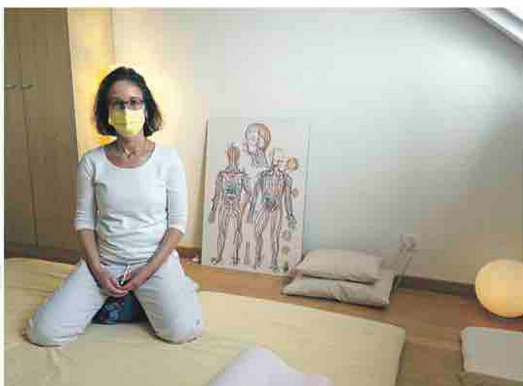


Die Energie wieder in Fluss bringen

UTTIGEN • Ob Migräne, Depression, Rückenschmerzen oder Wechseljahrsbeschwerden: Shiatsu-Therapeutin Barbara Junker begleitet Menschen auf dem Weg in ein beschwerdefreieres Leben.

Ihre Stimme am Telefon klingt so, wie sich ihre Hände ein paar Tage später anfühlen: sanft, ruhig, bestimmt. Die Shiatsu-Therapie, die sie erstmals Kundin, dann als Therapeutin kennenlernte, scheint in Barbara Junkers Wesen übergegangen zu sein. Sie empfängt ihre Klientinnen und Klienten in ihrem Wohnhaus in Uttigen. Beim Eintreten begrüsst einen der Duft einer ätherischen Ölmischung, der mit dem ersten Atemzug vermittelt, dass es sich hier um einen Raum handelt, indem Wohlbefinden zentral ist.

Fast 30 Shiatsu-Praxen befinden sich im Verteilgebiet des Berner Landboten. Menschen jeden Alters mit den unterschiedlichsten Beschwerden finden ihren Weg dorthin. Rückenschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme und Menstruationsbeschwerden, aber auch seelische Belastungen wie Schlaf- und Essstörungen, Erschöpfung, Burn-outs oder Depressionen können mit Shiatsu gelindert oder geheilt werden. Junker hat Weiterbildungen in Schwangerschafts- und Baby-Shiatsu gemacht – die Bandbreite der Möglichkeiten ist gross. Gearbeitet wird primär mit dem Körper: «Abgesehen von der Vor- und Nachbesprechung ist die Therapie körperzentriert», sagt Junker. Während der Behandlung werden nur wenige Worte gewechselt, dennoch ist Sprache zentral: Nach Shiatsu-Auffassung dient der Körper dem Menschen als eine Art



Barbara Junker: «Im Shiatsu wird der Mensch als Ganzheit aus Körper, Seele und Geist betrachtet.» sw

Sprachrohr. «Negative Erfahrungen können sich als körperlicher Schmerz äussern.»

«Ich biete nur meine Begleitung an» Shiatsu ist eine Therapieform, die den Menschen als Ganzheit aus Seele, Geist und Körper betrachtet. Sie entstand aus der traditionellen chinesischen Medizin und ist als Komplementärmedizin eid-

genössisch anerkannt. «Es ist eine Ergänzung zur westlichen Medizin, keine Konkurrenz.» Sie sei auf die Zusammenarbeit mit medizinischen Fachpersonen angewiesen, wenn sie einem Klienten beispielsweise zu einem Blutbild oder einer Magen Spiegelung rate. Es sei wichtig, sich der Grenzen der Therapie bewusst zu sein: «Ich bin nicht Psychologin oder Psychiaterin.»

Im Shiatsu werde die Lösung für ein Problem in einem gemeinsamen Prozess mit dem Klienten oder der Klientin gefunden. Das unterscheidet die Therapieform von regulärer Medizin, wo eine Ärztin eine Diagnose und das passende Medikament biete. Mit Shiatsu übernehme jeder Mensch die Verantwortung für sich selbst: «Ich biete nur meine Begleitung an.» Wie lange das dauere, sei unterschiedlich. Bei manchen reichten drei bis fünf Behandlungen, bei anderen sei es ein mehrjähriger Weg.

Und so streifen ihre Hände über den Körper der Klientin, «wie durch eine Landschaft», wie es die Therapeutin ausdrückt. Hier und da verweilt sie, schüttelt sanft, dehnt, rotiert. Lässt die Hände kurz auf einer Stelle, sie leiten Wärme von einem in den anderen Körper. «Wir gehen davon aus, dass der Körper Selbstheilungskräfte hat.» Der Schnitt mit dem Küchenmesser beispielsweise verheilt innert weniger Tage von selbst. «Wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, müssen wir diese Kräfte wieder in Gang bringen.» Dieser Annahme liegt das Konzept der Meridiane zugrunde: «Diese Energiebahnen, die durch den Körper fliessen, können durch Blockaden gestört werden. Wenn es uns gelingt, eine Blockade zu lösen, haben wir wieder mehr Energie zur Verfügung.» Sarah Wyss

www.shiatsu-deinweg.ch

60 Jahre Musik

OPPLIGEN • An der Hauptversammlung der Musikgesellschaft Oppligen blickte der Verein auf zwei schwierige Jahre zurück: Konzerte mussten abgesagt werden, das Proben war untersagt oder nur unter strengen Vorgaben gestattet. Im Sommer 2021 durfte die Musikgesellschaft endlich wieder «Städtli» und Konzerte spielen.

«Zur Freude aller Anwesenden konnte die Musikgesellschaft Oppligen Evelyn Schneider, Tino Siegfried und Rajka Möscherberger in den Verein aufnehmen», schreibt dieser. Auch Austritte gab es zu verzeichnen: Die Ehrenmitglieder Peter Stauffer, Martin Wiedmer, Niklaus Wiedmer und Ulrich Wiedmer verliessen die Musikgesellschaft. Mit zwei Jahren Verspätung konnten Martin und Niklaus Wiedmer für 60 Jahre Musik ausgezeichnet werden.

Neue Mitglieder sind willkommen. Interessierte können sich per E-Mail beim Dirigenten Christian Lüthi melden: luthi@bay-bau.ch

Männerchor mit neuem Präsidenten

UEBESCHI • Der im Jahr 2021 neu gewählte Präsident Hans Scheidegger eröffnete die diesjährige Hauptversammlung des Männerchors Uebeschi. Der Vorstand bleibt dieses Jahr unverändert. Für 35 Aktivjahre wurde Hans Scheidegger zum Veteranen der Schweizerischen Chorvereinigung ernannt. Bruno Rubi war während der vergangenen 20 Jahre als Präsident im Amt und wurde von der Hauptversammlung einstimmig zum Ehrenpräsidenten ernannt.

Der Chor bedankte sich bei Chorleiterin Renata Waeltli, die diesen nach 16 Jahren verlässt. Nach der Sommerpause 2022 wird Thomas Hügli aus Interlaken die Leitung übernehmen.

Wärme aus Bier

KUMA • «Feldschlösschen» unternimmt seit Jahren grosse Anstrengungen, um den CO₂-Ausstoss zu senken, und minimiert an allen Produktionsstandorten die CO₂-Emissionen. Ein Beispiel ist die Verwendung von Biogas (das aus der eigenen Abwasserreinigung gewonnen wird) und konzentriertem Alkohol (aus der Herstellung von alkoholfreiem Bier). Damit spart die Firma umgerechnet 1'852'000 Liter Heizöl. Bis 2030 will das Unternehmen CO₂-neutral sein.

Zudem wird das Bier mit 20 Elektrolastwagen ausgeliefert. Die benötigte Energie der Flotte schöpft die Firma aus dem eigenen Solarstrom. Dieses Jahr fand wieder der legendäre «Österschoppen» statt, bei dem sich 800 Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Sport und Kultur trafen.

Gemeinsam singen macht glücklich

MÜNSINGEN • Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Chorsingen gesundheitsfördernd ist. Dabei trainiert man nicht nur das Zwerchfell und die Lungen, der Körper setzt auch Glückshormone frei. Singen ist gut für Körper, Geist und Seele. Bereits seit 1863 singen Frauen aus Münsingen und Umgebung, damals noch integriert in Männerchor, gemeinsam in einem Chor. 1996 ist daraus der Cantarea Frauenchor Münsingen entstanden. Unter der Leitung der Sopranistin Emilie Ininger werden Werke von Mozart, Brahms sowie auch schweizerisches Liedergut einstudiert. Jeweils montagsabends von 19.30 bis 21.30 Uhr finden im Singzimmer des Schulhauses Schlossmatt Münsingen Singproben statt. Zusammen wird für Konzerte oder auch anders spezielle Anlässe geübt. Geselligkeit, gemeinsame Ausflüge und soziales Engagement sind Cantarea sehr wichtig, mitmachen ist freiwillig. **pd**

Ausserhalb der Chorproben trifft man Cantarea demnächst am Samstag, 30. April, im Schlossgärtchen Münsingen am Märlisstrand am Dienstag, 3. Mai, im Schlossgärtchen Münsingen bei einem Auftritt am Seniorenforum.

Es werden neue Sängerinnen gesucht! Der Einstieg ist jederzeit möglich. Interessierte finden unter www.cantarea.ch alle weiteren Informationen.

Baumann übergibt Geschäftsleitung

ZÄZIWIL • «Heute beginnt für mich ein neuer Lebensabschnitt. Ich beginne ihn mit einem lachenden und einem weinenden Auge...» So schrieb Roland Baumann, bisheriger Geschäftsführer der Schreinerei Baumann + Eggimann AG, am 1. April auf seiner Homepage. Und es handelte sich dabei nicht um einen Aprilscherz. Während 35 Jahren lenkte er die Geschicke der Schreinerei im Emmental. Diese wuchs unter seiner Leitung zu einem Betrieb mit über 50 Mitarbeitenden. Die Firma stellt hochwertige Küchen und Badezimmermöbel her und ist auch auf die Produktion von Türen aller Art spezialisiert, dies besonders im Bereich Brandschutz, aber auch betreffend Sicherheit oder Minergie.

Wertschätzendes Miteinander Anlässlich eines grossen Festes am 9. April mit den Mitarbeitenden, Lieferanten, Kunden und Partnern zum 35-jährigen Bestehen erfolgte die Stabübergabe an den neuen Geschäftsführer Micha Somandini. «Micha arbeitet schon mehr als 20 Jahre im Betrieb. Seit April 2013 durften wir ein spannendes Stück Weg gemeinsam gehen. Dabei richteten wir den Fokus nicht nur auf den Erwerb von Wissen. Uns war das Teilen des Erlebten, die Erfahrungen im Business, die persönliche Verbundenheit und das wachsende Vertrauen ebenso wichtig», so der abtretende



Roland Baumann (l.) übergibt die Geschäftsführung der Schreinerei an Micha Somandini. **zvg**

Patron. Diese Haltung kennzeichnete Baumann über all die Jahre, ein wertschätzendes Miteinander unter den Mitarbeitenden, aber auch gegenüber Kunden und Lieferanten war ihm stets ein Anliegen. 2018 wurde die Schreinerei mit dem Berner Sozialstern ausgezeichnet. Dieser Preis wird Firmen verliehen, die sich für die Integration von Menschen mit einer Beeinträchtigung in den ersten Arbeitsmarkt einsetzen und ihnen Arbeitsplätze anbieten.

Roland Baumann hat sich entschlossen, einen Schritt zurückzutreten. Er wird die Firma bis zu seiner Pensionierung in fünf Jahren aber nochmals Leiter des Verkaufsteams in der Küchenausstellung am Standort Biglen unterstützen. **Monika Stucki**

Claro feiert 40 + 1 Jahre

MÜNSINGEN • Aus dem Dritte-Welt-Ländli mit der Urmweltelkarte und ein paar exotischen Produkten wie eingelegeten Kaktusprossen ist ein Fachgeschäft für biologische und fair produzierte Lebensmittel, Geschenkartikel und Dinge des täglichen Bedarfs geworden. Theres Bärtschi vom Claro Weltladen Münsingen sagt: «Die Zeiten sind vorbei, als wir Abfallsäckchen verkaufte, weil es nur bei uns welche aus recyceltem Plastik gab.» Am 13. und 14. Mai feiert das Geschäft an der Hintergasse 3 seinen 40. Geburtstag nach, der eigentlich 2021 fällig gewesen wäre. An diesen Tagen gibt es 20 Prozent Rabatt auf das ganze Sortiment, ein Preisrad sowie Orangensaft und Kokoszuppe zum Probieren.

In den vier Jahrzehnten nahm Claro eine Pionierrolle ein: «Familien holen die Bananen für ihre Kinder bei uns, weil die Früchte aus fairem Handel mit weniger Pestiziden behandelt worden waren. Heute kann man in jedem Grossverteiler biologische und faire Bananen kaufen, dafür braucht es uns nicht mehr.» Bei allem Wandel sind zwei Werte geblieben: Der Laden wird von Freiwilligen, meistens Frauen, geführt. Werden Gewinne erwirtschaftet, fliessen das Geld in Projekte, die Frauen fördern oder sich für gerechte Handelsbeziehungen einsetzen. **pd/sw**