief: «Ihr müsst euch *jetzt* entscheiden, welche Gruppe ihr sein wollt: die Riesen, die Zauberer oder die Zwerge!»

Während die Gruppen sich zusammensetzten und sich im Flüsterton miteinander berieten, spürte ich ein zaghaftes Zupfen an meinem Hosenbein. Neben mir stand ein kleines Mädchen, sah mich fragend an und sagte leise in besorgtem Ton: «Wo stellen sich die Nixen auf?»

Wo stellen sich die Nixen auf?

Eine lange Pause, eine sehr, *sehr* lange Pause. «Wo stellen sich die Nixen auf?» sagte ich. «Ja. Ich bin nämlich eine Nixe.» «Es gibt keine Nixen.» «Doch, ich bin eine!»

Sie sollte weder zu den Riesen noch zu den Zauberern oder den Zwergen gehören. Sie wusste, wer die war: eine Nixe. Und sie war auch nicht bereit, auf das Mitspielen zu verzichten und irgendwo als Mauerblümchen an der Wand zu stehen. Sie wollte teilnehmen, und zwar als Nixe und ohne auf ihre Würde oder Identität zu verzichten. Sie hielt es für selbstverständlich, dass es in diesem Spiel auch einen Platz für Nixen gab und dass ich wusste, wo sie hingehörten.

Wo also stellen sich die Nixen auf? Wo ist der Platz für die Nixen, für alle diejenigen, die anders sind als die anderen, die sich in keine Norm pressen lassen und sich nicht in eine beliebige Kategorie einfügen wollen?

Wer die Antwort auf diese Frage wüsste, der könnte eine Schule, eine Nation oder eine ganze Welt darauf gründen.

Und wie lautete meine Antwort in diesem Augenblick? Manchmal komme es vor, dass mir das Richtige einfällt. «Die Nixe steht hier an der Seite des Königs der Meere!» (Ja, hier neben dem Hofnarren, dachte ich mir.)

So standen wir also Hand in Hand nebeneinander und beobachteten aufmerksam das wilde Durcheinander der Zauberer, Riesen und Zwerge. Im Übrigen stimmte es gar nicht, dass es keine Nixen gibt. Ich kenne eine, denn ich habe sie an der Hand gehalten.

Robert Fulghum, aus dem Buch «All I really need to know I learned in Kindergarten»

Dieses Buch wurde mir von einem «fleissigen Leser der Geschichte am Schluss» (Selbstbezeichnung) mit dem Hinweis auf diese Geschichte geschenkt. Grosse Freude!

So wünsche ich uns allen, dass alle Nixen ihren Platz auf dieser Welt finden und dir einen wunderbaren bunten Herbst!

Ganz herzlich
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH
WWW.LEUCHTSTERN.CH

[Zurück](#)