

## «Wie ein Geschenk»



**Rebecca Jenny** Wenn jemand eine Lebenskünstlerin ist, dann sie: Rebecca Jenny aus Hüni- bach hat in ihren 45 Jahren schon so manches erlebt. Da bringt sie auch die derzeitige Corona-Krise nicht so schnell aus der Fassung. Im Gegenteil: «Wahrscheinlich darf ich das gar nicht sagen», meint sie mit ihrer sonoren, warmen Stimme, «aber ich genieße die momen- tanen Zeiten gerade sehr. Diese Entschleunigung ist wie ein Geschenk.»

Noch nie sei sie so oft im Wald gewesen und habe so viele Speisen aus Wildpflanzen wie Bärlauch, Brennnesseln oder jungem Löwenzahn hergestellt, sagt die selbstständige Medita- tions- und Yogalehrerin, die derzeit Corona-bedingt nur noch einen Bruchteil ihrer Lektionen und Beratungen und diese nur noch digital durch- führen kann. Und dennoch positiv in die Zukunft blickt.

Genau diese Ruhe und Gelas- senheit ist es auch, welche Rebecca Jenny anderen, insbe- sondere Kindern, mit auf den Weg geben möchte. Für diese hat sie soeben eine berndeut- sche CD mit Roman Wiedemar, Angela Hänni und Seraina Sonderegger unter dem Titel «Weli Farb bisch de Du...?» aufgenommen.

«Die Farben widerspiegeln die Emotionen und damit alle Facetten unseres Seins», sagt die 45-jährige. Auf spielerische Art lernten Kinder anhand von Geschichten, Versen, Meditati- onen und Liedern, auch mit negativen Gefühlen umzuge- hen und diese positiv umzu- wandeln.

«Wir haben die CD kurz vor dem Shutdown fertiggestellt und im Orell Füssli Nachmittage mit Kindern geplant», erzählt Re- becca Jenny. «Doch statt zuzu- warten, habe ich mir gedacht, dass die CD jetzt zu Hause eine Hilfe sein könnte.» Deshalb sei diese nun auf allen gängigen Plattformen als Download verfügbar. Die CD mit dem ausführlichen Booklet könne aber auch direkt bei ihr bestellt werden ([www.rebeccajenny.ch](http://www.rebeccajenny.ch)).

«Gerade für Kinder ist es der- zeit nicht einfach, ruhige Mo- mente zu finden oder mit Gefühlen wie Langeweile oder Wut umzugehen», sagt Rebecca Jenny. Doch in solch vermeint- lich negativen Gefühlen liege auch sehr viel Kraft und die Basis für Kreativität.

Sagts, blickt kurz zum Fenster raus und verabschiedet sich dann Richtung Wald. «Auch zum Meditieren», wie sie sagt.