

Unterwegs – mit Kurs aufs Glück

THUN Durch Meditation sei sie zufriedener geworden, sagt Rebecca Jenny. Mit ihrem Buch «Die unfreiwillige Heilige» möchte sie Zuversicht und Gelassenheit vermitteln.

Irgendetwas hat sie, diese Rebecca Jenny, das einen nicht loslässt. Da ist ihre tiefe, ruhige Stimme, mit der sie überlegt, fast schon andächtig spricht. Da sind ihre durchdringenden Augen, mit denen sie, so scheint es, ihrem Gegenüber direkt in die Seele blicken kann. Und da ist ihre Lebensgeschichte, die stets von Impulsen und Bauchentscheiden geprägt war. Einige Aspekte aus ihrem Leben hat sie in ihr erstes Buch «Die unfreiwillige Heilige» einfließen lassen, das sie am Dienstag anlässlich einer Vernissage vorstellt (siehe Kasten).

Geerdete «Eso-Tante»

Heute ist Rebecca Jenny als Meditationslehrerin und energetische Therapeutin tätig. Sie sei eine «Eso-Tante», sagt sie selber, «aber feiechli eine geerdete». Diese Erdung erfahre sie, die sich auch intensiv mit Übersinnlichem beschäftigt, unter anderem durch ihre Tätigkeit in der Café-Bar Mokka. Hier steht sie ein paar Mal pro Monat hinter dem Tresen.

Genau das Mokka, wo sie vor rund zwei Jahrzehnten nach einer KV-Lehre arbeitete, war für die gebürtige Kiesenerin Ausgangsort einer langen Reise – im übertragenen und im tatsächlichen Sinn. Weil sie an einem Tinnitus zu leiden begann, entschied sie sich – aus dem Bauch heraus – für eine Auszeit. Eine langsame Reise sollte es sein. Also tingelte sie in Spanien von Hafen zu Hafen, um irgendeinen Frachter zu finden, der sie mitnehmen würde, egal wohin. «Bald wurde mir aber klar, dass ich als Frau keine Chance hatte», blickt sie zurück. Also versuchte sie es bei Segelschiffen – und hatte Glück.

Auf hoher See

Zwei Italiener nahmen sie auf ihrem Zweimaster mit. Ganze drei Monate war Rebecca Jenny daraufhin auf hoher See. «Mitten in der Nacht irgendwo im Atlan-



Rebecca Jenny kam die Idee fürs Buch in einem Schweigeseminar – «nicht eben dort, wo man über Geschichten nachdenken sollte», sagt sie. *Patric Spahnli*

tik allein auf Deck zu stehen, gehört noch heute zu den schönsten Momenten meines Lebens», schwärmt sie. «Ich empfand so eine tiefe Freude, so weit weg zu sein von allem.»

«Mitten in der Nacht allein auf Deck zu stehen, gehört noch heute zu den schönsten Momenten meines Lebens.»

Rebecca Jenny

Es folgten weitere lange Reisen: mit dem Motorrad nach Indien, später nach Südkorea, mehrmals nach Mittel- und Südamerika, wohin auch immer ihr Gefühl sie trieb. Zurück in der

Heimat, verschlug es sie für mehrere Jahre nach Zürich, wo sie sich in der Clubszene betätigte. Es sei eine intensive Zeit gewesen, sagt sie, und der Lebensstil alles andere als gesund.

Zugleich begann die heute 41-Jährige eine Ausbildung zur energetischen Therapeutin, die auch die Ausbildung zur Meditationslehrerin beinhaltet. «Von Meditation hielt ich bis dahin nicht viel», erinnert sie sich. «Doch genau dadurch begann ich mich wieder besser zu spüren.» Das geistige Training stand aber in immer grösserem Widerspruch zu ihrem damaligen Lebensstil. Irgendwann folgte der Zusammenbruch.

Meditation half bei Heilung

Eben durch die Meditation habe sie allmählich wieder zu Kräften gefunden, erzählt Rebecca Jenny, die heute in Sigriswil lebt. «Das ist sicher mit ein Grund, weshalb ich jetzt so viel Leidenschaft dafür habe», sagt sie, «weil ich an mir

selber erfahren habe, welche Auswirkungen das reine Trainieren des Geistes auf das Glücksempfinden und auf die Gesundheit hat.»

Nach weiteren Reisen und Aufenthalt in Meditationszentren auf der ganzen Welt begann Re-

becca Jenny schliesslich, ihre Leidenschaft weiterzugeben, und führte erste Kurse durch.

«Wir sollten glücklich sein»

Meditation, sagt Rebecca Jenny, bringe Frieden und Freiheit: «Sie hilft, Sachen anzunehmen, wie sie sind, und ermöglicht, das Leben im Moment besser geniessen zu können.» Das bewusste Hervorheben konstruktiver Gedanken führe zu einem glücklicheren Leben, ist sie überzeugt. Dazu gehöre auch, Dinge zu akzeptieren und aufs Bauchgefühl zu hören.

Genau das tat sie auch, als sie das Buch – in dem Meditation, insbesondere mit Kindern, eine zentrale Rolle spielt – zu schreiben begann. Geplant war das, wie vieles in ihrem Leben, nämlich nicht. *Nik Sarbach*

Die Vernissage findet am Dienstag um 20 Uhr in der Buchhandlung Thalia im Bälliz statt. www.rebeccajenny.ch

DAS BUCH



«Die unfreiwillige Heilige» erzählt die Geschichte einer Frau, die während einer Meditations-session zu leuchten beginnt. Die Aufmerksamkeit, die ihr dadurch zuteilwird, verunsichert die Protagonistin erst, doch dann nutzt sie ihren plötzlichen Ruhm, um positives Denken zu verbreiten. Das Buch ist beim Norbu-Verlag erschienen. ISBN: 978-3-944885-09-4. *nik*

In Kürze

HEUTE IN SCHWANDEN Sternwarte bietet Blick zum Mond

Heute ist zum 43. Mal der internationale Tag der Astronomie. Er steht gemäss Medienmitteilung unter dem Motto «Der Mond». Ab 15 Uhr finden im Planetarium und in der Sternwarte Sirius in Schwanden ob Sigriswil Vorführungen und Beobachtungen statt. Durch Teleskope können Interessierte einen Blick auf Sonnenflecken und Protuberanzen werfen. Gegen 16 Uhr kommen die Mondkrater als Beobachtungsobjekte hinzu, und später löst der Riesenplanet Jupiter mit seinen vier Monden die Sonne ab. Auch gibt es Kurzvorträge und Filmvorführungen. *pd*

Wir gratulieren

ZWIESELBERG

Fritz Schneiter 90-jährig



Heute feiert in Zwieselberg Fritz Schneiter seinen 90. Geburtstag. Er verbringt noch jeden Tag im Stall bei den Tieren und

hilft beim Füttern. Genauso wichtig ist ihm die Musikgesellschaft, bei der er seit über 70 Jahren aktiv musiziert. Auch für einen Jass ist er immer bereit, sei es mit der Familie oder an einem Jassturnier. Auch den Schwingsport verfolgt er mit grossem Interesse. So war er in den letzten Jahren an jedem Eidgenössischen Schwingfest dabei. Wir wünschen ihm viel Glück und gute Gesundheit. *egs*

LINDEN

Verena Krähenbühl 90-jährig

Heute feiert Verena Krähenbühl, wohnhaft Bröntschi 2, ihren 90. Geburtstag. Wir gratulieren der Jubilarin ganz herzlich und wünschen ihr alles Gute, gute Gesundheit, Glück und Zufriedenheit im neuen Lebensjahr. *mgf*

Herausgeberin

Berner Oberland Medien AG BOM
VR-Präsident: Dr. Peter Maurer

REDAKTION, Redaktionsleitung:
Stefan Geissbühler/sgt (Chefredaktor),
Roland Drenkelforth/rdh (Stv.),
Michael Gurtner/mik.

Redaktion Thuner Tagblatt Postadresse:
Rampenstr. 1, 3602 Thun. Tel.: 033 225 15 55. Fax: 033 225 15 00. Internet: www.thunertagblatt.ch.
E-Mail: redaktion-td@bom.ch.

VERLAG

Geschäftsleitung: Konrad Maurer, Delegierter VR (Vorsitz), Peter Jost (publizistischer Leiter), Rampenstrasse 1, 3602 Thun. **Inserate** Andreas Nussbaum, Paul Stucki, Rampenstrasse 1, 3602 Thun, Telefon 033 225 15 15. Fax: 033 225 15 05. E-Mail: inserate@espacemedia.ch www.adbox.ch

Abonnemente Tel. +41 844 036 036 (Lokalnetz), Fax +41 844 031 031 (Lokalnetz). E-Mail: abo@thunertagblatt.ch.

Abonnementspreise 12 Monate Fr. 462.00; 6 Monate Fr. 254.00; Studenten- und Ausbildungsrabatt: 30%. Bitte Kopie Ausweis mitschicken. Die Preise verstehen sich inkl. 2,5% Mehrwertsteuer.

Einzelnummer: Montag bis Freitag Fr. 3.90 Samstag Fr. 4.50 (inkl. 2,5% MWST). Umleitungen und Unterbrüche Fr. 7.00 Bearbeitungsgebühr, kostenlos auf www.thunertagblatt.ch/abo. Unterbrüche werden ab dem 1. Tag vergütet.

Internet: www.thunertagblatt.ch.

Auflage Gesamtauflage BZ Berner Zeitung: Verbreitete Auflage 146 152 davon verkaufte Auflage 141 880 Exemplare (WEMF/SW-beglaubigt).

Der Inserent erklärt sich damit einverstanden, dass die Berner Zeitung BZ die Inserate auf Onlinedienste einspeisen kann. Er ist damit einverstanden, dass Inserate, die vom Verlag abgedruckt, auf Onlinedienste eingespielt, für Dritte nicht frei verfügbar sind. Er überträgt dem Verlag das Recht, jede irgendwie geartete Verwendung dieser Inserate mit den geeigneten Mitteln zu untersagen.

Mitglied des

