

## Der Blick nach innen

**Im Rahmen der Ausstellung «A Mile in My Shoes» organisiert Kurator Bruno Heller zusammen mit Sabine Hayoz Kalff vom Buddhistischen Zentrum Zollikon am kommenden Sonntag im Ortsmuseum eine Empathie-Übung. Eine erhellende Reise in zwei Stunden.**

Franca Siegfried

■ **ZOLLIKON.** Nächsten Sonntag wird die Meditationslehrerin Sabine Hayoz Kalff rote Sitzkissen aus dem Buddhistischen Zentrum von der Hinter Züen ins Ortsmuseum an die Oberdorfstrasse tragen – quasi ums Eck. Stühle sind auch da. Es soll ein grauer Novembertag werden, ideal für einen spontanen Besuch von Zollikerinnen und Zollikern ab 15 Jahren. «Im Rahmen der Ausstellung «A Mile in My Shoes» fragte mich Bruno Heller, ob wir zusammen eine Empathie-Übung organisieren wollen», erzählt Sabine Hayoz Kalff. «Empathie oder Einfühlungsvermögen ist sehr wichtig im Buddhismus.» Sie versichert jedoch, dass diese Übung vermehrt auf Psychologie basiere; sie hat sich ein Konzept ausgedacht, das zwei Stunden dauern wird – inklusive Tee, Kaffee und Kuchen.

### Sich in der Bildkarte erkennen

Die zentrale Frage wird sein, wie wir uns selbst und unseren Mitmenschen wohlwollend begegnen können. Dafür müssen wir uns über Gefühle und Stimmungen im Klaren werden, welche uns bestimmen, beschäftigen, umtreiben. Auf der



Die Meditationslehrerin Sabine Hayoz Kalff mit den Bildkarten zum Erkennen der eigenen Gefühlswelt. (Bild: fms)

Suche danach führen die Teilnehmenden einen inneren Dialog mit sich selbst. Gefühle, die sich scheinbar nicht miteinander vereinbaren lassen, sind ein Nährboden von Widersprüchlichkeiten der eigenen Persönlichkeit. Kurz gesagt: Es geht um Selbstwahrnehmung. «Das Erkennen der eigenen Widersprüche bringt auch Verständnis für Widersprüche der Anderen. Mit dieser Übung können wir unser Einfühlungsvermögen stärken.» Was sich etwas abstrakt anhört, vereinfacht sie in der Übung mit diversen Methoden für die Reise zu sich selbst. Zuerst werden alle ihre Gefühle aufschreiben, ob traurig, freudvoll, wütend, unsicher, ängstlich, unglücklich, verliebt, auch in sich selbst ...

Dazu gehört auch Scham, etwa wenn man seinen Körper ablehnt, weil man sich zu dick fühlt. Zur Veranschaulichung der Gefühle benutzt Sabine Hayoz Kalff Spielkarten der speziellen Art: «Alles soll spielerisch geschehen, dafür sind die Bildkarten geschaffen», sagt sie und mischt sie zur Anschauung. Da sitzt etwa ein Schwein vor einem Eisbecher mit einer dicken Haube Schlagrahm. Wer begegnet nicht dem «inneren Schweinehund», wenn es um ein Lieblingsdessert geht? Auf einer anderen Karte ist eine kecke Blondine zu sehen, aus ihrem Rücken ragt ein Aufziehschlüssel. Fremdbestimmt zu funktionieren – ein lähmendes Gefühl, das alle kennen.

### In eigenen und fremden Schuhen

Mit einer kurzen, geführten Meditation will Sabine Hayoz Kalff die Gedankenreise ins Innere unterstützen. «Das Ziel des Nachmittags ist eine einfache Anleitung zur Selbstfindung, dazu braucht es Ehrlichkeit mit sich selbst, Offenheit, Schwächen zu erkennen, zu akzeptieren und zu verändern. Mit dem Blick nach Innen kann man sich und seine unangenehmeren Anteile verstehen, sich damit versöhnen oder diese als Motivation nehmen, einen besseren Umgang damit zu finden.» Mit dieser Versöhnung lässt es sich leichter in andere Menschen zu versetzen und ihre Widersprüchlichkeit zu verstehen. In fremden Schuhen gehen oder «A Mile in My Shoes» verlangt nach einem Wechsel der Perspektiven bzw. lässt uns die Fähigkeit zur Empathie neu ausloten.

### Das Buddhistische Zentrum

Kurator Bruno Heller organisiert zum ersten Mal eine Veranstaltung mit Sabine Hayoz Kalff. Sie stammt ursprünglich aus Bern, hat nach der Matura als Künstlerin gearbeitet, die F+F Schule für Kunst und Design absolviert und sich als Kunsttherapeutin ausgebildet. Dann studierte sie die buddhistische Lehre und wurde Meditationslehrerin. Durch ihren Mann Martin Kalff ist sie 1982 nach Zollikon gekommen. Ihre Schwiegermutter Dora Kalff hatte 1976 das Buddhistische Zentrum Zollikon gegründet und Flüchtlinge aus dem Tibet aufgenommen. Drei Jahre später besuchte der Dalai Lama für einen Tag das Zentrum an der Hinter Züen.

## Räbeliechtliumzug



■ **ZOLLIKON.** Was für eine Nacht! Sternklar, perfekt für die gemütliche Tradition, den Räbeliechtliumzug. Über 120 Kinder und Erwachsene folgten der Einladung des Familienclubs Zollikon. Zusammen feierten sie den Beginn der kalten Jahreszeit mit kunstvoll geschnitzten, stimmungsvoll beleuchteten Räbenlaternen. Eine Gruppe der Mittelstufe führte den Umzug mit Fackeln an. Treffpunkt war die Allmend, die Wiese der 1.-August-Feier. Die jugendlichen Flötistinnen und Flötisten der Musikschule Zollikon begleiteten die grosse Schar beim Singen. Fast mystisch war die Stimmung mit Blick auf den See – die Lichter der Laternen verschmolzen mit den Lichtern des dicht bewohnten Zürichsees. (zbb)