



Liebe Freunde
und Interessenten,

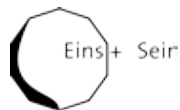
der 75. Newsletter auf eurem Bildschirm, ein kleines Jubiläum und Gelegenheit, einen Blick zurück und nach vorn zu werfen. Zum Beispiel sind die seit einigen Jahren verschickten elektronischen Newsletter das vierte Medium der Information über meine Arbeit.

Ganz am Anfang verschickten wir lose farbige Blätter mit den Seminarbeschreibungen. Es folgte eine Zeitschrift im Format DIN A4, sie erschien bis 1997 in insgesamt 23 Ausgaben.

Danach kam ein Heft im kleineren DIN A5-Format, es wurde bis 2007 in 24 Ausgaben verschickt. Und seitdem der Newsletter, zuerst monatlich und jetzt im Abstand von etwa zwei Monaten.

Ganz am Anfang

vor 34 Jahren, fand die Arbeit in einer von der heutigen doch sehr verschiedenen Atmosphäre statt. Es herrschte unter vielen Teilnehmern eine manchmal geradezu übermütige Erwartung, jetzt doch sehr bald der Erleuchtung teilhaftig zu werden und damit in allen Lebensbereichen sozusagen aus dem



Eins Und Sein Newsletter 75 Ende Januar 2016

Schneider zu sein. Das war der eine Pol.

Den anderen Pol stellten fundamentalistische Kräfte in den Konfessionen dar, die gern anprangerten, was auf die Vorbereitung zu Seinserfahrung setzte, anstatt sich an die Buchstaben der überkommenen Glaubensartikel zu halten. Auch besorgte Politiker aller Richtungen stellten sich gegen das zunehmende Interesse der Menschen an Selbsterfahrung und Spiritualität.



Es handle sich um einen schädlichen Weg zu Innerlichkeit und zum Rückzug ins Private, wo es doch auf ein Engagement für das Gemeinwesen ankäme. Auf diesen Punkt komme ich weiter unten zurück.

In der Gegenwart

finden wir eine ganz andere Atmosphäre vor. In den Seminaren habe ich schon viele Jahre niemanden mehr von seiner kurz bevorstehenden Erleuchtung reden hören. Auch der Zukunftsoptimismus der früheren Jahre ist verschwunden. Dafür steht mehr denn je die Seelenkrankheit unserer Kultur im Vordergrund: die Zweifel an sich selbst, die innere Ungeborgenheit, die Versagensängste, eben jene Hinweise auf die versteckte Selbstverneinung, auf das Fehlen der existenziellen Erfahrung von Eigenwert.

Ich erlebe große Freude, mit diesen Teilnehmern den Weg zum Herzen zu gehen. Sie bringen die Sehnsucht mit nach Sein anstatt nach dem Haben und arbeiten engagiert, um Klarheit, Herzlichkeit, Gemeinschaftlichkeit und Mitgefühl in ihren Alltag zu bringen.

Auch hier gibt es den Gegenpol

Er wird vom herrschenden Zeitgeist und den dahinter stehenden Interessen massiv gefördert. Ich meine die Selbstoptimierungsindustrie und die von ihr betriebene Propaganda.

Dort geht es darum, den inneren Zweifel, den Mangel an Selbstwert durch Perfektionierung des Äußeren, vor allem durch Erfolg und Reichtum, zu kompensieren. Nach dem Motto, ich zitiere aus einem Erfolgswortgeber: »Das Universum ist ein unerschöpfliches Warenhaus, und du kannst alles haben, wenn du es nur richtig anstellst«.

Es richtig anzustellen bedeutet in dieser Welt, jung, dynamisch, beweglich zu sein, fit wie ein Turnschuh, leistungsbereit, und erfolgsorientiert. Man hat eine Grundregel unserer Zivilisation verinnerlicht: Liebe gibt es nur für Leistung. Fehler machen ist verboten, und wer versagt oder nicht leistungsfähig genug ist, scheidet aus dem Spiel aus. Schon unter Schülern ist »Looser« als Schimpfwort verbreitet.

Mit welchem aggressivem Zugriff das Haben und Machen unserer von der Ökonomie bestimmten Welt sich auch des Seelischen bemächtigt, zeigen Werbesprüche wie »Blockaden lösen in Sekunden« oder »Quantenbewusstsein in 30 Sekunden durch Ultrameditation!«

Also auf gehts, holen wir uns die Reichtümer des Universums – einfach mal schneller meditieren...

Spirituelle Arbeit in Zeiten des Umbruchs

Spirituelle Arbeit, die diesen Namen verdient, zielt seit Menschengedenken auf das Sein. Die Arbeitsweisen unterscheiden sich je nach Tradition und Überlieferung sowie entsprechend der jeweiligen Verhältnisse, doch immer ging und geht es um die tiefere Wirklichkeit des Menschen. Um die Entdeckung des wahren Selbst durch Erfahren der Einheit von allem. (Und während ich dies schreibe, hüpfen keine Meter vor mir ein Rotkehlchen außen auf dem Fensterbrett hin und her.)

Selbsterkenntnis als Frucht der Seinerfahrung ist auch heute, in diesen so heftigen Zeiten des Umbruchs, der Weg. Und gänzlich schief liegen jene, die solche Arbeit an einem selbst für den Rückzug ins Private, in eine apolitische Innerlichkeit, halten.

Das Gegenteil ist richtig

Die versöhnende Arbeit an uns selber öffnet ja nicht nur den Zugang zur eigenen unverstellten Wirklichkeit. Mit ihr verbunden sind zugleich die Schritte vom Ich zum Du zum Wir. Zuerst mit Neugierde, dann überrascht, bewegt, mit wachsender Sympathie und schließlich mit einem großen Ja erkennen wir im anderen den Spiegel für uns selber. Diese Versöhnungsarbeit führt uns zu echter Selbstliebe und damit zu Nächstenliebe, zu Mitgefühl für alle

Lebewesen. War da nicht mal einer der predigte »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«?

Und weil wir unsere Entdeckungen nicht im kleinen Kämmerlein für uns behalten, sondern in den Alltag bringen, in die Begegnung mit den Menschen, entfaltet sich Wirkung auf das Ganze der Gesellschaft.

Und auf welche Weise bringen wir es in den Alltag? Eben nicht wie Missionare mit Bekehrungseifer, sondern einfach durch offenen und herzlichen Umgang mit den Menschen. Sage da niemand, dies sei apolitisch oder Flucht aus der Realität.

Ich höre gelegentlich den Einwand, die meisten Leute, und vor allem jene, die sich in der Konkurrenzgesellschaft nach oben kämpften, die Erfolgstypen, seien für die Werte des Herzens nicht



offen. Ich widerspreche hier entschieden. »Die da oben« haben ebenso die Sehnsucht nach Geborgenheit in sich selber, nach Liebe und nach einem im tieferen Sinn erfüllten Leben wie »die da unten«.

Nur oft dauert es manchmal Jahre, bis die Sehnsucht so groß wird, dass man nicht mehr so weiter machen kann wie bisher. Bis man gemerkt hat, dass die alten Wege stets in dieselbe Sackgasse führen. Und dann entschlossen die gewohnten Pfade hinter sich lässt und beginnt, sich die existenziellen Fragen zu stellen.

Zu welchem Zeitpunkt in einem Lebenslauf die Anstöße zum Erwachen in eine Bewegung hin zur Bewusstheit münden, dafür sorgt das Leben selber. Es gibt da kein zu früh und auch kein zu spät.

Dass wir in einer Umbruchszeit

leben, sollte sich herumgesprochen haben. Spätestens die in den vergangenen Monaten so zahlreich aus den von Krieg und Armut heimgesuchten Ländern flüchtenden Menschen zeigen uns, wohin eine Globalisierung geführt hat, die sich auf das Geld beschränkt und die Menschlichkeit außer Acht lässt. Und hier, in den die Flüchtenden aufnehmenden Staaten, sehen wir wieder die Pole. Die offenen Herzen und die verschlossenen. Das Willkommen und die Ablehnung. Das Mitgefühl und den Hass.

Aus dem Kreis unserer Teilnehmer gibt es einige, die Flüchtlinge bei sich aufgenommen haben oder sich in Hilfsorganisationen engagieren. Ihr

Mitgefühl, ihre Motivation wird auch durch die Kenntnis der tieferen Zusammenhänge gestärkt. Auf wessen Kosten nämlich wir in den reichen Ländern so reich geworden sind. Globale Gerechtigkeit gibt es da schon seit Jahrhunderten nicht.

In der Schweiz in Davos fand in diesen Tagen wieder das jährliche Weltwirtschaftsforum statt. In einem Zeitungsinterview stellte die Finanzexpertin und Davos-Kennerin Sandra Navidi fest, dass die Netzwerke unter diesen Reichen und Mächtigen eine Art Überregierung darstellen, »natürlich ohne demokratische Legitimation«.

Und im Vorfeld der Konferenz wurde in so ziemlich allen europäischen Medien eine Untersuchung von Oxfam vorgestellt, derzufolge das Vermögen der 62 reichsten Personen der Erde so groß ist wie das der ganzen ärmeren Hälfte der Menschheit. Diese 62 Personen besitzen so viel wie die 3,6 Milliarden Menschen zusammen, welche die ärmere Hälfte der Weltbevölkerung ausmachen.

Scherzfrage: Gibt es Ausbeutung mit menschlichem Antlitz?

Leben in der Umbruchszeit

Schaut man nach vorn, anstatt sich mit Ängsten und Klagen über die Zeitläufte zu beschäftigen, sollte offensichtlich sein, dass im Zeitalter der wie auch immer betriebenen Globalisierung kein Staat mehr sich selbstgenügsam hinter seine Grenzen zurückziehen kann – ein paar hartgesottene Diktaturen vielleicht ausgenommen. Die Welt wächst zusammen, und dem, was vor Genera-

tionen noch als fremd angesehen werden konnte, begegnen wir heute in der Nachbarschaft.

Im Schweizerischen Kanton Zug, dem steuerfreundlichen Sitz vieler global tätiger Konzerne, leben und arbeiten Angehörige aus 126 Staaten. Aus Fremden sind Nächste geworden. Und wenn ich »Nächste« schreibe, verwende ich ein Wort, zu dem sich ja schnell die Ergänzung zu »Nächstenliebe« aufdrängt. Einem Imperativ, 2000 Jahre alt, und in Festreden ja immer noch als grundlegender Wert unserer Kultur bezeichnet.

Haben andere Kulturen ähnliche Wertvorstellungen? Ja natürlich. Im Buddhismus ist es das Mitgefühl mit allen Lebewesen. Und im Islam die liebende Gerechtigkeit. Sehr ähnlich die drei, nicht wahr? Entsprechend folgt die Regel für den Alltag: Nimm dich des anderen an!

Vom Ich zum Du zum Wir – das ist der Gemeinschaft stiftende Weg in allen spirituellen Überlieferungen. Erkenne dich selbst und du wirst dich auch stets im anderen erkennen. Und wenn du dir selber nicht mehr im Weg stehst, wirst auch du erfahren, dass wir alle eins sind. Es ist so auffällig: Auch die heutigen Pharisäer und Schriftgelehrten streiten über die Buchstaben und Unterschiede ihrer Konfessionen. Die Mystiker hingegen feiern gemeinsam, egal aus welcher Tradition sie kommen.

Oben im Seminarraum auf dem Balzenberg steht ein Fries von Fotografien. Sie zeigen spirituelle Lehrer aus Vergangenheit und Gegenwart. Alle stam-

men aus verschiedenen Traditionen. Was sie verbindet ist, das eine jenseits der Pole erfahren zu haben, das den innersten Kern aller Überlieferungen bildet. Und weil sie es erfahren haben, wurden sie auch zu Brückenbauern zwischen den Traditionen.

Brücken bauen

halte ich für unsere wichtigste Aufgabe, erst recht in diesen Zeiten. Wir beginnen dabei mit uns selber: Brücken des Mitgefühls und der Versöhnung mit unseren abgelehnten Teilen, Brücken zu Ufern in uns, die wir neu entdecken – zu dem, was uns in uns selber noch fremd ist. Brücken zu den anderen Menschen, auf die wir in dem Maß neugieriger werden, in dem wir uns selber besser kennen lernen.

Es ist ein Vorgang des Entdeckens, des Integrierens, des Heilens durch Versöhnen. Im Eilmarsch oder durch Verabreichen von Wundertränken geht das nicht. Es braucht Zeit, und der Prozess ist auch niemals in dem Sinne zu Ende, dass wir sozusagen »fertig sind«, alles »erledigt haben«.

Zu Musik werden

Ich ziehe hier gern den Vergleich mit dem Erlernen eines Instruments. Dort ist der Prozess ja auch nicht abgeschlossen, wenn man, zum Beispiel auf dem Klavier, ein Nocturne von Chopin spielen kann.

Wir üben vielmehr weiter, damit wir unsere Geläufigkeit nicht wieder verlieren. Mit dem Weiterüben wiederum entdecken wir mit der Zeit ganze Kontinente von Musik und ihre Ausdrucks-

möglichkeiten. Und kommen noch immer an kein Ende.

Denn indem wir älter werden, stets offen bleiben und darum durch die Hingabe an das Leben mehr erfahren, wachsen unserem Spiel immer tiefere Dimensionen des Ausdrucks zu. Bis wir schließlich ganz zu Musik geworden sind – und dabei wieder neues entdecken.

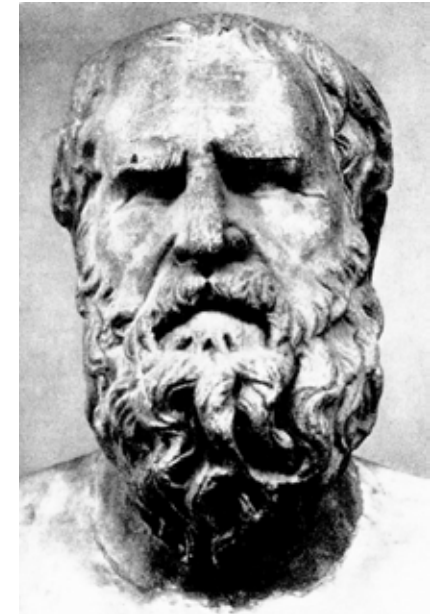
Angst vor der Zukunft?

Nein. Wenn wir aus dem Herzen ein tätiges Leben führen, zu Hause in uns selber und mitfühlend mit den anderen, sind wir auch mit der Angst versöhnt, sie bestimmt uns nicht mehr, die alten Glaubenssätze haben ihre Kraft eingebüßt. Wir sind zu Handelnden geworden, gestalten das Leben, indem wir das Herz in den Alltag bringen. Neue Herausforderungen wird es natürlich immer geben, das Leben kennt keinen Stillstand. Und wie schon gesagt, fertig gebacken wird niemand. Dazu eine ganz kurze Geschichte des Mullah Nasruddin:

He Mullah, ich habe einen Brief bekommen, von meinem Sohn. Weiß du, der Ältere von den dreien, der bei diesem Meister studiert. Er ist jetzt fertig, sein Lernen ist abgeschlossen!

Mullah Nasruddin entgegnet trocken: Keine Sorge liebe Frau, Gott wird ihm bestimmt neuen Lernstoff schicken!

Herzliche Grüße
Burkhardt Kiegeland



Gott ist Tag und Nacht, Winter und Sommer, Krieg und Frieden, Überfluss und Mangel.

Das Wasser des Meeres ist zugleich rein und ungenießbar: es ist genießbar und gesund für Fische, aber ungenießbar und tödlich für Menschen.

Tag und Nacht sind ihrem Wesen nach eins.

Der Weg nach oben und der Weg nach unten ist ein und derselbe.

Selbst Schlafende arbeiten und helfen mit bei dem, was im Universum vor sich geht.

In einem Kreis sind Anfang und Ende eins.

Heraklit 535 bis 475 vor Christus

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde und Interessierte,

letzte Woche bekam ich eine Mail. Ein Bekannter, der uns im letzten Jahr hier am Balzenberg besucht hatte und der großen Anteil nimmt an meiner Imkerei antwortete auf eine Mail von mir. Er hatte mir nach seinem Besuch bei uns immer mal wieder Hinweise zu den Bienen und der Imkerei geschickt.

Aus einem Tipp wurde meine Anmeldung zu einer drei-jährigen Imkerausbildung, die ich im nächsten Jahr beginnen werde. Dafür hatte ich ihm per Mail gedankt und nun bat er, wiederum per Mail um ein Telefonat, weil er noch weitere Hinweise für mich hätte. Eines Morgens also, nach dem Frühstück und vor dem Kochen rief ich ihn an und es entwickelte sich ein angeregtes Gespräch, über das Imkern, die Bienen, meine Essays im Newsletter, Lindorkugeln und mehr.

Eben ein echtes Gespräch mit unvorhersehbaren Wendungen und offenem Ziel, mit Anteilnahme, verlorenen Fäden und neu geknüpften Verbindungen. Kurzweilig, interessant, informativ und verbindend. Zum Abschluss sagte er dann »Siehst du? Nun haben wir ein Gespräch. Das hätte per Mail nie entstehen können.«

Dieser Ausspruch berührte mich sehr. Nicht das es mir etwas gänzlich Neues gewesen wäre, aber gerade am Abend vorher schüttete mir eine Freundin ihr Herz aus. Sie hatte auf eine Kontaktanzeige aus der Zeitung geantwortet, per Mail. Bekam eine interessante Antwort mit zwei Fotos angehängt. Auch optisch schien Er sympathisch.

Es folgte ein reges hin und her Geschreibe, aber ihr Vorschlag eines persönlichen Treffens blieb unbeantwortet. Statt dessen Ellen lange Beschreibungen der Lebensumstände, Wünsche, Weltanschauungen, ein Fragenkatalog...



Sozusagen ein wortgewaltiger Nichtkontakt. Oft erlebe ich, dass Worte nicht zum Austausch sondern eher zur Abwehr eingesetzt werden. Da wird jedes einzelne Wort kommentiert, hinterfragt, verdreht, noch bevor ein Satz zu Ende formuliert ist.

Es entsteht eine gehetzte Stimmung und aus einem gemütlichen Beisammensein wird ein Wortgefecht, bei dem niemand mehr weiß worum es eigentlich geht. Fast so, als würde der Mensch auf der Stelle tot umfallen, wenn er nicht schlagfertig parierte, dem Gesprochenen ein wenig nachspürte oder gerade mal nichts zu sagen hätte.

Oder Worte statt Taten. Nicht im moralischen Sinne sondern ganz praktisch beim Salat waschen zum Beispiel oder beim Zubereiten des Frühstücks. Statt sich mit der Anzahl der Gedecke, dem Butter schneiden oder der Käseauswahl zu beschäftigen, werden romanartig Träume, Befindlichkeiten und Ideen ausgetauscht. Nicht dass das nicht auch gut und wichtig ist. Zu seiner Zeit, vielleicht beim Frühstück.

Mein Lieblings-Handwerker hier, mit dem ich vor zwei Jahren auch das Dach beim Lädli gedeckt habe, hat noch nie ein Seminar bei uns oder sonstwo besucht, aber wenn er arbeitet dann kreisen all seine Gedanken,

sein ganzes Tun und Sein um das was er gerade macht. Man tauscht sich sachbezogen aus, berät über Materialien, Maße und Mengen, und um Halbzehn gibt es eine Kaffeepause, da kann man sich über Erlebtes und Geträumtes unterhalten.

Er schreibt übrigens auch keine Mails. Wenn etwas abzuklären ist, so wie jetzt die Lieferung des neuen Korkbodens, den wir in den nächsten Tagen bei mir im oberen Stockwerk statt des Teppichs verlegen wollen, ruft er an. Wenn etwas komplizierter ist, es eben ein Gespräch braucht, um verschiedene Ideen und Gegebenheiten miteinander abzuwägen, kommt er vorbei.

Morgen kommen Freunde aus Thun und reißen erst einmal den alten Teppichboden raus. Dafür werde ich heute alles dort oben auf- und ausräumen. Ich bin gespannt, was ich dabei alles finden werde.

Herzliche Grüsse
Dhyan Mara



Die Seins-Woche

Diese stille und intensive Meditationswoche ist offen für die Teilnehmer der Trainingsjahre sowie nach Rücksprache auch für Teilnehmer aus anderen Projekten, vorausgesetzt, sie bringen Meditationserfahrung mit und die Bereitschaft für Begegnung und Stille.

Für eine Woche ziehen wir uns auf uns selber zurück in eine Struktur aus Retreat und Begegnung, aus Alltag und Stille, aus Energiearbeit und Heilung. Dies alles dient der Erfahrung von Nicht-Tun, von Loslassen in das Sein hinein, dem Freilegen von Essenz. Denn Leben ist nur wirklich in diesem Augenblick. Und dieser Augenblick ist immer neu. Worauf kommt es also an? Auf die Antworten aus unserer innersten Freiheit, auf unsere Spontaneität und die natürliche Kreativität.

*pushed
out of my window
I plunged into the one*

*being creation and creator
creator and creation
inseparably*

*the me and my
pushes back
behind the window*

*Die nächste Seinswoche findet
statt vom 24. bis 30. April 2016.*

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

im letzten Newsletter hatte ich davon geschrieben, dass hier bei uns im Dorf eine Notunterkunft für hundert Flüchtlinge eröffnet werden soll. Nun sind sie seit gut zwei Monaten da, und darüber möchte ich diesmal schreiben. Wenn ich von diesem Beispiel berichte, möchte ich vorausschicken, dass es sich hier um ein eher kleines Asylzentrum in einem ländlichen 3000-Seelen Dorf in der Schweiz handelt und meine Zeilen daher nicht den Anspruch erheben, allgemeingültige Aussagen zur Flüchtlingssituation in Europa zu machen – die Situation wird von Ort zu Ort anders sein. Was uns persönlich bei der Begegnung mit fremden Menschen berührt, ist dennoch wieder ähnlich.

Zuerst hat man fast gar nichts von ihnen gemerkt, von den Fremden. Hier in der Schweiz ist das Asylwesen recht rigoros geregelt. Die Notunterkunft befindet sich im Dorf in einem Zivilschutzbunker unterirdisch unterhalb des Schulhauses. Um der Angst der Bevölkerung entgegen zu kommen, wurden von Anfang an Sperrgitter aufgestellt, welche den Eingang zur Notunterkunft vom Schulhausareal abgrenzen, und die Asylsuchenden haben striktes Verbot bekommen, sich auf dem Schulhausareal aufzuhalten. Da es im Winter draußen kalt ist und die Notunterkunft unterirdisch ist, hat man also zuerst gar nichts von ihnen gemerkt. Nur ab und zu hat man Vereinzelte dieser neuen Mitbewohner vor dem Eingang mit einer Zigarette stehen gesehen.

So ist auch hier bei uns im Dorf durchaus einiges von Angst vor der neuen Situation bis hin zu offen geäußertem Fremdenhass spürbar. Es gibt Leute, die mit dem Fremden nicht den selben Fussgängerstreifen



benutzen wollen und allen Ernstes von der Gemeinde verlangt haben, einen zweiten Strassenübergang einzurichten. Ab und zu trifft eine Beschwerde beim Ortsverein über die Fremden ein, wenn sie auf einem öffentlichen Platz gesehen wurden, dass sie alles verwüstet hätten. Nur wenn dem nachgegangen wird, stellt sich meist heraus, dass die liegengebliebenen Bierflaschen von den einheimischen Jugendlichen stammen. Letztens hat ein Betrunkener Anzeige wegen Diebstahls bei der Polizei gemacht, welche ihm dann seine eigene Brieftasche zurückgeben konnte, die er in seinem Suff nicht mehr gefunden hatte.

Ich will damit nicht alle Schwierigkeiten kleinreden: Natürlich gibt es auch Streitereien und Kriminalität, wenn Menschen verschiedenster fremder Kulturen auf so engem Raum zusammenleben. Auch Vorkommnisse wie an Neujahr in Köln, welche wir aus den Medien erfahren, machen uns alle betroffen. Aber Tatsache ist, dass gerade bei den im Moment bei uns Asylsuchenden aus den Ländern wie Syrien und Afghanistan die Kriminalitätsrate nach Statistik der Kantonspolizei tiefer ist als beim durchschnittlichen Schweizer.

Nun gab es hier im Dorf neben der Angst vor der neuen Situation von Anfang an

auch etliche Menschen, die sich aus einer Haltung des Mitgefühls heraus überlegt haben, wie man den Asylsuchenden entgegen kommen kann, um ihre Situation menschlicher zu gestalten. Da es bei uns im Dorf kein Restaurant mehr gibt, betreiben wir von der Kirche seit ein paar Jahren ein eigenes kleines Kaffee für die Leute, das recht rege als Treffpunkt benutzt wird. Dieses war bisher am Mittwochmorgen geschlossen. Da hatte ich spontan die Idee, dies jeweils als Begegnungskaffee für Asylsuchende und Einheimische an diesem Vormittag zu öffnen.

Zuerst mussten wir, eine handvoll engagierter Mitbürger, sie abholen gehen in der unterirdischen Unterkunft, denn sie wussten noch nichts von unserem freundlichen Angebot. Also machten wir uns auf und schleppten regelrecht eine handvoll Asylsuchender ab zu uns, um mit uns Kaffee oder Tee zu trinken. Da saßen wir uns dann am Anfang ein wenig befangen gegenüber und mussten erst mal herausfinden, in

welcher Sprache wir uns am besten unterhalten könnten. Einige reden ein paar Sätze Deutsch, andere nur Farsi oder Persisch, andere wieder recht gut Englisch und helfen zu übersetzen. Bei den ersten Begegnungen haben wir auch auf die Themenwahl geachtet, denn über die Beweggründe ihrer Flucht werden sie ja schon von den Einwanderungsbehörden durchleuchtet.

Wir haben begonnen, ein wenig über Beruf oder Familie zu reden und auch von uns ein wenig zu erzählen. Schon beim zweiten Mal haben einige von sich aus gewünscht, mehr Deutsch zu lernen. Also haben wir angefangen, mit ein paar Notizblöcken einfache Wörter und Sätze, die sie lernen wollten, auf Englisch und Deutsch aufzuschreiben und die Aussprache zu üben. Diesen Mittwoch saß ich mit drei Afghanen zusammen an einem Tisch, und sie haben mit großem Eifer alle deutschen Begriffe kennen wollen, die zu ihrem Beruf gehören: Der eine war in seiner Heimat Motorradmechaniker, der zweite Schneider und der



dritte Sattler. Schon bald haben sie ihre Smartphones hervorgezogen und Bilder aus ihrer ehemaligen Werksatt gezeigt. Aus der Deutschlektion ist so eine Begegnung geworden.

Ein anderer zeigt ein Bild von seinem einjährigen Sohn, den er mit der Mutter in seiner Heimat zurück lassen musste, und für einen Moment steigt das Augenwasser hoch. Wieder andere erzählen von ihrer Flucht, wie auf sie geschossen wurde. Oder wie sie auf einem der vier Boote unterwegs nach Griechenland waren, von denen nur drei ankamen, und es wird für einen Moment still – einfach, weil es dazu nichts zu sagen gibt.

Dann stellt sich wie von selber wieder Lebensfreude ein – denn wir alle haben bis heute überlebt – und oft wird an den kleinen Tischen von Herzen gelacht.

Ungefähr fünfzig Freiwillige haben sich inzwischen gemeldet, die auf irgendeine Art mithelfen wollen, die Asylsuchenden zu unterstützen. Ab Februar beginnen regelmäßige Deutschkurse. Und ganz unspektakulär haben sich sieben Männer verpflichtet, einfach einmal pro Woche eine Klasse zu übernehmen. Ein Sportprogramm wurde auf die Beine gestellt; eine Gruppe kocht zusammen mit den Asylsuchenden; andere machen Spaziergänge mit ihnen, wobei sie ihnen unsere Umgebung näher bringen.

Während wir ihnen unseren Alltag näher bringen, bringen sie gleichzeitig ein Stück ihrer Lebensart zu uns. Es ist wie wenn die große weite Welt, von der wir immer hören, plötzlich mitten unter uns ist. Viel wird in diesem Zusammenhang von Integration der Flüchtlinge in unsere Kultur und den Schwierigkeiten damit geredet. Meine Meinung dazu ist, dass es vor allem für die Schweiz selber eine große Chance ist, nach Jahrzehnten ihres Inseldaseins sich wieder in die Welt zu integrieren.

Unser Begegnungskaffee hat sich von Woche zu Woche mehr gefüllt, inzwischen

müssen wir schon Stühle aus anderen Räumen herbei tragen. Nachdem jeweils die erste kleine Befangenheit überwunden ist, füllt sich der Raum mit Herzlichkeit und reich beschenkt gehen mittags alle wieder ihrer Wege. Eine erstaunliche Erfahrung mache ich dabei: Nicht nur die Asylsuchenden, sondern gerade auch die einheimischen Helfer sind ganz erfüllt und glücklich von diesen Vormittagen.

Woher kommt das, frage ich mich? Ich denke, das liegt daran, dass in jeder Begegnung die Chance zur Versöhnung mit uns selber, mit unserer eigenen Geschichte liegt. Wenn wir genauer hinschauen, sehen wir, dass das was wir unsere eigene Geschichte nennen, vor allem aus den wichtigen Begegnung besteht, welche wir bisher in unserem Leben gemacht haben. Dabei denke ich natürlich zuerst an all die prägenden Erfahrungen, welche wir schon in den frühen Jahren unserer Kindheit gemacht haben, also unsere Beziehung zu unseren Eltern, zu Geschwistern, zu anderen wichtigen Menschen in unserem Leben.

Wir alle sind als Kinder mit offenen Armen und offenem Herzen auf andere Menschen zugegangen. Jede gelungene Begegnung hat dazu beigetragen, dass unser Vertrauen in das Leben ein Stück weit gewachsen ist. Jede Begegnung hingegen, die mit einer schmerzhaften Erfahrung verbunden war, wie abgelehnt werden, nicht zu genügen, lästig zu sein, zu stören oder auch einfach nicht gesehen zu werden, hat uns bei unseren nächsten Schritten zu auf andere Menschen vorsichtig, misstrauisch werden lassen. Erfahren wir häufig solche Ablehnung, begannen wir uns zu schützen, uns zurückzuziehen, uns nicht mehr zu zeigen und Nähe nicht mehr zuzulassen. Aus dem ursprünglichen Vertrauen wurde eine diffuse Angst vor den anderen. Gerade in unserer westlichen Hemisphäre sind wir alle ein Stück weit von diesen Erfahrungen des »Nein« zu uns selber geprägt worden

und haben uns daran gewöhnt, unser Herz zu schützen.

Wir können die Erfahrung machen, dass mit jeder gelungenen Begegnung unser Herz wieder ein Stück aufgeht. Darum ist für mich von Herzen gelebte Nächstenliebe viel mehr, als einfach nur ein »Gutmensch« zu sein. Diese Bewegung auf andere Menschen zu ist ein ganz direkter Weg der Versöhnung mit uns selber und lässt uns weit über unsere eigene Geschichte hinauswachsen. Denn wir werden dabei automatisch mit all unseren unbewussten Ängsten konfrontiert.

Die biblische Aufforderung zur Nächstenliebe: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst« (Lukas-Evangelium 10,27), ist für mich nicht nur ein »Gebot« im eigentlichen Sinne, sondern sie beschreibt gleichzeitig unsere ur-eigenste Natur: Genau so sind wir als Menschen gedacht. Jede gelungene Begegnung trägt dazu bei, dass wir selber wieder ganz werden. Gelebte Nächstenliebe ist einer der direktesten Wege der Selbsterfahrung. Es ist höchste Zeit, dass wir uns als Menschen wieder in die Welt integrieren!

Mit einem herzlichen Gruß Goykand
Jochen Matthäus
Hubelhüsistrasse 55
CH-3147 Mittelhäusern
goykand@bluewin.ch
0041 31 842 06 10

Viktor Frankl über Erfolg

Erstrebe nicht den Erfolg. Je mehr du auf Erfolg hinarbeitest, je mehr du ihn zu deinem Ziel machst, desto eher wirst du ihn verfehlen. Denn wie das Glück kann auch Erfolg nicht angestrebt werden. Er muss sich ergeben, und das geschieht nur als ein nicht beabsichtigter Nebeneffekt von jemandes persönlicher Hingabe an eine Sache, die größer ist als er selbst, oder als Nebenprodukt von jemandes Hingabe an einen anderen Menschen als er selbst. Glück muss sich ereignen, und dasselbe gilt für Erfolg: Du musst es geschehen lassen indem du dich nicht darum sorgst. Ich möchte dass du darauf hörst, was deine Bewusstheit dir zu tun aufträgt, und dass du dies nach bestem Wissen ausführst. Dann wirst du auf lange Sicht – und ich meine auf lange Sicht – erleben, dass sich der Erfolg gerade deswegen einstellt, weil du vergessen hast, über ihn nachzudenken.

Aus Viktor Frankl (1905-1995):
Men´s Search for Meaning.
Viktor Frankl ist Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse.

Spenden zur Unterstützung unseres gemeinnützigen Verein sind gegen eine Spendenquittung herzlich willkommen – herzlichen Dank!
Postkonto Verein Eins und Sein,
Balzenberg
3762 Erlenbach im Simmental,
Postfinance 90-720215-8
IBAN: CH32 0900 0000 9072 0215 8
BIC POFICHBEXXX

Das Tanz-Wochenende – diesmal Tanz und Dichtung

von Agnes Iten (Mayushima)

Gedichte und Texte inspirieren uns zu Bewegung und Tanz! Dichtung ist ja Rhythmus, ist Musik. Schon wenn wir einen dichterischen Text laut sprechen anstatt ihn nur still zu lesen, können wir spüren, wie der Rhythmus den Körper anspricht.

Geh jedem Stäubchen auf o Tag

dass froh sie tanzen!

Der du die Sphären selbst entzückst,

dass so sie tanzen,

Machst, dass im Rausch die Seelen fuss- und kopflos tanzen,

Ich sage dir ins Ohr, warum

und wo sie tanzen (Rumi)

Vielleicht ist es gerade dein Lieblingsgedicht, das dich dazu einlädt, den Klang der Worte, das Steigen und Fallen der Silben in tänzerischen Bewegungen und Gesten auszudrücken. In der Tanzimprovisation spielen wir mit Bewegung und Worten und lassen uns gegenseitig anstecken von der Freude am spontanen Ausdruck.

Musik aus verschiedenen Stilrichtungen unterstützt uns dabei und berührt die Ebenen des Erfahrens in uns – den Körper, das Herz, den Verstand.

Im Authentic Movement überlassen wir uns voller Vertrauen den inneren Impulsen und der Weisheit des Körpers. Wir geben uns ganz der stets wechselnden Energie des Augenblicks hin. Ein Zeuge (Partner) begleitet uns dabei mit seiner Präsenz und Aufmerksamkeit. Gedichte können uns dabei als Inspiration und Anregung zur Bewegung dienen.

Traditionelle Kreistänze verschiedener Länder und neue Choreographien zu diversen Musikrichtungen ergänzen die Palette des Tanzens. Wir können dabei uns selber und den anderen immer wieder neu begegnen. Der Kreis als Symbol der Einheit schafft Nähe und Verbindung.

Frauen und Männer jeglichen Alters sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es bleibt Zeit für Entspannung drinnen oder in der schönen Simmentaler Umgebung.

Termin: 11. bis 13. März 2016



Mit der Erde verbunden

Ein Rebalancing-Wochenende mit Pushpa E. Zemp und Christina Schnyder

Im Ansatz von Rebalancing berühren wir eine tiefere Struktur unseres Körpers. Die langsame, schmelzende Facien- und Bindegewebsmassage lockert unsere Strukturen, macht uns fließender und beweglicher.

Bindegewebe durchzieht wie ein dreidimensionales Netz unseren Körper, verbindet Muskeln, Knochen und Organe, umhüllt diese und hält sie zusammen.

Achtsames Berühren und berührt werden auf dieser Ebene, bringt uns in Verbindung mit unserem Kern. Dies unterstützt uns, wieder auf die Weisheit des Körpers zu hören.

Täglich sind wir Ablenkungen, Zerstreuungen und Zerstückelungen unseres Energieflusses ausgesetzt, welche in unserem Körper Spuren hinterlassen

(Verspannung, Schmerzen, Verklebungen). Es braucht eine liebevolle Hinwendung zu unserem Körper, um aus unseren Gedankenmustern, Verspannungen, der Entfremdung und Hektik herauszufinden.

Diese Tage sind eine Einladung für alle, die offen sind sich einzulassen auf die Sprache der Berührung aus dem Herzen. Es ist eine Möglichkeit sich zu nähren und die Freude am Körper neu zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der nächste Termin: 20. bis 22. Mai 2016



Nach der Herz-Eröffnung Ende Dezember schreibt uns ein Teilnehmer:

... schon bald ist es ein Jahr her, seit ich vermehrt spüre, dass ich etwas verändern muss... Als ich mich bei euch angemeldet hatte, war endlich mal wieder ein Stück Horizont da.

Als wir am 26.12. den Weg zu euch unter die Räder nahmen, erfüllte mich eine tiefe Traurigkeit, viele Ängste und eine gährende Leere an Gefühlen und Selbstwert. Ich fühlte mich oben angekommen sofort innerlich warm und geborgen. So war es für mich auch nicht erstaunlich, dass ich so rasch so intensive Momente erleben durfte. Es war mir genauso schwer wie er-

lösend, alle diese Gefühle zu erleben. Als wir dann am 1. Januar das letzte »Sitzen im Kreis« hatten, erlebte ich so intensive Momente wie nie zuvor. Am Ende war ich so unendlich glücklich, dass ich kaum mehr habe sitzen können. Am Liebsten hätte ich mich zur Sonne ins Licht gestreckt.

Wieder im Auto zurück in den Alltag war ich dann voller Liebe, mit offenem Herzen, meines weiteren Weges bewusst. Es ist so schön zu wissen, dass es diesen Ort gibt, an dem ich mich einfach nur zuhause, ich selbst sein kann. So bin ich sicher, es wird nicht das letzte Mal gewesen sein bei euch oben... A.R.

Über meine Arbeit mit Atem – Körper – Stimme

von Akin Schertenleib (Mandrika)

Am Wochenende im November kam eine buntgemischte Gruppe von Menschen zusammen. Menschen, die in einer Band singen, Chorsängerinnen, und auch Menschen, die von sich glauben, nicht singen zu können. Die einen kannten die Arbeit schon und wussten ungefähr, was sie am Wochenende erwartet. Die Teilnehmer, die keine Erfahrung hatten, waren zuerst etwas zurückhaltender, wurden aber schon bald von den »Alten« mitgenommen.

So unterschiedlich wie die Menschen, sind auch die Stimmen. Sei es eine warme, samtene Stimme wie ein tiefer See, wo man drin baden kann oder eine brillierende oder eine glockenklare, helle Stimme. Mich persönlich freut besonders, wenn ein gewisser Witz in der Stimme zu hören ist. Die Schönheit jedes einzelnen Menschen wird hörbar. Sei es im freien Singen oder in einem einfachen dreistimmigen Lied.

Da kommen Menschen zusammen, die sich nicht kennen und die trotz der Unterschiedlichkeit der Stimmen nach kürzester Zeit zusammen klingen und sich verbinden. Ich freue mich, wenn die Augen zu leuchten anfangen, die Bewegungen freier und geschmeidiger werden, Freude und Heiterkeit sich einstellt.

Ich möchte hier einen Text von Gerald Hüther zitieren, der mir besonders gefällt, weil er aus einem anderen Blickwinkel beschreibt, weshalb mir diese Arbeit wichtig ist. Er spricht von der Entwicklung des Kinderhirns, was aber sicher auch für das Gehirn von Erwachsenen gilt. Die sogenannte Nachentfaltung dauert einfach etwas länger. Hier der Text:

Singen ist Kraftfutter für Kindergehirne! Die Bedeutung des Singens für die Hirnentwicklung



Alles, was die Beziehungsfähigkeit von Kindern – zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zur Kultur in der sie leben – verbessert, ist die wichtigste »Entwicklungshilfe«, die wir unseren Kindern bieten können. Indem Kinder gleichzeitig mit sich selbst, mit anderen Menschen und dem was sie umgibt, in Beziehung treten, stellen sie auch in ihrem Gehirn Beziehungen zwischen den dabei gleichzeitig aktivierten neuronalen Netzwerken her.

Die Gelegenheiten, bei denen Kindern das gelingt, sind Sternstunden für Kindergehirne. Sie werden in einer von Effizienzdenken, Reizüberflutung, Verunsicherung und Anstrengung geprägten Lebenswelt leider immer seltener.

Im gemeinsamen, unbekümmerten und nicht auf das Erreichen eines bestimmten Zieles ausgerichteten Singen erleben Kinder solche Sternstunden. Sie sind Balsam für ihre Seele und Kraftfutter für ihr Gehirn. (...) Es kommt beim Singen zu einer Aktivierung emotionaler Zentren und einer gleichzeitigen positiven Bewertung der dadurch ausgelösten Gefühle. So wird das Singen mit einem lustvollen, glücklichen, befreienden emotionalen Zustand verkoppelt („Singen macht das Herz frei“). Das gemeinsame, freie und lustvolle Singen führt zu sozialen Resonanzphänomenen. (...) Gemeinsames Singen mit anderen aktiviert die Fähigkeit zur „Einstimmung“ auf die Anderen und schafft so eine emotional positiv besetzte Grundlage für den Erwerb sozialer Kom-

petenzen. (Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl). Da das Singen am Anfang immer mit anderen und mit der dabei empfundenen positiven emotionalen Besetzung erfolgt, kommt es zu einer sehr komplexen Kopplung, die später im Leben, auch beim Singen ganz allein für sich wieder wachgerufen wird (Singen macht froh und verbindet). Beim Singen kommt es individuell zu sehr komplexen Rückkopplungen zwischen erinnerten Mustern (Melodie, Tempo, Takt) und dem zum Singen erforderlichen Aufbau sensomotorischer Muster (Wahrnehmung und Korrektur der eigenen Stimme). Singen ist also ein ideales Training für Selbstreferenz, Selbstkontrolle, Selbststeuerung und Selbstkorrektur.

Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass die nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen – den größten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat.

Ich habe die Teilnehmer/innen das ganze Wochenende über zu dieser »nutzlosen Leistung« angehalten, spielerisch verführt und motiviert. Es gab Momente des Durchatmens, des bei sich Seins und der Verbundenheit mit anderen Menschen. Die Teilnehmer/innen stiessen zum Teil an ihre Grenzen, konnten diese dann aber auch ausweiten. Wir lachten und weinten zusammen. Es gab Momente des Gehemmtseins, aber besonders auch des Befreitseins.

Als Dank für das feine Essen und die Gastfreundschaft trugen wir Dhyana Mara einen spontan kreierten Song von Claudio vor: eine leicht italienisch angehauchte Schnulze. Dieses nutzlose Singen war schön, witzig und hat Spass gemacht.

Die Stimme zu gebrauchen, ist natürlich. Stossen wir uns an einem Gegenstand,

sagen wir AUA oder schreien laut heraus. Unsere Tochter erinnerte mich kürzlich daran, dass ich sie als Kind bei Schmerzen aufgefordert habe, zu singen....

»Freiwillig« einen Laut von sich zu geben, braucht Überwindung. Es braucht einen Entschluss, diesen Schritt zu wagen. Ich könnte von mir etwas Neues, Unbekanntes hören. Ich könnte ja gehört werden. Und was hören und denken die Anderen?

Wenn mich jemand fragen würde, worüber ich mich besonders freue, oder was für mich ein besonderer Moment ist, würde ich antworten: Der erste Augenblick, wenn irgendwo jemand überraschend zu singen beginnt und mein Verstand noch nicht erfasst hat, woher es kommt.

Die nächsten Wochenende finden vom 27. bis 29. Mai und vom 4. bis 6. November 2016 statt.

