NEUE WELT ERSCHAFFEN

Ute Ullrich (Bild) singt Lieder, die ermutigen zu sich selbst. Positive Botschaften sind so gut, wie sie an-

kommen. Wer für sich wie ein Mantra tagein und tagaus wiederholt, dass es ihm gut geht, ohne dass diese Aussage den Kern des Seins erreicht, wird damit wenig Erfolg haben. Auch die Botschaften von Motivationstrainern, Glückskarten und Affirmationen sind rasch verpufft, wenn man nicht daran glaubt. Eine solche Aussage kommt mit Musik ungleich eingängiger daher. Das weiss Ute Ullrich, und sie setzt diese Erkenntnis mit Liedern um, die hemmungslos ermutigen und aufbauen. «Ich lasse alles los, was nicht der höchsten Liebe entspricht, was mich ausbremst, hindert und kleinhält», singt die deutsche Motivatorin mit kräftiger Stimme im Song «Ich entscheide mich». Und weiter: «Ich hole alle Macht zurück, die ich einst abgegeben hab. Und ich erschaffe mir eine neue Welt.» Am Samstag, 8.7. ist diese reife Powerfrau im Eventrestaurant PlanetOne in Arbon (TG) live zu erleben. Vertrauen, Liebe, Schönheit – treffen wir den rechten Ton, sind sie immer für uns da.

TEXT: MARTIN FRISCHKNECHT; FOTOS: MAURITIUS IMAGES/JAN SCHNECKENHAUS, PRIVAT, STEFAN HUCK

Mit Freude ins Leben zurück

Als das Schiff ihres Lebens zu sinken drohte, löste sich ein altes Muster auf, und sie schaffte die Wende.

Lilien Caprez geriet durch eine Gesundheitskrise auf eine Nachtmeerfahrt durch die Todeszone. Heute fühlt sie sich lebendiger denn je.

Von Martin Frischknecht

Viele Menschen, die eine Nahtoderfahrung hinter sich haben, berichten, wie sie sich aus ihrem Körper zurückzogen, den sie von aussen betrachteten als sterbliche Hülle, mit der sie sich nicht länger identifizieren. So befremdend diese Ansicht zunächst anmutet, so sehr wirkt sie zugleich als eine befreiende Einsicht: «Mein wahres Sein ist Licht und Liebe.» Entsprechend schwer und einengend wird der Weg zurück in den Körper empfunden. Manch einer sehnt sich darauf nach jener Unbeschwertheit, die ihn drüben in Empfang zu nehmen schien.

Für Lilien Caprez (68) ist es gerade umgekehrt. Die Zürcher Psychologin und Organisationsberaterin musste sich mit gut 60 Jahren einer Operation unterziehen, um in der Bauchgegend einen faustgrossen Tumor entfernen zu lassen. Der Eingriff war erfolgreich, doch zog er einen Darmverschluss nach sich, wodurch eine zweite Operation und eine stationäre Behandlung mit Antibiotika nötig wurde.

Lilien Caprez: ***«Es war ein Gang auf des Messers Schneide, und ich wusste nicht, ob ich es schaffen würde.»***

Während Wochen schwebte die Patientin zwischen Leben und Tod. Die inneren Bilder, die ihr in dieser Phase zufielen, beschreibt Lilian Caprez eindringlich in ihrem Buch «NachtMeerFahrt» (Bucher Verlag). Als Schülerin eines schamanischen Lehrers ist die Autorin vertraut mit den Sterbephasen, wie sie im Tibetischen Totenbuch dargestellt werden. An einem bestimmten Punkt ihres Prozesses tauchte sie aus dem Koma auf und fragte sich ernstlich, ob sie bereits verstorben sei und sie sich den Anweisungen des Totenbuchs entsprechend ins Jenseits aufzumachen habe.

Doch dann war sie sich sicher: Sie lebte!

Unbedingt wollte sie vollständig ins Leben zurück. Über Jahrzehnte war sie zuvor einem Muster auf die Spur gekommen, das sich über die weiblichen Vorfahren und die Mutter auf sie vererbt hatte. Lange genug hatte sie diesem Muster gemäss gelebt. Im Buch bezeichnet sie diese unbewusste Prägung als «Schwarze Magie». Dagegen lehnte sie sich im Krankenbett ein letztes und entscheidendes Mal auf. Indem sie sich energisch auf die Seite des Lebens schlug, worauf sie schliesslich genas.

Annabelle Wimmer Bakic hat klassische Archäologie studiert und Jahre später die spirituelle Archäologie begründet, worüber sie in **Die Spur der Bienen** (O. W. Barth, München 2023) sorgfältig und auch voller Selbstbefragung zu erzählen vermag. Ich lasse mich gerne durch ihre Welt führen und vertraue ihrer einerseits von der Wissenschaft und andererseits von ihrer Beobachtungsgabe gebildeten Sprache. Die Wahrnehmungen sind mit ihrem Innersten verbunden, sie fürchtet sich manchmal, noch tiefer zu gehen: «Die Grenzen meines Bewusstseins pulsieren», und ich bin gerne bereit, mich neuen Erfahrungen anzuvertrauen, mir den Geist durch ihr Erzählen und Erforschen weiten zu lassen. Die Autorin, die sich zur Schamanin ausbilden lässt, verfeinert ihr Wissen fortwährend, indem sie ihre Begabung, feinstoffliche Ebenen zu sehen, einsetzt und prüft, wie sie ganzheitlich zum Wohle der Menschen und der Natur arbeiten kann; diese erstaunliche Reise durch die drei Ebenen der Bienenstöcke, die sie zu immer tieferen Erkenntnissen führt, beeindruckt und inspiriert.

Auch wenn die überarbeitete Sonderausgabe des Buches **Mystische Fibel** von Karl Weinfurter durch den Mächler Verlag im Jahr 2022 neu erschien, muss man doch mitbedenken, dass dieser Schriftsteller und Übersetzer, der von 1867 bis 1942 lebte, seine Sprache und sein Denken in dieser Zeit entwickelte. Trotz einigen Zweifeln, ob mich dieses Werk anzusprechen vermag, ist dieses «Handbuch der praktischen Mystik», so der Untertitel, eine Fundgrube an altem Wissen, das sich nicht nur auf die christliche und jüdische Mystik bezieht, hier jedoch teilweise überraschend undogmatisch und sicherlich für die damalige Zeit revolutionär ist. Eine Fibel, in der Tat, ein Grundlagenwerk: im ersten Teil des Buches zu den Symbolen, später zu den Mysterien der Elemente, zu den verschiedenen Namen Gottes. «Die Lehre zum richtigen Beten» ist ebenso vertreten wie «Ausführungen zum Mysterium der Göttlichen Mutter», und ebenfalls anregend: Erklärungen zu den einzelnen Buchstaben des hebräischen Alphabets. Persönlich hätte ich mir eine edlere Ausgabe gewünscht, in der sich besser blättern lässt. Eine Fibel für Fortgeschrittene, die ihren unruhigen Geist bezähmen wollen durch die Schulung eines durch die Jahrhunderte geretteten Schatzes, der nun allen Interessierten wieder zugänglich ist.

Zu den Büchern von Verena Kast greife ich immer wieder gerne, so auch zu **Leben ist Beziehung** (Patmos, Ostfildern 2023), erschienen zum 80. Geburtstag der Autorin, ausgewählt und herausgegeben von Christiane Neuen. Verena Kast hat die damals revolutionären Ansätze von C. G. Jung weiterentwickelt und in eine zeitgemässe Sprache übersetzt, mit Fallbeispielen versehen, die für das Individuum wie für die Gesellschaft

wichtig sind. Als Grundsatz, das wissen wir schon lange, müssen wir zuerst die Beziehung zu unserem Selbst entwickeln, damit wir in Beziehung zum «Du» treten können, in einen Resonanzraum. Von hier aus gesehen sind wir fähig zur Empathie, es gibt keine Abkürzung, keinen Schleichweg; es braucht eine lebendige Kraft in uns, den Willen, Schattenarbeit als Weg anzunehmen, die uns aufzeigt, wie wir Angst und Hass erkennen als Angst vor dem Fremden in uns. So ist vieles, was in dieser unsicheren Zeit gefordert wird, neu anzugehen und zu denken; dass Demokratie Verantwortung bedeutet, ist bekannt, doch was es persönlich bedeutet, Verantwortung im Alltag zu übernehmen, schwelt gegenwärtig als bohrende Frage.

RUTH LOOSLI

Wer wie Lilien Caprez durch eine schwere gesundheitliche Krise in die Todeszone gerät, sieht sich unverhofft konfrontiert mit Grundfragen der Existenz und begibt sich auf eine **NachtMeerFahrt** (Bucher, Hohenems 2023) mit ungewissem Ausgang. Andere mögen von diesem Bereich mit leuchtenden Augen erzählen und von Lichterscheinungen berichten, die ihnen während der Nahtoderfahrung widerfuhren. Die Schweizer Psychologin erzählt von familiären Verstrickungen und tief sitzenden Mustern, aus denen sie sich angesichts des Todes zu befreien hatte. Indem sie im entscheidenden Moment die Dramatik ihrer Lage erkannte und sie sich bewusst auch gegen den Widerstand von Verstorbenen auf der Seite des Lebens hielt, ist ihr das gelungen. Ein ermutigendes Buch voller tiefer Einsichten, das ich immer mal wieder zur Seite legen musste, um von der Fülle der Eindrücke nicht überwältigt zu werden.

Boris Cyrulnik ist einer der weltweit führenden Experten der Resilienzforschung, und der französische Neuropsychiater weiss aus der eigenen Kindheit als Überlebender des Holocaust, was diese Qualität für die Entwicklung des Menschen bedeutet. In seinem Buch **Die mit den Wölfen heulen** (Droemer, München 2023) erzählt er noch einmal, wie es ihm als jüdischem Kind im besetzten Frankreich gelang, sich der Deportation zu entziehen. Den Fokus seines Rückblicks legt er jedoch auf jene Menschen, die ihn bei der Flucht unterstützten, darunter ein Soldat der deutschen Wehrmacht, der sich zum verängstigten Jungen setzte, um ihm Bilder des eigenen Sohnes im gleichen Alter zu zeigen. Die Szene passt zum neuen Buch, in dem Cyrulnik der Frage nachgeht, warum sich Menschen so leicht von Ideologien verführen und verhetzen lassen. Die einen «essen Wind» und lassen sich davon aufbauschen, andere bücken sich, bearbeiten den Boden und entdecken «den Reichtum des Banalen» – eine geniale Unterscheidung!

MARTIN FRISCHKNECHT

Neue Attraktion auf dem Pausengelände

Bachs Die Primarschule verfügt neu über Pumpbowls.

Schulpflege Primarschule Bachs

«Gut Ding will Weile haben»: Das sagte jeweils die Marketingleiterin der Bank Raiffeisen Surbtal-Wehntal verständnisvoll, wenn die Primarschule Bachs wieder von einer Verzögerung mit den Pumpbowls berichtete. Aber der Reihe nach: Zum 100-Jahr-Jubiläum der Bank stellte die Raiffeisen in Aussicht, der Primarschule Bachs einen Pumptrack mitzufinanzieren. Auch der Sportfonds des Kantons Zürich beteiligte sich. Damit hatte die Schulpflege zwei Drittel Fremdfinanzierung erreicht. Die Primarschule feierte ja auch ein Jubiläum mit dem alten Schulhaus auf dem Lindenbuck. Es war das Ziel der Schulpflege, der Bachser Bevölkerung, insbesondere den Kindern, zum Jubiläum ein Geschenk zu machen.

Endlich offiziell eingeweiht: Gross und Klein freuen sich in Bachs über die neuen Pumpbowls. Foto: PD

Beinahe einen See eingeweiht

Für die Realisierung des Projekts musste die Schulpflege einige Hürden überwinden. Es fand sich nämlich für die Pumptracks kein geeignetes Stück Land. Auch sollte niemand unter Lärmemissionen leiden. Mit der Erstellerfirma wurde dann die erlösende Idee geboren, statt eines Pumptracks Pumpbowls zu realisieren. Diese sind für kleinere Kinder erst noch idealer. Sie liessen sich nach einigem Hin und Her auf dem erhöhten Teil des Pausenhofs erstellen. Was zu weiteren Verzögerungen führte, war das Wetter im Herbst 2022. Die Pumpbowls konnten nicht fertig gestellt werden, weil die Temperaturen dies nicht zuliessen. Dann endlich, im Mai 2023, waren sie fertig und sollten eingeweiht werden. Beinahe hätte die Primarschule Bachs einen See eingeweiht statt Pumpbowls, weil es tagelang in Strömen regnete.

Das Einweihungsband durchgeschnitten

Zum Schluss zeigte sich das Schicksal doch versöhnlich und sandte genau für die Einweihungsfeier am Montag schönes Wetter. Alle Kinder genossen eine lehrreiche Einführung, wie die Pumpbowls zu befahren sind. Schulpräsident Raphael Kern und der Vorsitzende der Geschäftsleitung der Raiffeisen Bank Surbtal-Wehntal, Christoph Häfliger, hielten eine Einweihungsrede. Sogar ein Einweihungsband wurde gespannt, welches offiziell durchgeschnitten werden konnte.

Erstlingswerk mit Bezug zu Dällikon

Neuerscheinung Das Buch «NachtMeerFahrt» von Lilien Caprez ist ein Wegbegleiter in die Nähe des Todes genauso wie in die Fülle des Lebens. Es spielt in vielen Teilen in Dällikon.

Auf der Intensivstation kämpft sie nicht nur um ihr Überleben, sondern auch darum, sich aus über Generationen weitergegebenen Lebensentwürfen loszureissen. Plötzlich war sie in Lebensgefahr. Die Ärzte kämpften um sie. Als Lilien Caprez notfallmässig ein zweites Mal operiert werden musste, ging die Odyssee ihrer Befreiung unerwarteterweise einen Schritt weiter bis ganz nahe an die Grenze zum Tod. An der Schwelle zum Jenseits öffnet sich die Tür von der intellektuell schon lange vorhandenen Vision eines eigenständigen und von Angst befreiten Lebens zu gelebter Realität.

Der verwunschene Garten in Dällikon

Das Erstlingswerk von Autorin Lilien Caprez handelt vom Prozess des Auflösens tief verborgener lebensfeindlicher Überzeugungen und ist ein Wegbegleiter in die Nähe des Todes genauso wie in die Fülle des Lebens. Es macht Mut für den ganz eigenen Weg der inneren Befreiung. Das Buch hat einen Bezug zum Zürcher Unterland: Es spielt nämlich in vielen Teilen am Dorfende von Dällikon in einem alten Bruchsteinhaus, eingerahmt von einem wilden verwunschenen Garten mit dem gemächlich dahin plätschernden Mühlebach.

Die Autorin Lilien Caprez studierte Theaterwissenschaften in Berlin und stand nach der Schauspielschule in München einige Jahre auf experimentellen Bühnen, bevor sie an der Universität in Zürich Psychologie und Ethnologie studierte. Seither ist sie in ihrem Beruf als Psychologin tätig, unter anderem in der Entwicklungszusammenarbeit in Asien und hat ihre Schreiblust bis vor Kurzem zurückgestellt – ausgenommen ihre zwei Meter Tage- und Nachtbücher.

Lilien Caprez hat viele Jahre in Dällikon gelebt. Foto: Stefan Huck

PD

Das Buch «NachtMeerFahrt» ist im Bucher Verlag erschienen. Infos unter www.bucherverlag.com.

Erfolgreiche Teilnahme am Finalturnier

Höhepunkt der Saison Mit dem Tabellensieg in der Gruppe D der regulären Saison haben sich die Girls des Unihockey Bassersdorf Nürensdorf für die legendäre Finalissima in Seftigen (BE) qualifiziert.

Am Samstag, 13. Mai, reiste die Mannschaft in Richtung Berner Oberland. Im turbulenten Spiel gegen die Nesslau Sharks lagen die Girls des Unihockey Bassersdorf Nürensdorf (UBN) 1:0 vor, gerieten 1:3 in Rückstand und holten mit dem 4:3-Sieg erste Punkte. Im Folgespiel gegen die Rheintal Gators lagen die Bassersdorferinnen mit 2:0 in Führung, konnten diese jedoch nicht halten und kassierten in der letzten Sekunde gar noch den Ausgleich. Dann stand das Derby gegen die Red Ants an, die Stimmung war angespannt. In der Halbzeit stand es 1:1. Dank grosser Kraftreserven und unglaublicher Motivation zwang UBN die Ants mit 3:1 in die Knie. Im vierten und letzten Spiel der Qualifikationsrunde gegen BEO (Gantrisch) liessen die Kräfte etwas nach, UBN lag zwischenzeitlich 2:3 zurück, konnte dann aber ausgleichen. Dank eines kapitalen Wechselfehlers konnte UBN die Führung übernehmen und sich für die Finalrunde qualifizieren.

Haben einiges zu feiern: die Spielerinnen des Unihockey Bassersdorf Nürensdorf. Foto: PD

Zerbrochener Traum vom Meistertitel

Im Halbfinal trafen die UBN-Girls auf die starken Lioness aus Zürich. Mit einer 1:0-Führung ging es in die Pause. Leider konnten die Lioness mit einem Doppelschlag innert kürzester Zeit zum 1:2 vorlegen, was UBN nicht mehr aufholen konnte. Mit einer 1:3-Niederlage galt es, den zerbrochenen Traum vom Meistertitel zu akzeptieren. Im Spiel um Platz 3 warteten wiederum die Red Ants aus Winterthur. Die Spannung war riesengross, eine unglaubliche Stimmung herrschte auf beiden Seiten. Die Bassersdorferinnen spielten extrem konzentriert. Mit 2:0 ging es in die zweite Hälfte. Die Winterthurer erhöhten den Druck in der Offensive, UBN hielt dagegen. Dann ein Konter zum 3:1. Bald darauf 3:2. Dann nutzte UBN die geschwächte Defensive der Ants zum finalen 4:2 aus. Ein faires, hart umkämpftes Spiel mit Derby-Emotionen.

Mit dem Saisonsieg und einem hervorragenden 3. Platz in der überregionalen, «internen Schweizermeisterschaft» beenden die UBN-Girls eine unglaublich grossartige Saison. Das (kleine) Wunder von Bassersdorf ist vollbracht.

Unihockey Bassersdorf Nürensdorf

Bald kann man sich für die Catweek anmelden

Herbstferien Ab dem 5. Juni können sich alle Kinder zwischen 6 und 16 Jahren für die Catweek anmelden. Einmal eine eigene Fernsehsendung produzieren oder den Abenteuerspielplatz entdecken? Einen Blick hinter die Kulissen des Flughafens, der Rega oder von McDonalds werfen? Sein Geschick beim Bouldern, Judo oder Fechten unter Beweis stellen? All dies und mehr ermöglicht die Catweek in der zweiten Herbstferienwoche vom 16. bis am 20. Oktober. Ein Programm für alle Alterskategorien wartet darauf, entdeckt zu werden. Der Anmeldeschluss ist am 27. Juli.

Das OK der Catweek kann es kaum erwarten, die fröhliche Catweek-Schar am 16. Oktober in der Mehrzweckhalle willkommen zu heissen. Natürlich kann eine solche Aktivitätenwoche nur dank der Hilfe und mit Unterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern durchgeführt werden. Das OK freut sich daher sehr, wenn sich möglichst viele engagierte Eltern, Grosseltern und Freunde als freiwillige Helfer für die zweite Herbstferienwoche anmelden.

Sonja Frei, Catweek-OK

Infos und Anmeldung unter www.catweek.ch.

Parteien

Wechsel im GLP-Präsidium

Politik Die Mitglieder der GLP Bezirk Dielsdorf haben an ihrer Mitgliederversammlung vom 22. Mai ihren Vorstand und das Präsidium neu gewählt. Neu dabei sind Robin Kuhn aus Bachs und Thomas Glauser aus Otelfingen. Sie ergänzen die bisherigen Vorstandsmitglieder Nadia Koch (Rümlang), Dominik Gross (Boppelsen) und Barbara Schaffner (Otelfingen).

Mit der Wahl des 22-jährigen Robin Kuhn als Präsidenten setzen die Grünliberalen des Bezirks Dielsdorf wiederum auf ihren Nachwuchs. Nadia Koch tritt nach sechs Jahren als Präsidentin nach ihrer Wahl in den Kantonsrat zurück, bleibt aber dem Vorstand erhalten. Nadia Koch war auch Mitglied der Kirchenpflege Rümlang und bleibt Präsidentin der Primarschulpflege Rümlang.

Mit Karin Joss verlässt ein Gründungsmitglied den Vorstand nach 17 Jahren. Sie hatte in dieser Zeit verschiedene Positionen inne und war auch fünf Jahre lang Präsidentin. Daneben engagierte und engagiert sie sich in Dällikon als Mitglied von Pro Dällikon. Sie wird sich weiterhin für ihre Anliegen in Gesellschafts- und Nachhaltigkeitsthemen einsetzen.

GLP Bezirk Dielsdorf

Thomas Glauser, Barbara Schaffner, Robin Kuhn und Nadia Koch (von links). Foto: PD