

**FORUM elle Post Nr. 5****Freie Plätze****Was ist Hochsensibilität?****Wanderung im Emmental****Wanderer über dem Nebelmeer****Wasserzauber in Thun**

Liebe ....

In der Stadt sind die Maroni-Häuschen zurückgekehrt, ein untrügliches Zeichen dafür, dass wir im Herbst angekommen sind. Obschon der Maroni-Mann im T-Shirt am Ofen rührt und sich die heissen Maroni in den sommerwarmen Händen etwa seltsam anfühlen, die Tage werden spürbar kürzer. Damit uns der Übergang in die dunkle Zeit etwas leichter fällt, hat sich die Stadt Thun wiederum etwas einfallen lassen. Aber davon später.

**In den folgenden Veranstaltungen gibt es freie Plätze:****„Mein kleiner grüner Kaktus“**

Konzert mit The Harmonists Basel

13. Oktober 2023, 18 Uhr, Aula Progr Bern

Abendkasse und Bar ab 17 Uhr

Eingang Seite Speichergasse

Auch Nichtmitglieder und Männer sind willkommen!

[theharmonists.ch](http://theharmonists.ch)**Begegnungen mit Ideen zu Advents- und Weihnachtsdekorationen**

mit Barbara Ackermann, Lehrerin für Bildnerisches Gestalten

16. und 17. Oktober 2024, Schlossstrasse 5. 3110 Münsingen

## Referat vom 8. August 2023 mit Claire Schubnell, Kunsttherapeutin und Coach

- Hast du ein Elefanten-Gedächtnis?
- Hörst du das Gras wachsen?
- Fühlst du dich wie ein rohes Ei ohne Schale?
- Kommst du dir vor wie die Prinzessin auf der Erbse?

Es könnte sein, dass du mit einer ausgeprägt feinen Wahrnehmung unterwegs bist, wie etwa 15-20 % andere Menschen. Dabei handelt es sich weder um eine psychische Krankheit noch um einen Modetrend, sondern um „eine Spielform der menschlichen Wahrnehmung“, wie Claire Schubnell erklärt. Die Forschung geht davon aus, dass Hochsensibilität vererbt wird. Und noch ein interessantes Detail: Der hochsensible Wesenszug wurde bereits in der Antike beschrieben.

Claire Schubnell arbeitet als Kunsttherapeutin, Couch, gibt Kurse und ist selber hochsensibel. Sie kennt das Phänomen also aus eigener Erfahrung und vermittelt wertvolle Tipps zum alltäglichen Umgang. Auf ihrer Webseite findest du umfangreiche Informationen über dieses Phänomen und kannst dich für den Newsletter anmelden.



Aus Lust am Zeichnen und Schreiben hat Claire Schubnell die Figur „Frida“ und das Buch „Rosa ist stark“, eine Farbmedizin für hochsensible Kinder und Erwachsene erschaffen.

Die Bilder von Frida sind als Postkarten erhältlich und können bei ihr einzeln oder als Set bestellt werden.

[claireschubnell.ch](http://claireschubnell.ch)  
[fridamitdir.ch](http://fridamitdir.ch)  
[rosaiststark.ch](http://rosaiststark.ch)

## Zwischen Schibegütsch und Furggegütsch

Dort dazwischen eingeklemmt liegt das Kemmeribodenbad. Im letzten Sommer wurde es durch die Emme stark beschädigt, heute erstrahlt es in neuem Glanz. Aber der Reihe nach. Das fröhliche Wandergrüppi trifft sich am HB Bern und startet unter der kundigen Leitung von Laurence in Richtung Entlebuch. Die Gondelbahn bringt uns in wenigen Minuten hinauf auf die Marbachegg. Was für ein Rundblick! Vom Weissenstein über die Hasenmatt, das Stockhorn, den Niesen, das Sigriswiler Rothorn, das Niederhorn bis zu den beiden Protagonisten Hohgant und Schrattenfluh. Letztere erhebt sich über die gesamte Wanderstrecke immer imposanter werdend vor uns, bis wir direkt unter dem Schibegütsch den steilen Abstieg beginnen. Spätestens jetzt werden die Wanderstöcke ausgefahren. Tief unten im Schatten lockt das ersehnte Ziel: Die Merängge, in baby-size genau die richtige Grösse. Einfach die beste, da sind wir uns einig.



## **Carl David Friedrich im Kunstmuseum Winterthur**



Einer, der zu Lebzeiten oft auf Wanderschaft war, ist der Kunstmaler Carl David Friedrich. Er wurde vor bald 250 Jahren in Greifswald an der Ostsee geboren und lebte dann hauptsächlich in Dresden. Seine Wanderungen führten ihn zwar in die Sächsische Schweiz, jedoch nicht bis zu uns. Die Alpen hat er nie mit eigenen Augen gesehen. Seine Bergbilder sind mit Hilfe von Studien von Freunden entstanden. Die Ausstellung in Winterthur nimmt denn auch direkt Bezug auf die Schweiz und ihre Bergwelt, was einmalig sei, wie der Kurator erläutert.

Die Bilder von Friedrich sind zum ersten Mal in der Schweiz zu sehen, allerdings nur für kurze Zeit: Die Ausstellung bleibt bis am 19. November 2023 in Winterthur, bevor sie nach Hamburg weiterreist.

[kunstmuseumreinhartamstadtgarten.ch](http://kunstmuseumreinhartamstadtgarten.ch)

## **Thuner Wasserzauber**

Noch ist es nicht grau und nass, doch wird es früher dunkel. In Thun verzaubert eine Wasser-Licht-Show den Nachthimmel, sowohl in einer klassischen wie auch in einer poppigen Version. Das Event wird unter anderem vom Migros-Kulturprozent unterstützt und findet bis am 29. Oktober 2023 täglich um 19.30 und 21.15 Uhr im Aarebecken vor dem Restaurant Freienhof statt. Der Eintritt ist kostenlos und es gibt viele Verpflegungsmöglichkeiten.

[thunerwasserzauber.ch](http://thunerwasserzauber.ch)

Schön, bist du mit uns unterwegs!  
Herzliche Grüsse

Maja Spillmann und Vorstand