

perspektivenwechsel: karin ruthenbeck – turnlehrerin und mandalamalerin

# Entspannung und Anspannung



**Karin Ruthenbeck entspannt sich beim Malen von Mandalas – meditativen Kultbildern ...** Bild: pd.

Nein, abgehoben ist Karin Ruthenbeck nicht. Dafür steht die 66-Jährige zu fest im Leben. Bodenständig sind auch die Gymnastiklektionen der dreifachen Grossmutter für die Vitaswiss im Kirchgemeindehaus Töss – wäre da nicht der Zusatz Lebenskraftgymnastik und betonte Karin Ruthenbeck bei gewissen Übungen mit ihren «Herbstzeitlosen» nicht, dass Beckenbodenstärkungen bei richtiger Atmung doppelte Wirkung erzielen.

Als 14-Jährige begegnete sie einem weisen Mann, der Yoga praktizierte. «Ich durfte teilnehmen und spürte die wohltuende Wirkung», erzählt sie. Als erste Bewusstseinsveränderung hat sie für sich das Jahr 1981 notiert. Seither verzichtet sie auf Fleisch und Fisch. Für sie stimmt das, für andere müsse es nicht. Ihrem Mann Klaus macht die diplomierte Astrologin ein geschätztes Stück in der Bratpfanne nicht mies. Eine Willensleistung war 1991 die Heilung ihres Knies. Zwei Jahre gab sie sich Zeit, durchlebte dabei den «intensivsten und längsten Heilungsprozess» ohne ärztliche Hilfe.

Eine neue Abzweigung nahm ihr Leben nach dem längeren Aufenthalt auf Gomera, wo sie ihr erstes Mandala malte. Diese Leidenschaft lässt sie seither nicht mehr los. Mandalas sind meditative Kultbilder und in jeder Religion zu finden. «Ein Mandala versinnbildlicht in der tibetischen Kultur die gesamte Lehre des Buddha», schrieb ihr ein Mönch aus dem Tibet-Institut Rikon. Karin Ruthenbeck malt bodenständige, erdige Mandalas. Bei den Motiven bedient sie sich in der Natur. Pflanzen, Früchte und Tiere, speziell Schmetterlinge, zeigen sich in hellen, fröhlichen Farben. «Malen ist etwas sehr Schönes, entspannt und macht mir sehr viel Freude», sagt sie. Man siehts ihr und ihren Werken an. spa.

## Mandala-Bildreise:

Freitag, 30. Oktober, 19 Uhr, Vitalma-Gesundheitszentrum, Mühleweg 1, Neftenbach, Anmeldung: 052 301 13 47; [www.mandalakarin.ch](http://www.mandalakarin.ch)



**... und bittet in der Lebenskraftgymnastik im Kirchgemeindezentrum Töss zum Beineanspannen.** Bild: Archiv