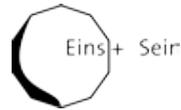




## Liebe Freunde und Interessenten,

beginnen wir mit Katzen und Mäusen... Neulich fuhr ich mit dem Motorrad hinunter ins Tal, und kurz hinter dem Golet, einem Bauernhof rechts von der Strasse, nahm ein auf der Strasse laufendes Kätzchen Reißaus. Die Kätzchen, die jedes Jahr auf dem Golet zu Welt kommen, sind besonders zierlich – eben besonders süß, wie meine Töchter sagen würden. Nun, ich fuhr ganz langsam, doch anstatt nach links oder rechts von der Strasse weg in die Wiesen zu springen, stürmte das Kätzchen immer weiter auf der Strasse dahin – und verlor dabei das Mäuschen, das es kurz zuvor gefangen hatte. Das noch lebendige Mäuschen sauste nach links weg in die Wiese, und schließlich tauchte auch das Kätzchen nach rechts weg, in die andere Wiese.

*Wer hatte da nun das Glück und wer das Pech gehabt? Mal abgesehen von meinem Glück, weil ich ganz langsam gefahren war, damit niemand Schaden nahm?*



## Eins Und Sein Newsletter 74 im Oktober 2015

Traditionell und an den Tom-und-Jerry-Filmen geschult, gehört die Sympathie natürlich dem Mäuschen, dem kleineren und schwächeren Tier. Und die Katze erscheint als böse Jägerin.

*Wie sich die Parteinahme für ein Mäuschen auch äußern kann, erlebte ich vor Jahren einmal im alten Zentrum in Österreich. Da kam jemand zu Besuch, der am nächsten Tag sehr*



wütend auf mich wurde, weil ich der Hauskatze die gerade gefangene Maus nicht wieder wegnahm, sondern sie weiter ihren Katzensgeschäften nachgehen ließ. Ich fragte den Mann ob er, der sich ja gerade als Mäusefreund und Katzengegner erwiesen habe, selbst auch fleischlos lebe. Das aber machte ihn noch wütender.

Ein paar Wochen später wurde die Hauskatze von einem nachts vorbei rasenden Auto angefahren und schwer verletzt. Niemand hätte jetzt die Katze noch als böse Räuberin von Mäusen und Singvögeln betrachtet. Sie wurde zum Tierarzt gefahren und ebenso geduldig wie liebevoll gesund gepflegt. Zwei Wochen später legte sie den Kindern wieder gejagte Mäuse und Singvögel zu Füßen, wobei das Mitleid der Kinder den Singvögeln, nicht aber den Mäusen galt.

Wandelbare Solidarität. Ich kenne jemanden, der die Weinbergschnecken, die über die Straße kriechen, nimmt und in die Wiese wirft, damit ihnen nichts passiert. Die Nacktschnecken hingegen überlässt er ihrem wie auch immer gearteten Schicksal.

### *Solidarität*

mit dem Schwächeren, mit dem Gejagten, mit dem Bedürftigen – ist sie eine grundlegende, eine angeborene Eigenschaft der Menschen? Die Philosophen seit der Antike streiten darüber. Für die einen ist der Mensch des Menschen Wolf, für die anderen ist er im Grunde gut. Wieder andere sagen, dass es von der Sozialisation abhängt. Also ob man in einer liebevollen Geborgenheit aufgewachsen ist oder eben unter sehr widrigen Verhältnissen. Ich tendiere zu der Anschauung, dass alle irgendwie Recht haben.

Wobei die Aufforderung von Jesus in der Bergpredigt, den Nächsten ebenso zu lieben wie sich selbst, ja darauf hinweist, dass es mit der Nächstenliebe wohl generell nicht so weit her war damals. Dass da zu seiner Zeit Bedarf an Herzensbildung bestand. Und fraglos heute noch besteht, muss hinzugefügt werden.

Ich erinnere mich hier an die Bemerkung eines vor Jahren amtierenden Bayerischen Innenministers, mit der Nächstenliebe sei ja wohl die Liebe zu den nahen Verwandten und Freunden gemeint und nicht die Liebe zu irgendwelchen Fremden.

Der Minister definierte damit Grenzen der Nächstenliebe. Er zog einen Kreis

um die Verwandten und Freunde. Ihnen sollte Solidarität, Liebe und Fürsorge zukommen. Und für die anderen, für die nicht so Nahen bis hin zu den Fremden gelte die Nächstenliebe so nicht. Ob Jesus das auch gemeint hat weiß ich nicht. Ich war nicht dabei damals bei der Bergpredigt, hab ihn nicht selber fragen können. Doch ich sträube mich gegen die Vorstellung, dass Nächstenliebe und Solidarität eine Grenze haben sollen. So wie mir auch die Idee, dass es fremde Menschen gebe, seltsam vorkommt. Ist einem ein Mensch, den man nicht persönlich kennt, der einem nicht vertraut ist, der aus einem anderen Kulturkreis stammt, wirklich ein Fremder?

#### *Erinnerung*

Vor Jahrzehnten saß ich als Teilnehmer in einem Seminar einem Mann gegenüber, der mir fremd erschien, aus meiner Sicht so ganz anders geartet als ich selber und auch irgendwie un-

sympathisch. Der Seminarleiter hatte uns ausgewählt, und links und rechts saßen noch einige andere Paarungen zusammen. Die Aufgabe war also, dem anderen gegenüber zu sitzen und sich anzuschauen. Die Übung war vorbereitet worden. Wir wussten mit dem Verstand, dass wir im anderen immer nur uns selber sehen, und da vor allem auch jene Anteile von uns, die wir verstecken, ablehnen, verleugnen.

Ich erinnere mich noch gut an die Abfolge von Empfindungen, Gedanken und Gefühlen in diesen Minuten. Da waren Abwehr, vom Verstand in Windeseile angelieferte Beschreibungen und Urteile, ein bohrendes Gefühl im Solar Plexus und der Wunsch, es möge schnell ein Ende haben mit diesem einander Gegenübersitzen.

Nach einer Weile jedoch änderte sich das, ich bekam ein Geschenk. Ich fing an, mich selber in dem anderen zu sehen. Meine eigenen Ängste, meine eigenen Maskierungen. Meine eigene

Sehnsucht nach Liebe, nach Einssein. Meine eigene noch verschüttete Liebesfähigkeit und Kraft.

Und wo blieb die Antipathie für diesen Menschen? Sie schmolz einfach. Sie löste sich auf im Mitgefühl für den anderen und für mich selber. In diesen Minuten geschah Versöhnung mit mir selber, geschah Heilung und Begegnung.

#### *In meiner Arbeit*

mit den Menschen in den Seminaren gebe ich auf Wunsch der Teilnehmer Meditationsaufgaben. Eine besteht darin, sich im Alltag auf nicht auffällige Weise mit Menschen in Verbindung zu setzen, die einem fremdartig erscheinen und das Schöne in ihnen zu sehen. Was dabei geschehen kann ist, sich selber zu erkennen in der Schönheit, in der Menschlichkeit des anderen. Und wir können verstehen lernen, dass wir verbunden sind, aus einer universalen Quelle ins Leben kommen, und im tiefsten Grunde eins sind, so äußerlich verschieden die kulturellen Prägungen auch sein mögen.

#### *Die Fremden*

vor denen gerade in diesen Tagen wieder von manchen Seiten die Angst so geschürt und die Abgrenzung verlangt wird, stehen gerade denen, die diese Angst haben und sich abgrenzen sehr viel näher als sie denken: Tatsächlich sind sie ein Teil von ihnen selber, und zwar in der Form von Spuren früherer Erfahrung. Auf mehr oder weniger tief geprägte Weise tragen wir alle diese Spuren in uns, und sie durchdringen

den Alltag so im Allgemeinen, dass sie gar nicht auffallen. Sie fallen vor allem auch darum nicht auf, weil sie vom Bewusstsein abgespalten sind. Sie gehen zurück auf die Erfahrung von Mangel in sehr frühem Lebensalter.

Ich meine die Spuren jener Seelenkrankheit der abendländischen Kultur, die als Selbstverneinung bekannt ist, mitsamt den sie begleitenden Ängsten und negativen Glaubenssätzen. Diese Sätze, die auf eigenes Nichtgenügen und Mangel verweisen – beispielsweise welche Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten einem fehlen, die andere Menschen aber haben. Diese versteckten Ängste, von denen der Umgang der Menschen mit sich selber ebenso geprägt wird wie der Umgang mit den Liebsten und das Berufsleben.

Ich muss das alles hier nicht in Einzelheiten aufführen, denn wer kennt die Zweifel an sich selber nicht? Wer steht nicht unter dem Druck, immer besser und besser zu sein, um etwas zu gelten? Wer kennt nicht, sich Anerkennung, Achtung und Liebe erst verdienen zu müssen? Auch gibt es viele Bücher und Vorträge zu diesem Thema. Erinnert sei an Hans Joachim Maaz' Buch über die narzisstische Gesellschaft und seine auf YouTube zugänglichen Vorträge.

#### *Das Fremde in uns selber,*

das also, was wir an frühen Mangel Erfahrungen aus unserem Bewusstsein verdrängt haben, begegnet nun im Flüchtlingsstrom dieser Tage und Wochen den Flüchtlingen mit ihren Schicksalen. Und das bringt die ver-



drängten Ängste an die Oberfläche: Vor der Störung der gewohnten Lebensumstände, dem Verlust der Heimat, des Wohlstands, vor Ungeborgenheit, vor Hunger – also vor dem Verlust von Sicherheiten, die man sich erarbeitet, erkämpft hat.

### *Mitgefühl*

ist der eineiige Zwilling der Nächstenliebe. Es kann sich in seiner Fülle nur entfalten, wenn wir mit dem Fremden in uns selber versöhnt sind. Dann haben wir die Fähigkeit zurückgewonnen, uns vollständig im anderen zu erkennen: unsere Bedürftigkeit, unsere Angst, unsere Kraft, unsere Fülle. Dann können wir Solidarität zur Geltung bringen, anstatt nur wohlütig zu sein. Wohlütigkeit spendet, Solidarität teilt.

Der amerikanische Buddhist Jack Kornfeld sagt: »Mitgefühl ist die einzigartige Eigenschaft des Herzens, die die Macht hat, Ärger und Ressentiments in Vergebung zu verwandeln, Hass in Freundlichkeit, Wut in Herzengüte. Diese kostbarste aller Eigenschaften unseres Wesens erlaubt uns, unsere Umgebung wie uns selbst mit Wärme, Empfindsamkeit und Offenheit zu begegnen, anstatt uns mit Vorurteilen, Feindseligkeit und Widerstand zu belasten. Es ist eine weit tiefer gehende Eigenschaft als das Mitleid. Es ist ein tief im Herzen empfundenes Gespür für die Würde, das Wohlergehen und die Integrität jedes einzelnen Lebewesens unserer Welt – von der kleinsten Kreatur bis zum größten und mächtigsten Menschen.«

### *Jedem einzelnen Lebewesen*

auf dieser Welt soll das Mitgefühl gelten. Sind damit auch jenen Menschen gemeint, die in diesen Tagen und Wochen den Flüchtlingen mit Ablehnung, Hass und Gewalttätigkeit begegnen? Ihre aggressiven Handlungen sind zu verurteilen. Das Mitgefühl fragt aber auch nach den Hintergründen.

Warum sind sie so geworden? Welche frühen Erfahrungen haben dazu geführt, dass ihre Angst so groß, ihre Nächstenliebe so eng geworden ist? Wer sie bloß als bornierte Idioten beschimpft, reagiert an ihnen den eigenen Schatten ab.

Der Mensch wird zum Wolf des Menschen aus Angst. Mitgefühl baut Brücken und verhilft zu Klarheit und Verstehen.

Herzliche Grüße in den Herbst  
Burkhardt

## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

kürzlich ist es mir wieder einmal passiert. Wie ich so durch mein Küchenreich streifte, es war am Morgen kurz nach dem Frühstück, fiel mein Blick auch in den Abfalleimer in der Spülküche. Nicht suchend oder inspizierend, sondern einfach wach für das was ist. Es war eine neue Gruppe da. Einige Leute auch, die zum ersten Mal am Balzenberg waren.

Ich wollte einfach nur schauen, ob alles seinen rechten Platz gefunden hat. Die Käse- und Brotmesser in der richtigen Schublade versorgt, keine Käserinde im Kompost gelandet war usw. Im Abfalleimer sah ich dann aber einige Stückchen Butter und auch Marmelade. Ich war erschüttert.

Es ist mir schon klar, dass unsere Gesellschaft an einem Hygienewahn leidet und Lebensmittel zu Tonnen auf den Müll wirft, weil ein Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Das alles Essen was in einer Gastronomieküche aus dem Gasträum zurück kommt weggeworfen werden muss. Seit einigen Jahren ist auch die sogenannte



Schweinesuppe nicht mehr erlaubt. Für die Schweinesuppe wurden die Küchen- und Essensreste aus verschiedenen Hotels, Gaststätten, Kliniken etc. eingesammelt, aufgekocht und dann an Schweine-Mastbetriebe verkauft. Verboten laut EU-Norm; seit vier Jahren auch in der Schweiz.

Seit dem dürfen auch wir unserem Nachbarn keine Essensreste mehr für seine Schweine rüber geben. In großen Betrieben werden inzwischen diese Reste gesammelt und für Biogasanlagen genutzt. Einer un-



serer Teilnehmer hat mir eine solche Anlage kürzlich gezeigt. Ein riesiger Tank im Keller einer großen Institution mit Fettscheideanlage und so. So eine Anlage kostet Zigtausende. Aber was macht der kleine Landgasthof oder unsere Vereinsküche? Mir ist es ein großes Anliegen so wenige Essensreste wie möglich aufkommen zu lassen. Und wenn ich dann Butter im Müll sehe bin ich regelrecht entsetzt.

Ich habe mir dann überlegt, warum nicht jeder das Bedürfnis hat, seine Butter eher am Frühstückstisch bei den Mitessenden anzupreisen als sie wegzuworfen. Wieso es überhaupt zu Schälchen mit nicht gegessener Marmelade kommt. Nun muss man wissen, dass es bei uns seit einigen Jahren nur noch hausgemachte Konfitüren gibt. Brombeermarmelade, Zwetschgenmus, Apfelgelee, Apricosenkonfitüre mache ich selbst.

Quitten-, Kirsch- und Erdbeermarmelade bringt uns Gisela aus Norddeutschland mit, Anandhi ist berühmt für ihre Hagebuttenmarmelade... das sind keine Aldigläschen für kaum ein paar Rappen, überzuckert und

aromatisiert. Das ist Gärtner- und Küchenliebe, eingekocht und haltbar gemacht für die Monate ohne frische Beeren und Früchte. Das ist auch mal Resteverwertung.

Wenn zum Beispiel von einem großen Fest viel Nektarinchutney übrig bleibt kann man auch daraus eine hervorragende Marmelade zaubern. Für die meisten Menschen aber ist die Herstellung von Lebensmitteln inzwischen so abstrakt, dass kaum noch jemand einen Bezug zum Wert unserer Lebensmittel hat. Um ein Kilo Butter herzustellen braucht es ungefähr 25 Liter Milch. Das ist die durchschnittliche Tagesleistung einer Kuh.

Wenn ich Ziegenpanir mache, einen indischen Frischkäse, so hat mein Nachbar Andres rund zweimal eine Stunde um 8-9 Liter Milch zu melken. Das ist die Milchtagleistung seiner Ziegen, die er von Hand melkt.

Die Milch wird dann aufgekocht, und mit Essig oder Zitronensaft wird das Eiweiß ausgefällt. Das Ganze schütte ich durch´s Kästuch und presse den Käse bis er erkaltet. Dieses Panir ist schnittfest und eignet sich

hervorragend zum Würfeln und Anbraten. Es ergibt etwa 1 Kilo Panir.

In unserer Gesellschaft wird prozentual immer weniger Geld für Lebensmittel ausgegeben. Am Essen wird gespart, um sich das zweite Auto, den zweiten Jahresurlaub oder sonst etwas leisten zu können. Ein Bekannter, Geschäftsmann im Ruhestand, der im Jahr mehrere Urlaubsreisen unternimmt, war in diesem Sommer drei Wochen in Kroatien. Er schwärmte von der Freundlichkeit der Menschen, der Sauberkeit der Orte, die er mit seiner Frau besuchte und – das Essen sei so günstig! Da kann ich nur mit dem Kopf schütteln.

Letzte Woche haben wir unsere Apfelbäume geschüttelt, gestern habe ich die Ernte zu Herrn Stähli gebracht, er wird sie pressen, und wir werden für den Winter wieder vom eigenen Apfelsaft trinken können.

Den Bienen übrigens geht es gut. Wir haben sie gefüttert und mit Ameisensäure gegen die Varroamilbe behandelt. Nun muss nur noch das Flugloch ein wenig verkleinert werden, damit keine Eindringlinge das Volk ausräubern können – und dann ist mein erstes Bienenjahr vorüber.

Ich wünsche euch allen einen strahlend stillen Herbst,  
Herzlich Dhyana 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.

Tao:  
no miracle bigger  
than the no-miracle,

no secret deeper  
than the no-secret.

Don't teach the Tao  
how to Tao -

Tao is like an innocent child  
penetrating the clouds of the knower

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



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
auf einer Wanderung während unserer Ferien im Wallis sind wir auf einmal als ganze Familie staunend stehen geblieben. Der Anlass dafür war ein umgefallener Baum – eine Lärche am Wegrand, die wahrscheinlich von einem Sturm umgeblasen wurde. Nur ein paar Wurzeln waren im Boden geblieben. Es war kein besonders großer oder stattlicher Baum. Was uns zum Staunen gebracht hatte, war vielmehr die Lebenskraft, welche dieser Baum in seiner misslichen Lage ausstrahlte.

Diesem Baum könnte man sagen, war der größte anzunehmende Unfall (oder »Umfall«) zugestoßen, außer dass er gerade ganz gestorben wäre. Sich einfach aufzurichten und weiter zu wachsen wie vorher war ihm nicht mehr möglich. Anstatt nun über sein Schicksal lange zu hadern oder mit den verbliebenen Wurzeln in Zukunft nur noch kümmerlich die heil gebliebenen Äste mehr schlecht als recht am Leben zu erhalten, steckte er sich jedoch neuerlich dem Himmel entgegen. Dies bewerkstelligte er, indem aus seinen Astansätzen auf der oberen Seite des Stammes nun einfach kleine Bäume wachsen ließ. Wahrscheinlich war es schon gut zehn Jahre her, dass der Baum umgeworfen wurde. So war der unterste und stärkste Seitentrieb bereits zu einer hübschen kleinen Lärche von wohl gut vier Metern Höhe gewachsen. Vor diesem Baum also standen wir alle und staunten eine Weile jeder auf seine Weise von der kleinen Anna bis zum schon weit gewanderten Vater.

Unsere Welt befindet sich im Umbruch. Vielleicht wird sprichwörtlich schon bald kein Stein mehr auf dem anderen bleiben. Dieser Umbruch geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Er bahnt sich seit längerem an. Mal bringt er die Wirtschaft zum



Schwanken und lässt uns erahnen, dass es auf Dauer nicht gut gehen wird, wenn die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer werden.

Dann wieder erinnert uns eine bevorstehende weltweite Klimakonferenz daran, dass wir mit unseren Ressourcen und unserer Umwelt nicht einfach weiter so umgehen können wie bisher. Seit längerem sind es die offenen Unruhen und Kriege in unseren Nachbarländern, welche nicht zur Ruhe kommen. Und in jüngster Zeit sind es die immensen Flüchtlingsströme als Folge davon, welche bis zu uns kommen und bald einer wahren Völkerwanderung gleich kommen.

Gerade gestern habe ich erfahren, dass auch bei uns im Dorf ab November ein Übergangszentrum für bis zu hundert Flüchtlinge aus Syrien, Eritrea und Afghanistan eröffnet wird.

Natürlich ist dieser Umbruch der Welt für die meisten von uns bisher an der eigenen Haut noch nicht so einschneidend erfahrbar wie der Sturm, der diesen Baum einfach umgeworfen hat, oder wie für die Menschen, welche ihre Heimat verlassen haben und in der Fremde auf der Flucht sind.

Wir erfahren aus den Nachrichten davon, erleben wie vielleicht auf dem Lohnkonto

Ende Monat etwas weniger ankommt als früher, obwohl die Preise steigen, haben vielleicht mehr Mühe bei der Stellensuche und treffen auf der Strasse beim Einkaufen und im Bahnhof mehr fremde Menschen an, als wir bisher gewohnt waren. Gleichzeitig spüren wir aber, dass dieser Umbruch die Welt noch mehr bewegen und verändern wird. Wie reagieren wir persönlich auf diesen Umbruch? Wie stellen wir uns dazu?

In der Schweiz stehen wieder einmal Wahlen für das Parlament an. So sind wir neben unserer Wanderung beim Autofahren auch auf verschiedene Wahlplakate am Straßenrand gestoßen. »Für ein Wallis ohne Wolf!« stand auf dem einen neben dem lächelnden Gesicht des Politikers, der damit sein Engagement kund tat. Da der Wolf diesen Sommer wieder über dreißig Schafe gerissen hat, möchte dieser Politiker sich vorbehalt-



los für den Abschuss des Tieres einsetzen. Endlich ein politisches Programm mit Weitblick für all die Schwierigkeiten auf unserer Welt, freue ich mich beim Weiterfahren...

Da wird es auf der Heimfahrt im Kanton Bern schon deutlicher: »Sicher und frei bleiben!« heißt es hier allenthalben auf den Plakaten derjenigen Partei, welche viel Geld hat, um viele Plakate aufstellen zu lassen. Im Wahlprospekt, der bereits daheim im Briefkasten liegt, werden die Ziele genauer umschrieben. Sicher und frei bleiben erreiche man damit, indem man die Grenzen dichter mache für Zuwanderer, die Wirtschaft weniger reguliere und die besser Gestellten der Gesellschaft weniger Steuern für das Gemeinwohl zahlen lasse, heißt es darin. Mir wird es dabei ein wenig eng im Hals und im Brustraum. Auch wenn die Welt sich verändert, möchte man offenbar am liebsten festhalten am gewohnten Zustand und wegschauen von all der menschlichen Not um uns herum.

Ich möchte mich mit diesen Zeilen nicht einfach lächerlich machen über das Programm dieser Partei. Denn auch in mir innen spüre ich genau diese Angst, dass ich gewohnte Bahnen verlassen werden muss und noch nicht weiß, wohin der Weg mich führen wird. Ich spüre, dass ich aufgefordert bin zu teilen mit den Schwächsten dieser Welt und tatsächlich etwas weniger Wohlstand haben werde.

Mein Mitgefühl würde am liebsten alle Flüchtlinge einfach willkommen heißen, mit offenen Armen empfangen und helfen wo ich kann. So spüre ich auf der einen Seite diese Angst in mir und auf der anderen Seite bewegt mich mein Mitgefühl mit all den Flüchtlingen. Irgendwo zwischendrin stehe ich in meinem Alltag. Eine Lösung oder Antworten für all die anstehenden Veränderungen und Fragen habe ich auch keine. Die können sich nur Stück für Stück ergeben. Gerade darum finde ich es so wichtig, dass ich mir innerlich im Klaren bin, aus

welcher Haltung heraus ich mir in dieser Zeit meine Meinung bilde und für den Alltag meine Entscheidungen treffe. Lasse ich mich von meiner Angst steuern oder vertraue ich auf mein Mitgefühl?

Darum hat mich wohl auf der Wanderung die Begegnung mit diesem Baum so berührt. Der Baum hatte zwar gar keine Zeit, sich solche Überlegungen zu stellen (und hätte dies wohl auch sonst nicht getan...). Er wurde einfach aus seiner Bahn geworfen. Doch hat er einfach damit fortgefahren, was seine ureigenste Bestimmung ist: zu nehmen, was er aus den verblieben Wurzeln in der Erde an Kraft bekommt und sich damit dem Himmel entgegen zu strecken. Zum Glück hatte er seit jeher mehr in Elastizität als in Festhalten investiert, sonst wären bei seinem Sturz wahrscheinlich auch die letzten Wurzeln noch abgebrochen.

Ich wünsche mir für die Welt einfach, dass unser Vertrauen in die Kraft der Liebe stärker sein darf als all unsere Ängste. Wenn wir uns von unserem Mitgefühl leiten lassen, so bin ich überzeugt, tun sich für unsere Welt Möglichkeiten auf, die wir uns vorher gar nicht vorstellen konnten. Trotz all der Not, welche die hundert Flüchtlinge auf ihrem Weg in unser Dorf mit sich bringen, freue ich mich also einfach, sie bei uns willkommen zu heißen.

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

## Solidarität

Wir haben Teilnehmer gefragt, was für sie Solidarität ist. Hier einige Aussagen:

Solidarität bedeutet für mich auf der persönlichen Ebene, mit Menschen zu teilen, die auf Unterstützung angewiesen sind. Auf der gesellschaftlichen Ebene erwarte ich Solidarität als eine Form von Ausgleich.

Markus K. Schweiz

Solidarität ist für mich, mit den anderen Menschen in Resonanz zu gehen und ihre Nöte als auch meine zu erkennen.

Peter F. Deutschland

Solidarität ist, mich für den Gegenüber zu öffnen und immer wieder zu erfahren, dass er und ich nicht getrennt sind.

Agnes I. Schweiz

Solidarität: Wenn ich fühle, dass ich mit Allem verbunden bin, dann erfahre ich Solidarität als Nahrung und Fülle.

Harald G. Österreich

Solidarität ist für mich: gegenseitige Hilfe und Eintreten für jemanden oder für eine Idee, besonders wenn ein Herzenswert wie Fairness, Mitgefühl, Zugehörigkeit, Güte u.a. verletzt ist. Und echte Solidarität zeigt sich für mich gerade dann, wenn das Eintreten für die Werte auch unangenehm für mich sein kann (ohne Selbstaufopferung).

Carmen B. Deutschland

Solidarität ist für mich - Verbundenheit.

Christiane L. Deutschland

Solidarität ist für mich: dazu fällt mir viel ein, doch die einfachste Form der

Solidarität sind für mich das Zuhören und Dasein.

Gabriele L. Deutschland

Solidarität bedeutet für mich, Mitgefühl, Verbundenheit und Zugehörigkeit, das Wir. Sie zu leben ist ein Teil der Verantwortung, die jeder von uns in seinem Leben trägt.

Giovanni R. Schweiz

Solidarität bedeutet für mich Mitgefühl, aktive Unterstützung und Verbundenheit

Pay Broder S. Deutschland

Solidarität ist, wenn ich bereit bin einen Schritt zurück zu machen und meinen alltäglichen Luxus zu teilen.

Pia J. Schweiz

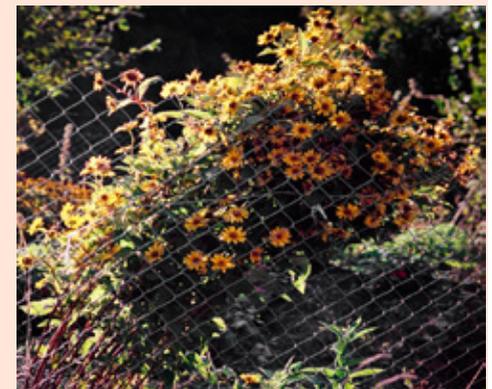
Solidarität ist für mich, wenn ich mein großes Haus mit Menschen teile, die kein Haus haben.

Andreas Sch. Schweiz

Solidarität ist für mich: nicht nur für mich!

Christophe F. Schweiz

*weiter nächste Seite*



## 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: 20. bis 22. November 2015*



Menschen das Teilen und Teilhaben selbstverständlich ist; durch das Erleben von Verbundenheit sind auch wir vom Leiden anderer betroffen.

Monika K. Schweiz

Solidarität ist für mich das Mitfühlen, das Teilen, das miteinander Sein.

Gernot P. Deutschland

Solidarität ist für mich, wenn ich offen bin für die anderen und bereit, Platz zu machen.

A. Sch. Schweiz

Solidarität ist für mich, Menschen in Not mit Wort und Tat zur Seite zu stehen.

Gisa O.-H. Deutschland

Und ein Politiker:

Beim G-7-Gipfel in Elmau hat der Landwirt und CSU-Gemeinderat Alois Kramer dem US-Präsidenten während des Weißwurstfrühstücks erklärt: Es ist wichtig, dass alle in die Wertschöpfung eingebunden sind und nicht nur unter den Großen umverteilt wird.

## 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*



## Über meine Arbeit mit Atem – Körper – Stimme

von Akin Schertenleib (Mandrika)

Als Mädchen sass ich oft im Zuschauer- raum des Stadttheaters Biel. Mein Vater spielte als Fagottist im Stadttheaterorchester. Im Orchestergraben unter der Bühne sass die Musiker und vor ihnen stand der Dirigent. Wenn ich in der vordersten Reihe des Zuschauerraumes sass, konnte ich vom Dirigenten nur den Hinterkopf und die Bewegungen seiner Hände mit dem Dirigierstab sehen.

Die Streicher konnte ich gut sehen. Meinen Vater sah ich nur knapp, denn die Bläser sitzen in der Regel ganz hinten. Sie verschwinden quasi im Graben. Da im Parterre zu sitzen, war für mich jeweils ein besonderer Moment. Ich hatte eine Mischung von Gefühlen wie Vorfreude, Neugier, Offenheit und Stolz.

Was im ersten Stock auf der Bühne geschah, fesselte mich. Schöne Frauen und stolze, gut gekleidete Männer waren da zu sehen. Die imposanten Ringröcke der Frauen beeindruckten mich besonders. Am meisten aber faszinierte mich, was bei den Männern und den Frauen aus der Kehle kam. Wenn sie sangen, wurden ihre Körper zum Instrument und ihre Stimmen füllten den ganzen Raum.

Und so wollte ich Sängerin werden. Ich war dann aber eine so genannte »Schulversagerin« und musste mich anders orientieren. Mit meinen Händen war ich geschickt, und so machte ich eine Ausbildung zur Handweberin. Das Spielen mit verschiedenen Materialien und Farben war interessant, aber ich wollte eben immer noch singen. Doch ich habe einen weite- ren Umweg gemacht und in Deutschland gleich zwei Ausbildungen in Massage gemacht und viele Jahre als rhythmische Masseurin gearbeitet. Das Singen lief so nebenher und war mir immer noch zu we-



nig. Und so habe ich schliesslich in Berlin eine Ausbildung zur Lehrerin für natürliche Stimme gemacht. Mit dieser Ausbildung hat sich die Arbeit mit den Händen und das Singen verbunden.

Die Arbeit von Burkhardt hat viel dazu beigetragen, dass ich den Weg zum Singen konsequent gegangen bin, und so freut es mich, dass ich meine Atem-, Körper- und Stimmarbeit nun hier auf dem Balzenberg machen kann.

Ich biete zwar schon lange Kurse an, doch im Vorfeld bin ich immer wieder aufgeregt. Am Freitagnachmittag, als ich auf dem Balzenberg den Seminarraum betrat, war es eigenartig. Eine Stimme in mir sagte: »Aha, jetzt bin ich hier also nicht Teilnehmerin und kann mich führen lassen. Jetzt habe ich eine andere Rolle und muss leiten.« Eine andere Stimme sagte: »Ich bin dankbar und voller Vorfreude.«

Nachdem alle Teilnehmer abgeholt waren, durften wir uns an den gedeckten Tisch setzen. Einige waren erleichtert, weil sie befürchtet hatten, dass es gleich los geht, ohne etwas im Bauch zu haben. Doch Dhyana Mara, also dear Mary, hatte meinen Wunsch aufgenommen und uns ein leichtes Nachtessen gekocht.

Das Essen war lecker, aber ich war innerlich damit beschäftigt, das geplante Programm umzustellen. Ich plane und dann kommen die Menschen, und ich verwerfe das Geplante, weil es nicht mehr passt. Ich könnte es also lassen zu planen, weil

es ja eh anders kommt, und doch muss ich planen.

Und wenn es gelingt, dass die Stimme direkt aus dem Herzen strömt und die Eigenart jedes Einzelnen hörbar wird, bekomme ich manchmal Gänsehaut, bin berührt und weiss: deshalb mache ich diese Arbeit. Dieser Moment erinnert mich an die Mischung aus Freude und Überraschung wie damals im Theater.

Mandrika/Akin

Termin: 23. bis 25. Oktober 2015  
ausgebucht

Nächster Termin: 27. bis 29. Mai 2016



## Mulla Nasrudin

*entschloss sich, einen Blumengarten anzulegen. Er bereitete den Boden vor und pflanzte die Samen vieler wunderschöner Blumen ein.*

*Doch als sie aufgingen, füllte sich sein Garten nicht nur mit seinen ausgewählten Blumen, sondern überall wucherte Löwenzahn.*

*Er suchte Hilfe bei anderen Gärtnern und probierte alle bekannten Methoden aus, um den Löwenzahn loszuwerden, aber ohne Erfolg.*

*Schliesslich machte er sich auf in die Hauptstadt, um beim Hofgärtner am Palast des Scheichs Rat zu suchen.*

*Der weise alte Mann hatte schon viele Gärtner beraten und schlug eine Vielzahl von Mitteln vor, um den Löwenzahn auszurotten. Aber der Mulla hatte sie schon alle ausprobiert.*

*Eine Weile saßen die beiden schweigend zusammen. Bis der alte Gärtner endlich den Mulla anschaute und sagte: »Nun, dann schlage ich vor, du lernst den Löwenzahn zu lieben.«*

*(Es ist gut, so manche Lehrgeschichte immer wieder mal zu lesen...)*

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