

AITA LIPPUNER

## «Ich folge vermehrt meinem Herzen»

Ihren Sohn kennen wir schon: Samson, Quartierchopf 27. Nun lernen wir Aita kennen. Lorrainebewohnerin und im Gesundheitsbereich aktiv und unterwegs. Sie gibt keine unüberlegten Antworten, wägt genau ab, was sie sagen will, und erzählt konzentriert und präzise aus ihrem Leben.



Überlegt, konzentriert und präzise: Aita Lippuner.

Bild: zVg

Ich mache aktuell eine Ausbildung als Tantra-Lehrerin.

Ich hatte Verschiedenes ausprobiert, um meine eigenen Traumata zu bearbeiten. Im Tantra fand ich nun eine Methode, dank der ich aktiv an mir arbeiten kann und mit der ich weiterkomme. Mich weiterentwickeln. Tantra stellt mich immer wieder vor Herausforderungen, die aber lösbar sind. Dadurch, dass ich immer wieder an die Grenze gehe, habe ich das Gefühl weiterzukommen.

Bei dieser Art Tantra geht es nicht um sexuelle Intimität. Sondern um aktive Meditationen und Aufstellungen. Eine Situation, die aus dem Leben gegriffen ist, aufstellen, damit sie neu auf das Leben übertragen werden kann. Tantra hat eine uralte östliche Tradition. Ihr Kern: über die Selbsterfahrung Erkenntnis erlangen. Osho hat die Methode für die Menschen aus dem Westen ummodelliert. Diese Linie lerne ich jetzt von meiner Lehrerin Sarita, die jahrzehntelang mit Osho lebte.

Ich habe das Gefühl, dass ich in meiner Kindheit viel zu wenig Nähe und Berührung erhalten habe. Wohl deshalb wählte ich einen Beruf, dank dem ich andern Menschen in einem medizinischen, gesundheitlichen Kontext beides geben kann. Die Arbeit mit der Massage ist megaschön und bringt viel, aber ich merkte, dass ich damit nicht alle Themen angehen kann. So kam ich auf die Cranio-Sacral-Therapie. Sie transzendiert die Materie und bezieht seelische, geistige und spirituelle Aspekte mit ein. In dem Ausmass, in dem der Körper und der Mensch bereit sind, sie zuzulassen. Damit konnte ich die Wunde des Verlusts meiner Mutter heilen. Indem ich im Rahmen der

Ausbildung die Therapie selber erlebte, half Cranio mir, wieder ohne Angst in Beziehungen zu gehen. Tantra ist ein noch einmal anderer Weg, an sich zu arbeiten. Aktiv. Meditationen mit klaren Strukturen helfen dabei. Aktiv meditieren bedeutet, dass es während einer Meditation – zu zweit oder allein – verschiedene Phasen gibt. Da ist der «Fluss der Gefühle», dann geht es um Willenskraft, dass

du zum Beispiel die Arme zehn Minuten ausgestreckt halten musst, und auch der Tanz ist ein Element. Das Leben zelebrieren. Auf den Körper hören, der sich bewegen darf, wie er will. Der Atem ist auch sehr wichtig. Die letzte Phase ist immer Meditation in der Stille. Es fällt mir leichter, in die Stille zu kommen, wenn ich vorher aktiv war.

Aita ist ein romanischer Name aus dem Engadin. Romanisch ist meine Muttersprache. Ich bin in Scuol geboren und aufgewachsen. Ich habe drei Schwestern, ich bin die zweite. Wegen der Steinerschule kam ich mit vierzehn nach Ittigen. Meine ältere Schwester war schon da, ich kam aber in eine andere Gastfamilie. In Bantigen. Mit dieser hatte ich es megaschön und gut. Ein Glücksfall. In der Steinerschule gefiel es mir, auch, weil ich sehr scheu und unsicher war. Die Schule bot mir einen guten Rahmen mit wenig Druck. Sie war auch ein wenig wie ein Daheim, ich fühlte mich sehr wohl. Nach zwölf Schuljahren machte ich einen kurzen Abstecher in die Fach-

hochschule für Pflege. Ich merkte aber relativ schnell, dass Pflegen ein sehr strenger und stressiger Beruf ist. Und nicht mein Weg. Ich ging dann ein Jahr in die Entwicklungshilfe, in ein Landwirtschaftsprojekt in Moçambique. Ich merkte, wie limitiert war, was ich bewirken konnte. Aber den Austausch mit den Menschen und Kulturen schätzte ich sehr. Als ich schwanger wurde und wegen einer Malariaerkrankung kam ich vorzeitig zurück ins Engadin. Mein ungarischer Freund kam etwas später nach. Dann wurde Samson geboren. Für mich begann eine sehr schwierige Zeit. Es fiel mir schwer, ein soziales Umfeld, gleichgesinnte Menschen zu finden. Ich schätzte die intensive Zeit, die ich mit meiner Grossmutter verbrachte. Aber ich merkte, dass ich wieder weg musste, es tat mir psychisch nicht gut, so fremd und allein zu leben. Niemand in meinem Alter hatte Kinder und die Familien hatten alle perfekte Gärten, ein Häuschen, ein Auto und einen Mann. Meine Re-

alität war anders und ich fand keinen Zugang zu der ihrigen. Ich kam zurück nach Bern und trennte mich vom Vater meines Soh-

nes. Die Ausbildung als Masseurin hatte ich schon angefangen, was mir viel brachte. Eine Aufgabe, einen Sinn, eine Herausforderung. Ich konnte die Ausbildung auch gut mit dem Kind vereinbaren. Zuerst wohnten wir in der Nähe des Eigerplatzes, dann kamen wir in die Lorraine an die Jurastrasse. Es waren einerseits schwierige Jahre, alleinerziehend, aber andererseits genoss ich es auch sehr hier in Bern. Tanzen gehen, Leute treffen. Ich fand dann eine Anstellung, zuerst in Thun, nachher bei Madörin, Bächlisport. Das nächste Spannende war die Reise nach Brasilien 2016. Samson und ich hatten sieben Monate Strand und Abenteuer und viele Begegnungen. Die Reise im Amazonas war für mich am bedeutsamsten. Es fühlte sich an wie ein Heimkommen, mega bekannt. Mein Herz wollte dort bleiben, aber das Leben wollte es nicht. Noch nicht. Wir machten dann eine schwierige Erfahrung und die beste Lösung war, wieder nach Hause zu kommen. Ich ging zurück in die Anstellung und machte mich 2019 selbstständig. Als dann eine Beziehung in



die Brüche ging und wegen Corona geriet ich in eine grosse Sinnkrise. Daraus entstand der Wunsch, mal wirklich hinzuschauen und an mir zu arbeiten. Das war dann der Anfang von Cranio und Tantra.

Im Moment biete ich medizinische Massagen an, ab 24 werde ich dann auch Cranio offiziell anbieten. Und Anando aus Baden und ich haben einzelne Tantra-Abende geplant, die einen Einblick geben sollen und Gelegenheit bieten, Leute kennenzulernen. Für später planen wir Wochenendworkshops. Eine Reihe von sieben Wochenenden. Jedes widmet sich einem Chakra. Jedes dieser Energiezentren hat eine bestimmte Aufgabe für unser Leben. Darauf wollen wir eingehen und Übungen dazu machen.

Mein Traum hat schon angefangen, Wirklichkeit zu werden. Weil ich vermehrt meinem Herzen folge. Eine innere Kraft treibt mich an und motiviert mich. Und sie schenkt mir megaschöne Begegnungen mit Menschen, mit denen ich mich wie in einer Familie fühle. Ein Gefühl, dass ich mich selber sein darf und geliebt werde. Auch habe ich eine nährende Liebesbeziehung, nach einer langen Zeit funktioniert das endlich. Ein Gefühl, dass alles in Übereinstimmung ist. Im Einklang. Das Ziel wäre – den Weg weitergehen und gemeinsam einen «Container» schaffen für Menschen, die wieder mehr ein Gefühl von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung erleben wollen. Wachsen. Ein Raum, wo alle so sein dürfen, wie sie eigentlich wären. Ihr Potential entfalten. Sich nicht verstellen oder zurücknehmen. Und ein konkreter Traum: irgendwann an die Wärme auswandern. Ein Projekt in der Natur angehen, zusammen mit andern Menschen. Heilarbeit und Permakultur.

📍 [www.massagelorraine.ch](http://www.massagelorraine.ch)

Aufgezeichnet von Katrin Bärtschi

+ 136 ebenso spannende Quartier-Chöpf-Portraits finden Sie auf [www.afdn.ch](http://www.afdn.ch)