

# RESSOURCEN STÄRKEN MIT «EIGENMACHT UND EIGENVERANTWORTUNG»

Julia Cina-Walker  
Furkastrasse 31  
3904 Naters  
[emr.ch/therapeut/julia.cinawalker](http://emr.ch/therapeut/julia.cinawalker)

*Ein Schicksalsschlag brachte Julia Cina-Walker die Komplementärmedizin näher. Seither integriert sie Kinesiologie und andere komplementäre Methoden mit grosser Begeisterung in ihr Leben.*

Zum Thema Kinesiologie kam ich teils aus rein beruflichen Gründen, aber auch, weil es in meinem Leben Momente gab, in denen die Schulmedizin alleine nicht ausreichend war. Mit 16 Jahren absolvierte ich meine Ausbildung als Medizinische Praxisassistentin (MPA). Damals bestand die Lehre aus anderthalb Jahren Schule und einem Jahr Praktika bei einem Arzt. In meiner Tätigkeit als MPA war ich bei Kinderärzten, bei Gynäkologen und in der Psychiatrie tätig.

Durch einen schweren Verkehrsunfall meines Ehemannes im Jahre 1989 kam ich intensiv in Kontakt mit



natürlichen Heilmethoden und komplementär-therapeutischen Ansätzen. Die Schulmedizin war unabdingbar in dieser Zeit, kam aber auch immer wieder an ihre Grenzen. Durch Pflegende, Freunde und Familienangehörige bekam ich Unterstützung im ganzheitlichen Bereich. Ich konnte meinen Partner in dieser Zeit mit komplementär-therapeutischen Mitteln unterstützen. Dabei konnte ich auch mir selber Gutes tun, in dem ich diese Dinge eigenständig und wirksam umsetzte. Ich führte Tagebuch und schuf ihm und mir eine Erinnerung des Erlebten in dieser Zeit. Das stärkte meine Eigenmacht, vergrösserte meine Ressourcen und zeigte mir auf, dass es viele Möglichkeiten gibt, selber etwas zu tun. Dadurch wurden wir gestärkt und konnten die Krise besser bewältigen. Diese Erlebnisse waren so prägend, dass ich anfangs mich nach Ausbildungen im Rahmen der Komplementärtherapie umzuhören. So fand ich 1997 die Schule Pro Sanitate im Wallis, mit Odilo Roten als Schulleiter. Die Möglichkeiten, die sich durch die wunderbar vielfältigen Instrumente der Kinesiologie ergaben, waren für mich faszinierend. Sie ermutigten mich, den Weg weiter zu gehen und die Gesamtausbildung abzuschliessen. Noch heute bin ich Odilo dankbar für seine einfache, geradlinige Art uns als Lernende zu fordern und zu fördern. Schon damals lehrte er uns, dass es nicht nur eine Methode braucht um ganzheitlich zu sein, sondern dass wir viele verschiedene Ansätze nutzen dürfen, ja sollen.

***Der Grundstein für den Weg in die Selbständigkeit wurde eigentlich schon früh durch die Prägung im Elternhaus gelegt. Erzählen Sie uns mehr von Ihrem Werdegang!***

Ich bin 1966 als eineiiger Zwilling im Sternzeichen Zwilling geboren, von einer älteren Schwester begleitet. Im wunderschönen Wallis aufzuwachsen, inmitten der Natur, mit Eltern die als Selbständigerwerbende immer ein Vorbild waren, bedeutet für mich eine der grössten Ressourcen, die es im Leben gibt. Unser Vater hat uns im-

mer darin bestärkt, im Leben zu tun, was für uns wichtig und richtig erscheint. Einer seiner Leitsätze war: Sage nie du kannst es nicht, wenn du es nicht versucht hast. Unsere Kindheit war unbeschwert, behütet und durch das Zwillingsein noch viel sicherer. Als Zwilling war/bin ich niemals alleine, immer war/ist jemand an meiner Seite – in allen Situationen. Dies verwurzelt extrem im Sein und Leben.

1987 lernte ich meinen Seelenpartner und mittlerweile Vater unserer zwei wunderbaren Kinder kennen. Meine Familie stärkt mich jeden Tag und ist eine grosse Kraft für mich.

Prägende Erlebnisse wie der plötzliche Tod meines Vaters durch einen Verkehrsunfall 1994 und ein schwerer Motorradunfall unseres Sohnes 2019 stärkten mich weiter darin, die Ganzheitlichkeit in Form meiner Arbeit, aber auch im Privaten, weiter zu leben. Die Komplementärtherapie und ganzheitlichen Heilmethoden sind sowohl aus meinem beruflichen Schaffen, als auch meinem Privatleben nicht mehr wegzudenken. Das, was ich meinen KlientInnen mitgebe, lebe ich selber aus voller Überzeugung. Das heisst, dass ich mich mit Visualisierungen, Atemübungen, kinesiologischen Techniken und Ressourcenschaffung selber unterstützen kann in Zeiten der Veränderung und in schwierigen Situationen. Ich weiss aber auch, dass ich mich in solchen Zeiten an BerufskollegInnen wenden kann und mich unterstützen lassen darf.

Dadurch, dass in meinem Elternhaus Selbständigkeit immer die Form der Existenzsicherung und der Erwerbstätigkeit war, hat mir die Aussicht, selber eine Praxis aufzubauen, nie Angst gemacht. Aus diesem Grund habe ich im Jahre 2000 meine Praxis als Kinesiologin eröffnet. Langsam aber stetig hat sie sich vergrössert, bis sie zu dem Gefüge wurde, dass sie heute ist.

In meiner Vita sind einige Ereignisse zu finden, die mich sehr prägten. Sie machen mich als Julia im persönlichen Bereich achtsamer, geben mir aber auch die Mög-



lichkeit, in der Praxis wahrzunehmen, wenn Menschen schwierige Situationen zu meistern haben. Durch diese Erlebnisse habe ich mich auch stark der Traumaaarbeit gewidmet. Cranio Sacral Therapie, die Arbeit nach Luise Reddemann, körperzentrierte Traumaaarbeit und Somatic Experiencing erweitern mein Portfolio als Therapeutin.

Unsere Tochter Annina tritt in meine Fussstapfen. Sie ist Naturheilpraktikerin und arbeitet Teilzeit in meiner Praxis – auch dies ist eine grosse Ressource für mich. Dadurch kann ich mich vermehrt meiner zweiten Leidenschaft, Menschen in ihrer Eigenmacht und Selbstkompetenz zu stärken, widmen, indem ich Seminare leite und mein Wissen weitergebe. Dies in der Kinesiologie, aber auch in Körpercoaching nach «Methode Wildwuchs». Meine Seminare, Vorträge und Workshops sind auf der Seite des EMR zu finden. Dort bin ich seit dem Jahre 2000 als Therapeutin vertreten.

***Seit mehr als zwei Jahrzehnten sind Sie als Kinesiologin tätig. Wie setzen Sie die verschiedenen Methoden ein?***

Dadurch, dass ich meine Arbeit als Kinesiologin bereits seit 23 Jahren ausführe, haben sich die verschiedenen Lehren der Kinesiologie in meiner Arbeit vermischt. Meine Leidenschaft ist jede Lehre, bei der ich dem jeweiligen Menschen seine Kraft und seine Stärke bewusst machen kann. Als Einstieg in eine Sitzung verwende ich oft eine Balance mit Touch for Health. Sie ist für den Menschen, der in der Sitzung begleitet wird, oftmals ein grosses Aha-Erlebnis. Dass man spüren und sehen kann, dass der eigene Körper Stärken entwickelt, wo vorher Schwächen waren, das zaubert oftmals ein Lächeln auf das Gesicht des Behandelten und gibt ihm Vertrauen in sich selber, aber auch in meine Arbeit. Im Jahre 2020 habe ich mein eidgenössisches Diplom zur Komplen-



tärtherapeutin Kinesiologie erarbeitet und dabei nochmals sehr intensiv das gesamte Berufsbild und auch meine Berufung als Therapeutin wahrnehmen dürfen. Als langjährige Kinesiologin musste/durfte ich mich in all die Belange des Fachjargons einarbeiten und mich intensiv mit den Werten unseres Berufsbildes auseinandersetzen. Es war für mich in vielem ein Wiedererkennen meiner Praxistätigkeit – ein Aha-Erlebnis. Viele Dinge habe ich intuitiv immer so gemacht, wie das Berufsbild es beschreibt und vorgibt. Die zentralen Werte jeder Behandlung, das Begegnen, ist eine Selbstverständlichkeit. Zuerst Vertrauen zu schaffen, meinem Gegenüber Raum zu geben und so einen sicheren Rahmen zu bieten, KlientInnen mit Wertfreiheit und ohne Interpretation zu begleiten, Gesehenes zu integrieren, Gehörtes und Wahrgenommenes zu transferieren und KlientInnen dabei zu unterstützen, die neuen Handlungsschritte im Alltag auch umzusetzen – das alles war auch für mich Teil eines Lernprozesses, welcher durch jahrelange Erfahrung immer mehr Tiefe erhielt und auch weiterhin erhält. Das hat in mir das Wissen gestärkt, dass wir als Komplementär-TherapeutInnen unabhängig von der Methodik alle dasselbe anstreben: Den Menschen, die zu uns in die Praxis kommen, ihre Ressourcen aufzuzeigen. Die KlientInnen so zu stärken, dass sie eigenmächtig und in ihrer Kraft für sich selber eintreten können.

***Ich möchte nochmal auf Ihre EMR-Seite und den Begriff «Methode Wildwuchs», welcher von Angelika Koppe geprägt wurde, zurückkommen. Was ist darunter zu verstehen?***

Die Methode Wildwuchs ist eine Arbeit mit Körpercoaching. Sie regt die Selbstheilungskräfte und somit die Eigenmacht an. Menschen werden in diesem Prozess durch ausgebildete Fachpersonen begleitet und ange-

leitet. Die Methode eröffnet Wege, den eigenen Körper zu erkunden. Es ist eine Reise in den Körper. Die Reise basiert auf Visualisierungen, Auflösung unbewusster Glaubenssätze, Körpercoaching und vielem mehr. Die Methode wurde ursprünglich für Frauen mit Endometriose entwickelt – dies aus eigener Betroffenheit der Entwicklerin Angelika Koppe. Heute ist sie für alle Menschen anwendbar – eine Bereicherung und Stärkung auf allen Ebenen, ebenso wie die Kinesiologie.

Der Name der Methode klingt nach Gartenarbeit und das ist sie auch: Die Arbeit am eigenen Körper. Jeder Mensch, egal welchen Geschlechts, Alters und Herkunft, ist Gärtner bei sich selber. Was wir entstehen lassen, was wir verändern und was wir nicht mehr leben wollen, entscheiden wir eigenständig und selbstermächtigt. Der Körpergarten besteht, wie auch ein Landschaftsgarten, aus der Erde in welcher wir entstehen. Diese Erde setzt sich zusammen aus den Einflüssen, denen wir ausgesetzt sind – sei dies die Geschichte der Familie und unseres Entstehens, das Erlebte unserer vorherigen Generationen, Umfeld und Umwelt in welcher wir «erwachsen» und «aufwachsen».

Zum Körpergarten gehört aber auch die Art und Weise, wie wir den Garten pflegen: Wie achtsam gehen wir mit uns und unserem Garten um. Wie ernähren wir uns. Wie sicher oder unsicher ist unser Umfeld. Wie ist die Umwelt beschaffen, in der wir wachsen und gedeihen. Was für Ressourcen und Resilienzen stehen uns zur Verfügung.

Wir können an all diesen Elementen arbeiten, unseren Körpergarten dazu befragen, lernen ihm zu vertrauen, zu tun und zu lassen, was er uns erzählt. Wir können diese Sprache erlernen, wie eine Mutter- oder Vatersprache, die wir als Kind hören und so verinnerlichen, aber nicht sprechen. Das Wissen um diese Sprache ist in uns vorhanden. Wenn wir nun mit dieser, für uns «fremden» Sprache in Berührung kommen, merken wir sehr bald, dass viele Worte vorhanden sind und wir diese Sprache leicht erlernen und erkennen.

Wir können und dürfen diese wunderbare Methode nicht nur bei Krankheit, Beschwerden und Leiden nutzen, sondern auch bei Gesundheit und zur Prävention. Visionen zu suchen, zu finden und zu erschaffen ist das grösste Glück für uns alle. Eine Vision zu haben bedeutet, nach vorne gerichtet zu laufen – ein Ziel vor Augen zu haben. Für dieses Ziel lohnt es sich, den Mut aufzubringen, Krankheiten anzusehen, sich mit ihnen auseinander zu setzen und Veränderungen zuzulassen. Viele fühlen sich bei Krankheiten von ihrem Körper verraten. Unser Urvertrauen liegt darin, dass der Körper gesund ist und einwandfrei funktioniert. Wird man krank, fühlt man sich von seinem Körper im Stich gelassen. Dies kann mit dem Körper auf den Körperreisen besprochen werden und stärkt dadurch das Vertrauen zwischen dem Menschen und seinem Körper wieder.

***Sie sind begeistert von der Methode Wildwuchs und regen an, sich mehr mit sich selber zu beschäftigen ...***

Diese Methode hat mein Interesse geweckt, weil sie genau wie die Komplementärtherapie auf die Eigenmacht und die Stärkung der Selbstwirksamkeit des Menschen eingeht. Den eigenen Körper als wichtigster Begleiter kennen zu lernen, wird genau wie in der Kinesiologie gefördert und gezielt mittels innerer Bilder gesucht und gestärkt. Wir müssen Altes loslassen, damit Neues Platz hat. Wir dürfen eine Vision im Leben haben, die alles überstrahlt und die Möglichkeit gibt, neue Wege überhaupt zu beschreiten. Wir dürfen uns selber wichtig nehmen und ego-istisch, nämlich ich-bewusst sein.

***In welchen Lebensprozessen lassen sich Menschen von Ihnen begleiten, resp. wann bieten Sie mit Kinesiologie-Praxis Unterstützung?***

Die Menschen lassen sich in sehr vielen Lebensprozessen von mir begleiten, sei dies bei Krankheit, nach traumatischen Erfahrungen, Berufswunsch, Schulprob-

lemen, Lebensthemen, Partnerschaftsfragen aber auch zur Unterstützung des Wohlbefindens. Auch hier kommt mir meine langjährige Erfahrung zugute, und die Tatsache, dass ich mich nicht auf eine Zielgruppe spezialisiert habe. Ich arbeite vom Säugling bis hin zu Menschen im hohen Alter mit unterschiedlichsten Altersgruppen. Kinesiologie kann in allen Lebenslagen Unterstützung bieten, weil die Methode so vielfältig und facettenreich ist.

***Man spürt Ihre echte Begeisterung, mit unterschiedlichsten Menschen zu arbeiten ...***



Am meisten liebe ich die Vielfältigkeit und den Facettenreichtum der Menschen, die zu mir kommen. Ich weiss nie, was ein Mensch mitbringt und die Lösung liegt immer in dem Menschen selber. Meine Aufgabe sehe ich darin, diese Lösungsmöglichkeiten sichtbar zu machen und den Menschen darin zu stärken, die Lösung in sich selber zu finden. Wenn das gelingt, dann liebe ich meinen Beruf noch mehr als sonst jeden Tag meiner Praxistätigkeit.

***Wenn Sie nicht Therapeutin geworden wären, was hätte Sie beruflich auch fasziniert?***

Eine Arbeit mit Tieren hätte mich sehr fasziniert. Von klein auf waren Tiere Begleiter in meinem Leben. Vor allem Hunde sind aus meinem Leben nicht wegzudenken. Unsere Hunde sind Familienmitglieder, mit denen ich weinen, lachen und manchmal auch streiten kann. Als kleines Mädchen habe ich angefangen in einem Hundesalon zu helfen, in all den schulfreien Tagen, aber auch in den Ferien. Ich kam mir wichtig und gross vor. Es war mein grösster Traum damals, einen solchen Salon zu leiten und die Hunde zu pflegen. Wenn ich dies schreibe, rieche ich den Geruch des Shampoos, spüre das nasse Fell der Hunde und mein Herz wird weit und glücklich.

***In welcher Weise nutzen Sie selbst Kinesiologie für sich und für Ihre Familie?***

Die Kinesiologie, wie auch die Methode Wildwuchs, nutze ich jeden Tag in meinem Leben. Meine Kinder sind mit diesen Methoden gross geworden. In allen Lebensbereichen konnte ich ihnen Ressourcen mitgeben, sei dies in der Schule gegen Prüfungsängste, Übungen im sportlichen und mentalen Bereich, aber auch z.B. für den Selbstwert – mit Bachblüten. Mit Visualisierungen und einem sicheren Ort in sich selbst (aus der Methode Wildwuchs) sind wir als Familie durch ganz viele schwierige Momente im Leben gekommen. Diese Ar-



beiten, Methoden und Instrumente gehören für mich in jeden «Notfallkoffer». Sei es für mich selber, aber auch für alle in der Familie. Ich glaube, dass meine Tochter Naturheilpraktikerin geworden ist, zeigt vielleicht auch auf, wie gross der Anteil dieses Seins in unserem Alltag ist und war.

***Sie kombinieren in Ihrer Praxis verschiedene Methoden?***

Die unterschiedlichen Methoden fliessen ineinander ein. Sie haben sich vermischt und sind im Umgang mit den Themen der KlientInnen zu einer Einheit geworden. Mein absolutes Kredo ist, wie schon beschrieben, die Stärkung der Menschen in Bezug auf Ressourcen und Resilienz. So werden z.B. bei körperlichen Erkrankungen sowohl mein grosses Netzwerk im ganzheitlichen wie auch im schulmedizinischen Bereich genutzt, aber auch Kinesiologie, Cranio Sacral-Therapie, Methode Wildwuchs, Traumaarbeit und verschiedenste andere Tools, je nach Bedarf, angewandt und genutzt. Ich empfinde es als Stärke meiner langjährigen Tätigkeit, dass viele Instrumente im Koffer des Wissens sind und ich sie gemeinsam mit dem Klienten ansehen und einsetzen darf.

***Neben ihrer Praxisarbeit waren Sie Präsidentin des Vereins KOGESE und sind noch aktiv – was sind die Aufgaben und Anliegen von KOGESE?***



Ich bin nicht mehr Präsidentin, aber immer noch Aktuarin. Der Verein liegt mir sehr am Herzen, da ich seit den Anfängen mit dabei bin. Bei dem Verein sind über zehn verschiedene Methoden des ganzheitlichen Bereiches dabei. Das ist in diesem Rahmen einzigartig in der Schweiz. Wir sind mittlerweile über vierzig Mitglieder und das Netzwerk ist gross. Wir können alle auf diesen Verein zurückgreifen, zum Wohle der KlientInnen. Seminare mit namhaften Referenten werden bei uns im Wallis organisiert – der Verein lebt und entwickelt sich stetig weiter. Die Mitglieder haben eine Plattform, um ihre eigenen Seminare zu bewerben. In jährlichen Treffen tauschen wir uns aus und stärken so die Gemeinschaft. Den Verein gibt es seit bald 25 Jahren – angefangen haben wir mit 4 Kinesiologinnen.

**Die Kommunikation mit dem eigenen ICH und die Wahrnehmung von mehr Eigenverantwortung kommt Ihrer Ansicht nach heute zu kurz. Wie wird diese Möglichkeit im Alltag gepflegt und gestärkt?**

Durch die ganzen Medien und die schnelllebige Zeit kommt die Ruhe und Stille zu kurz. So verlieren wir oft den Kontakt zu unserem Inneren, zu unserer inneren Stimme – also zum ältesten Begleiter; dem Körper selbst. Wir verlernen oftmals für uns selber innezuhalten, zuzuhören und hinzusehen, was für uns selber wichtig ist. Was ist, wenn ich Magenschmerzen habe? Manchmal ist es, weil ich etwas gegessen habe, was mein Magen nicht verträgt. Es kann aber auch eine Emotion sein, die mir auf den «Magen schlägt», oder es ist beides. Wenn wir innehalten, den Körper fragen, kann das oftmals geklärt werden, ohne dass wir z.B. etwas einnehmen müssen um den Schmerz zu «betäuben». Vielleicht braucht unser Magen Aufmerksamkeit? Oder brauchen wir Zeit, um wieder in unseren Wohlfühlbereich zu gelangen? Können wir Ressourcen nutzen, die so einfach und doch so schwierig umzusetzen sind – nämlich Zeit und Stille für mich selber, damit der Körper spürt, dass wir für ihn und damit für uns selber da sind? Das ICH zu pflegen bedeutet für mich also, mir Zeit zu nehmen, um auf mich selber zu hören und hinzusehen, was ich benötige. Die kleinsten Momente achtsam wahrzunehmen, das lässt mich zur Ruhe kommen.

**Es erwartet die Menschen ein weiterer schwieriger Winter (Ukrainekrieg, Corona, Energiekrise, etc.), der nachdenklich macht und vielleicht Unsicherheiten und Ängste schürt. Da wird es schwierig, Ruhe zu finden und gelassen zu bleiben, oder?** Und wenn es gar kein weiterer schwieriger Winter wird? Wenn wir unseren Ängsten und Unsicherheiten damit begegnen, dass wir uns bewusst werden, wieviel Wohltuendes z.B. ein wenig Dunkelheit bringen kann? Man kann eine Kerze anzünden, sich den wärmenden Schein der Flamme ansehen und sich davon wiegen lassen, so wie sich die kleine Flamme beim leisesten Luftzug wiegt.



Ich persönlich rate den Menschen, sich zusammen zu setzen, Gemeinschaft und Gemütlichkeit zu pflegen – in diesen Zeiten der Veränderung wieder näher zusammen zu rücken. Wenn wir uns im Kreis von Familie, Freunden oder Bekannten zusammenfinden, können wir gemeinsam lachen und auch weinen. Wir sprechen Dinge aus, die wir sonst im Inneren behalten. Wenn Themen ausgesprochen werden, verlieren sie oft den Schrecken.

Auch rate ich den Menschen Musik zu hören und sich in der Natur zu bewegen.

Man kann am Abend den Tag reflektieren und sich überlegen, was ich heute Gutes erlebt habe. Das kann ein gutes Essen sein oder ein Lächeln, das mir geschenkt wurde. Das kann ein Mensch sein, der mit mir gesprochen hat, aber auch die Sonne, die Wolken, ein Insekt, das man gesehen hat. Gutes kann bedeuten, am Morgen aufzustehen – in Sicherheit und Freiheit.

Ein weiterer Rat ist, sich weniger mit den Medien, den schlechten Nachrichten aus aller Welt, zu befassen. Suchen wir uns doch gute Nachrichten, die uns stärken und erfreuen.

Wenn Menschen mit Ängsten und Unsicherheiten zu mir in die Praxis kommen, suchen wir gemeinsam Möglichkeiten zur Stabilisierung. Kleine Dinge, die Ängste vermindern und Unsicherheiten in Sicherheiten wandeln. Die Angst vor dem Alleinsein in diesen Zeiten ist ein grosses Thema. Vielleicht habe ich ja jemanden in der Nähe, der Unterstützung und eine kleine Hilfestellung benötigt? Auch wenn es nur ein kleiner Einkauf ist, wenn ich sowieso für mich unterwegs bin und wir dann an der Türe vielleicht noch ein paar Minuten sprechen können ... das ist Zeit, die uns gegenseitig stärkt und nährt.

Ich erarbeite generell mit Menschen, die Angst und Unsicherheit thematisieren, einen «Notfallkoffer». Dieser sollte enthalten: Die Telefonnummer eines ihm bekannten Menschen, ein Spaziergang, ein Besuch des Cafés um die Ecke, ein Plüschtier, welches er mit schö-

nen Erinnerungen verbindet, ein Haustier und vieles mehr. Die Menschen wissen oftmals genau, was sie benötigen, Man muss nur gut hinhören und spiegeln, was ankommt.

***Unser Heftthema lautet: Ruhe/Stille. Welches Thema fällt Ihnen spontan dazu ein? Wie und wann finden Sie selbst am besten Ruhe und Stille?***

Spontan fällt mir zu Ruhe/Stille, das Wort Entspannung ein – sich fallen lassen zu dürfen und einfach sein zu können. Es wird nichts von mir verlangt. Ich fühle mich geborgen und warm. Ich mag die Stille, vor allem an den Tagen, an denen ich den ganzen Tag in der Praxis war. Sie entschleunigt mich, wirkt reinigend auf meinen Körper und Geist. In der Stille und Ruhe kann ich neue Kraft tanken für meinen Alltag.

Am besten finde ich Ruhe/Stille in der Natur/im Wald, sei es beim Laufen mit unserem Hund, wenn ich Pilze sammle oder wenn ich mich hinsetze und den Geräuschen des Waldes lausche. Ich bewundere die Farben, die Vielfalt und die Selbstverständlichkeit der Natur. Sie braucht uns Menschen nicht. Sie ist einfach da und das ist gut so. Diese Selbstverständlichkeit, ohne Fragen zu stellen, bringt mir Ruhe und Stille. Sie nährt mich und ich bin dankbar für diese Möglichkeit.

In der Zeit, in der mein Praxisportrait erscheint, wird es Winter. Auch diese Zeit, gerade vor Weihnachten, ist für mich eine Zeit, in der ich mir bewusst Stille und Raum gebe – wenn ich eine Kerze anzünde, für meine Liebsten Geschenke einpacke und mich schon jetzt freue, wenn sie diese auspacken. Die Natur zieht sich zurück unter die Kälte und den Schnee. Wenn ich draussen laufe, knirscht es unter den Füßen, aber sonst herrscht Stille wie nie sonst im Jahr. Diese Zeit ist auch die Zeit des Abschieds, aber auch schon die Vorfreude auf den Neubeginn. So finde ich am besten Ruhe und Stille.