

Seelen Botschaften

Was die Welt jetzt wirklich braucht

*Cornelia B. Bienz · Stephy Bauer · Deborah Bichlmeier · Jennyfer Boortz · Ilka Büscher
Michèle Egloff · Nadja Forster · Beate Grewe · Martina Haller · Xenia-Ysabell Hufschmidt
Isabelle Weiser Hunziker · Elke Knappe · Thomas Krombholz · Noriko Lang · Sonja Müller
Manuela Ortmann · Sylvia Schodruch · Martina Schöne · Michael Verlemann
Heidi Weber Rüegg · Kristin Scheerhorn (Vorwort) · Sabina Kocherhans (Hrsg.)*

SEELENBOTSCHAFTEN – Was die Welt jetzt wirklich braucht

Cornelia B. Bienz · Stephy Bauer · Deborah Bichlmeier · Jennyfer Boortz
Ilka Büscher · Michèle Egloff · Nadja Forster · Beate Grewe · Martina Haller
Xenia-Ysabella Hufschmidt · Isabelle Weiser Hunziker · Elke Knape
Thomas Krombholz · Noriko Lang · Sonja Müller · Manuela Ortman
Sylvia Schodruich · Martina Schöne · Michael Verlemann
Heidi Weber Rüegg · Kristin Scheerhorn (Vorwort)

Herausgeberin: Sabina Kocherhans
Bienenstrasse 1, 4104 Oberwil, Schweiz
www.sabinakocherhans.com
info@sabinakocherhans.com

Verlag: basic erfolgsmanagement
Worms, 2023
www.basic-erfolgsmanagement.de
Alle Rechte vorbehalten

Buch: ISBN 978-3-949217-34-0
Ebook: ISBN 978-3-949217-35-7

Lektorat: Josef Nöhmaier

Koordination und Organisation:
Medienbüro Susanne Wagner,
Pfarrkirchen

Michaela Adler, Pfarrkirchen

Umschlaggestaltung, Layout/Satz:
Michaela Adler, Pfarrkirchen
www.michaela-adler.de

Made in Germany

Fotos made by Cornelia B. Bienz Photography
www.corneliabienz.com

Portraitfotos:

- © Manuela Engelking
(Kristin Scheerhorn)
- © Henrik Rörig (Cornelia B. Bienz)
- © Jerzy Pruski (Stephy Bauer)
- © Privat (Deborah Bichlmeier)
- © Sabine Funke (Jennyfer Boortz)
- © EDLEF's Foto-Video-Digital
(Ilka Büscher)
- © Dominik Egloff – www.domshots.com
(Michèle Egloff)
- © yehdou-fotografie (Nadja Forster)
- © Yulia Reiser (Beate Grewe)
- © Ronny Barthel (Martina Haller)

- © Privat (Xenia-Ysabella Hufschmidt)
- © Alexander Glöckler
(Isabelle Weiser Hunziker)
- © Privat (Elke Knape)
- © Dominik Pfau (Thomas Krombholz)
- © Kathrin Langholz (Noriko Lang)
- © Privat (Sonja Müller)
- © Alfred Wickel (Manuela Ortman)
- © Björn Röse (Sylvia Schodruich)
- © Reto Widmer – [@artofbeing.one](https://www.instagram.com/artofbeing.one)
(Martina Schöne)
- © Jana Wolschke (Michael Verlemann)
- © Vera Ley (Heidi Weber Rüegg)

Liebe Leser*innen,
wir weisen darauf hin, dass einige unserer Schweizer
Autor*innen das „ß“ nicht verwenden.

Seelen Botschaften

Was die Welt jetzt wirklich braucht

Inhalt

Kristin Scheerhorn

Vorwort vom Menschsein 8

Cornelia B. Bienz

Mein Werdegang 10

Stephy Bauer

Du bist dein Happy End..... 18

Deborah Bichlmeier

Du siehst das Licht nur, wenn es ganz dunkel ist 26

Jennyfer Boortz

Wenn dein Leben zu einem Kampf wird,
ist es an der Zeit, dich neu zu entscheiden 34

Ilka Büscher

Von Hunden, Musik und kreativem Gestalten
in der Arbeit mit Senioren und Kindern..... 48

Inhalt

Michèle Egloff

Mein Weg zur DarmSchönheit 56

Nadja Forster

Die Welt als Potenzialgemeinschaft 64

Beate Grewe

Aushalten – betäuben – oder doch Achtsamkeit? 72

Martina Haller

Frieden beginnt in dir 80

Xenia-Ysabell Hufschmidt

Seelenbotschaften – Was die Welt jetzt wirklich braucht 88

Isabelle Weiser Hunziker

Ich fühle mich, wie ich es mir ausdenke 98

Inhalt

Elke Knape

Sternschnuppenwege – Leuchtspuren des Lebens 108

Thomas Krombholz

Es gibt nur ein Leben VOR dem Tod – Jetzt! 114

Noriko Lang

Botschaft der Kirschblüte 124

Sonja Müller

Wie starke Menschen ihre "Schwächen" erkennen
und wieso das sinnvoll sein kann! 132

Manuela Ortmann

Als ich lernte, mich selbst zu lieben ... erhielt
ich all die Antworten, die ich so lange suchte! 140

Sylvia Schodruch

Glückliche Beziehungen, gewusst wie! 148

Inhalt

Martina Schöne

Warum stellst du so viele Fragen? 156

Michael Verlemann

Von Anfang an anders als alle anderen 166

Heidi Weber Rüegg

Freude. Lässt du sie wahrhaftig in dir erblühen,
erblüht alles andere wie von selbst 174

Quellen 182

Weitere Veröffentlichungen der Autor*innen 184



Kristin Scheerhorn

Vorwort vom Menschsein

Sind wir Menschen? Ich möchte, dass wir es tatsächlich sind. Dass wir uns nicht nur zivilisiert, sondern auch menschlich verhalten. Dass wir Haltung annehmen: Ein Mensch ist ein Mensch, unabhängig von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Religion, Beruf, Gehalt, Status, Meinung. Ich wünsche mir, dass wir wieder mehr das Verbindende entdecken, um darin zu erkennen, wie viel mehr wir selber sein können, was für ein Reichtum in uns entstehen kann, wenn wir alle Menschen wie Menschen behandeln.

Das ist es letztendlich, was uns zu Menschen macht. Und das kam in den letzten Monaten und Jahren zu kurz. Die Welt hat spürbar an Menschlichkeit verloren. Wir haben uns verloren. Wir sollten beides zurückgewinnen, Gelegenheit dazu findest du auf den folgenden Seiten in Fülle. Was ist ein Mensch?

Jemand, der andere Menschen neben sich gelten und wachsen lässt. Jemand, der ein gutes Gefühl hinterlässt, nachdem man sich verabschiedet hat. Was für ein Mensch möchtest du sein?

Wie findest du die Antwort? Indem du dir diese Frage täglich stellst. Wiederholt. Ein Mensch besteht gemeinhin aus Körper, Geist und Seele. Ein Mensch kann sich geistig zur Verfügung stellen, indem er kreative Lösungsvorschläge macht. Er kann sich körperlich einsetzen mit einer sanften Umarmung. Er kann anderen seelisch helfen, indem er Nähe zeigt und zulässt. Eine Maschine kann das nicht. Ein richtiger Mensch sieht, hört und fühlt andere Menschen.

Wenn ich das Klientinnen und Klienten im Seminar sage, sind sie wie vom Donner gerührt. Sie sind es nicht gewohnt, dass ihnen ein Mensch mit allen Sinnen begegnet, sie mit allen Sinnen wahrnimmt. Sie reagieren erfreut, froh und erleichtert – und ich dann ebenfalls. Es lohnt sich, Mensch zu sein.



*Was vergangen ist, ist vergangen,
und du weißt nicht,
was die Zukunft dir bringen mag.
Aber das Hier und Jetzt, das gehört dir.*

Der Kleine Prinz – Antoine de Saint-Exupéry



Cornelia B. Bienz

Seele
Mensch
Fotografin

www.corneliabienz.com

Mein Werdegang

Die Fotografie begleitet mich schon seit meiner Schulzeit. Damals besuchte ich einen Kurs in analoger Fotografie. Sowohl das Fotografieren als auch das Entwickeln der Bilder in der Dunkelkammer haben mir sehr viel Spass gemacht. Die darauffolgenden Jahre war ich eher Schnappschüsse knipsend unterwegs, vor allem in der Zeit als Flight Attendant. Da reihten sich hunderte von Fotos von Tempeln an hunderte von Fotos von Sonnenuntergängen. Die Bilder waren nett, aber nicht wirklich aussagekräftig.

2015 kam für mich der fotografische Wendepunkt. Per Zufall entdeckte ich einen Kurs mit dem Titel „ZEN Fotokunst – die Leere gestalten“ von Jo Fahl. Die Kursausschreibung zog mich so in ihren Bann, dass ich mich einem Impuls folgend sogleich anmeldete. An einem Oktobersamstag 2015 fuhr ich nach St. Moritz ins wunderschöne Engadin, nicht ahnend, was mich dort erwarten sollte, geschweige denn, wie sehr diese Woche mein Leben verändern würde.

Bereits in der Vorstellungsrunde wurde mir bewusst „oh je, ich bin ein Exot“. Die Kursteilnehmer waren alles langjährige, versierte Fotografen und Fotografinnen, die ihr Können oder ihr Portfolio erweitern wollten. Und dann kam ich – reich an Lebensjahren, aber mit nur spärlicher Erfahrung in Blende, ISO, Verschlusszeit oder Bildbearbeitung – aus fotografischer Sicht war ich ein Baby. Dank der tollen Betreuung durch Jo Fahl und der liebevollen Unterstützung der anderen Kursteilnehmer verflogen meine anfänglichen Bedenken und ich konnte den Kurs in vollen Zügen genießen. Sehr schnell wurde mir bewusst, es hat mich erwischt, ich bin der Fotografie verfallen. Wieder zu Hause suchte ich nach einer Möglichkeit, tiefer und fundierter in das Thema Fotografie einzutauchen, um das Handwerk richtig zu erlernen. So schrieb ich mich an der Europäischen Fotoakademie in Raststatt bei

Matthias Gessler in den Teilzeitstudiengang Fotografie und Bildbearbeitung ein. Nachdem ich diesen Studiengang erfolgreich absolviert hatte, bot sich mir die Möglichkeit, an der Akademie zu bleiben und in die Projektwerkstatt zu wechseln. Die Mischung aus Online-Seminaren und Präsenzterminen vor Ort sowie das projektbezogene Fotografieren schätze ich sehr.

Neben diversen anderen Kursen zum Thema Fotografie und/oder Bildbearbeitung absolvierte ich kürzlich eine weitere Online-Schulung sowie auch ein 1:1 Coaching beim Berufsfotografen und Coach Christof Arnold. Dieser Kurs und das Coaching verliehen mir den Feinschliff in Lichtsetzung, Bildbearbeitung, Mindset und Marketing. Den Mindset-Teil erachte ich als sehr wertvoll.

*Er hat den Glauben an mich
und an meine Kunst bestärkt*

Im Verlaufe der Jahre kristallisierten sich immer mehr die Stilrichtungen heraus, in die es für mich gehen sollte. Es sind die leisen, stillen Bilder der Makro- und der ZEN-Fotografie. Alltägliche Dinge in ihrer Schönheit und aus einem ungewohnten Blickwinkel zu zeigen, machen für mich die Makro-Fotografie aus. Ich mag diese Bilder in Farbe oder in Schwarz-Weiss.

Die ZEN-Fotografie bedeutet für mich weit mehr als nur fotografieren. Es ist für mich ein Lebensgefühl, ein Sich-für-etwas-Hingeben und ein meditatives Geschehen. Dieses Absichtslose, dieses Leer-Sein, das Sich-im-Hier-und-Jetzt-Befinden, das Sich-berühren-Lassen und aus einem Impuls heraus auf den Auslöser drücken, fasziniert mich immer wieder. Vor etwa zwei Jahren – zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nichts von ICM (Intentional Camera Movement oder gestische Fotografie) – sagte ich aus einem Impuls heraus zu mir selber: „Ich möchte fotografieren, wie Claude Monet gemalt hat.“ Die Malweise und die

Technik des englischen Malers J.M.W. Turner (Romantik) und der Impressionisten haben mich schon immer begeistert. Die Spielerei von Licht und Farbe, das Andeuten von Formen und das Schemenhafte bezaubern mich immer wieder aufs Neue.

Erneut spielte der Zufall eine grosse Rolle, und es eröffnete sich mir in einem Kurs die Welt der ICM oder der gestischen Fotografie. Diese Technik zeichnet sich durch längere Belichtungszeiten und einer bewussten Bewegung der Kamera aus. Je nach Stärke dieser Bewegungen – meistens erfolgen sie horizontal oder vertikal – sind sie in den Bildern als Schleier oder angedeutete Streifen ersichtlich. Oder es entstehen Bilder, fast wie von den grossen Meistern gemalt. Und da war sie, die Möglichkeit, mit der Kamera zu malen. Mein Herz ging auf und ich war sofort Feuer und Flamme für diese Technik. Ich nenne sie Herzensfotografie. Auf diese Art und Weise kann ich ein Gefühl, das ich in einer bestimmten Situation wahrnehme und empfinde, viel deutlicher erfassen und darstellen. Es geht nicht mehr in erster Linie um eine konkrete Bildaussage, sondern um Empfindungen und Emotionen, um die Seele oder die Essenz eines Gegenstandes oder eines Ortes. Getreu den Worten des kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“

Meine Botschaft

Mit diesem kleinen Exkurs über meinen Werdegang möchte ich Ihnen Mut machen, Ihre Träume zu leben, egal, wo Sie in Ihrem Leben gerade stehen. Es gibt immer einen Weg, diese in die Tat umzusetzen. Wagen Sie es und machen Sie den ersten Schritt. Auch wenn es nur ein kleiner ist, gehen Sie ihn – heute. Denn wie sagte Antoine de Saint-Exupéry so schön: „Das Hier und Jetzt, das gehört dir.“

Wenn Sie sich als Exot fühlen, so wie ich mich damals im ZEN-Fotokurs oder in anderen Kursen fühlte, weil ich nicht der Norm entspre-

chend fotografierte, dann erachten Sie dies nicht als Nachteil, sondern als Stärke. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und machen Sie sich selbst zum Freund. Erfreuen Sie sich Ihrer Einzigartigkeit. Oder möchten Sie ein Leben lang ein Fuchs unter Hunderttausenden sein? „Niemand hat sich euch vertraut gemacht und auch ihr habt euch niemandem vertraut gemacht. Ihr seid, wie mein Fuchs war. Der war nichts als ein Fuchs wie Hunderttausend andere. Aber ich habe ihn zu meinem Freund gemacht, und jetzt ist er einzig in der Welt.“

Ich interpretiere dieses Zitat von Antoine de Saint-Exupéry so, dass man sich primär selbst ein Freund ist, aber auch, dass man Freunde haben sollte. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen, die Sie achtsam und liebevoll begleiten, die für Sie da sind. Holen Sie sich zusätzlich Anregungen, Inspirationen oder Hilfe von den entsprechenden Fachleuten. Lernen Sie von den Besten. So gestärkt und getragen von einem positiven Umfeld kann Grossartiges entstehen. Lassen Sie sich nicht entmutigen und gehen Sie Ihren Weg, Schritt für Schritt Ihren Träumen entgegen.

Die Botschaft meiner Bilder

In der heutigen, hektischen Zeit sind wir in Gedanken immer an einem anderen Ort, nur nicht bei unserem aktuellen Gesprächspartner oder der Tätigkeit, die wir gerade ausüben. Wir verlieren uns in der Hektik des Alltags, hetzen von einem Termin zum anderen, befüllen mit der Freundin telefonierend die Waschmaschine oder führen wichtige Gespräche halbherzig, weil wir in Gedanken schon beim nächsten Projekt sind. Wenn wir uns jedoch wieder vermehrt auf das Hier und Jetzt und auf uns selbst besinnen, bekommt unser Dasein eine ganz andere Qualität. Dann wird aus unserem „Dasein“ ein „Da Sein“, das heisst, ich bin wirklich da, präsent mit all meinen Sinnen. Dies bedingt jedoch auch, dass wir zwischendurch in die Stille gehen, innehalten, in uns hineinhorchen, uns treiben lassen und einfach nur sind.

Dieses Gefühl von einfach nur sein, diese Ruhe und Stille, welche ich selber beim Fotografieren erfahre, möchte ich in meinen Bildern festhalten und zum Ausdruck bringen.

Meines Erachtens eignen sich alle drei Bildstile dafür:

- Die Makrofotografie, weil sie kleine Dinge ganz gross darstellt, oder nur ein Detail hervorgehoben wird. Dadurch verändert sich die Sichtweise auf die Dinge.
- Die ZEN-Fotografie, weil sie sich oft sehr reduziert und minimalistisch zeigt, häufig auch in Schwarz-Weiss. Nichts lenkt ab, die Augen können verweilen und man kommt zur Ruhe.
- In der ICM oder gestischen Fotografie reduziert sich die Bildaussage am stärksten, so dass sich der Betrachter am wenigsten gelenkt fühlt und dadurch seine innere Welt und die Fantasie am meisten angeregt werden.

Durch das reine Andeuten von Szenen, Gegenständen und schemenhaften Figuren verringert sich die Bildaussage so stark, dass viel Platz und Raum zur eigenen Interpretation entsteht. Der Aspekt der Absichtslosigkeit aus der ZEN-Fotografie kommt stark zum Tragen. Die Bilder leben von der Farbgebung und der Lichtmalerei, muten oft träumerisch, geheimnisvoll oder mystisch an. Zeigen sich häufig zeitlos; haben etwas Episches, wie die Bilder der alten Meister.

Doch urteilen Sie selber und lassen wir meine Bilder sprechen.

*Was empfinden Sie beim
Betrachten der beiden Bilder?*

Dieses Bild ist für mich der Inbegriff unseres Alltags. In ungeheurer Geschwindigkeit zieht das Leben an uns vorbei.



Dieses Bild löst bei mir die Gefühle von Fröhlichkeit, Gelassenheit und Ruhe aus.





*Wenn man ohne Flügel geboren wurde,
darf man sie nicht am Wachsen hindern!*

Coco Chanel