



Eins Und Sein Newsletter 66/67 Mitte August 2014

Liebe Freunde und Interessenten,

Sommerzeit, viele Menschen, viele Themen sind mir begegnet. Ich fange also einfach mal an, von dem zu erzählen, was mich so beschäftigt hat.

Habt ihr auch Fußball geschaut? Die Spiele bei der Weltmeisterschaften in Brasilien? Habt ihr auch die begleitenden Berichte gesehen, die immerhin ein wenig gezeigt haben von der Armut auf der einen Seite, dem Reichtum auf der anderen und den Milliarden-Investitionen für das Fussballereignis? Da konnte man den Polaritäten dieser Welt begegnen.

Was mir dieses Mal vor allem auffiel, war die Berichterstattung der Sportreporter. Ich habe da bei den deutschen und den schweizer Kommentatoren zugehört. Und etwas gefunden, was viele Leser von sich selber kennen dürften: den rasanten Wechsel zwischen »Hosianna« und »kreuzigt ihn«.

Etwas ist einem gelungen, und man sieht die Welt in den rosigen Farben des Erfolgs. Wenig später geht etwas

daneben, und der innere Polizist kritisiert einen in Grund und Boden.

So hatte es manches Mal den Charakter einer Groteske, wenn dieselbe Mannschaft, die bei einem Spiel geblüht und beim nächsten dann gar nicht so gut gespielt hatte, zuerst in den Himmel gehoben sowie mit grossen Erwartungen bedacht und ein paar



Tage später ohne Gnade in Grund und Boden kritisiert wurde.

Fehler

Ein Reporter stellte zum Beispiel Vermutungen an, welche Fehler man erklären und somit auch entschuldigen könne und welche nicht erklärbar und folglich auch unentschuldigbar seien. Da hörte ich dann, und zwar recht oft, den Satz vom inneren Schweinehund, den es zu besiegen gelte. Mit der unausgesprochenen Folgerung, dass moralisch der nicht genügt, der nicht ständig zur Höchstleistung fähig ist.

Wo aber das Verlieren, das Nichtgelingen, das Versagen als Kategorien einer Leistungsmoral verwendet werden, hat man sich schon ganz der neoliberalen Ideologie unterworfen:

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 in jedem Augenblick 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 29. September bis
05. Oktober 2014 auf dem Balzenberg*

Sicherheit gegen Freiheit

Wer nicht perfekt ist, wer seine Höchstleistung nicht ständig »abrufen«, macht sich schuldig. Er ist ein Verlierer. Mit Menschlichkeit, mit reifem Menschsein hat das nichts zu tun.

Passend zum Thema

kam ein Magazin des »Tagi« ins Haus. »Tagi« ist die hierzulande gebräuchliche Abkürzung für den in Zürich erscheinenden »Tagesanzeiger«. Darin im Magazin ein Interview mit dem flämischen Psychologen und Psychoanalytiker Paul Verhaeghe, der an der Universität Gent lehrt. Gefragt, woran man denn merken würde, wie sehr die Konkurrenz in der Wirtschaft sich auf alle Lebensbereiche übertragen hat, wies Verhaeghe darauf hin, dass der Ausdruck »Loser« bereits zur gängigen Beschimpfung unter Jugendlichen gehöre. Es gebe nur noch Gewinner und

Verlierer, die Abstufungen, darunter auch die Mittelklasse, sterben aus, mit schlimmen Folgen für die Gesellschaft.

Und Zitat:

»Der Neoliberalismus hat Ende des letzten Jahrhunderts den Platz der herkömmlichen Ideologien und Religionen eingenommen... und Ideen davon vorangetrieben, was die menschliche Identität auszumachen scheint... Dazu gehört zum einen die Prämisse, dass man sein Selbst perfektionieren kann, zum anderen die, dass wir alle in Wettbewerb zueinander stehen. Da gilt dann das Credo, jeder kann es schaffen, jeder kann Erfolg haben. Du brauchst eine perfekte Karriere, eine perfekte Beziehung, perfekte Kinder,

*Wasserfreuden auf dem
Berner Bundesplatz*



perfekten Sex und mehr. Und das alles erreichst du durch Leistung und die richtigen Entscheidungen im Leben...«

(Paul Verhaeghe: Und ich? Identität in einer durchökonomisierten Gesellschaft. Verlag Antje Kunstmann)

Identität

Die einen hören nicht auf, nach einem passenden Bild von sich selber zu suchen und durchlaufen so manche künstliche »Umtypisierung« (in die sie natürlich die alte Identität immer mitnehmen). Die anderen haben sich in einem Selbstbild mehr oder weniger resignierend eingerichtet und bleiben dabei, so unvollständig und begrenzt es auch ist.

An einem Markttag in der Stadt Zug sprach mich ein Mann an, der, wie sich heraus stellte, sein Geld damit verdient, das Selbstbild anderer Menschen esoterisch aufzupolieren. Auf Englisch bat er mich, ihn anzuhören, er wolle mir wichtiges mitteilen. Er habe mich schon eine ganze Weile beobachtet, und müsse mir unbedingt sagen, welche starke und schöne Energie von mir ausgehe. Ich hätte eine besondere Aura, er könne das sehen, und seine Aufgabe sei, Menschen wie mir Entscheidendes über ihre unmittelbare Zukunft zu offenbaren.

Mit Speck

fängt man Mäuse. Dieser alte Spruch gilt nicht unbedingt. Von den Balzenberger Ureinwohnern haben wir nämlich gelernt, dass die Mäuse hier in den Häusern sich bevorzugt mit Schoko-Nusscreme in die Falle locken lassen.

Je größer die Zweifel am Eigenwert, desto notwendiger muss man kompensieren. Wo aufgrund mangelnder Liebe und Bestätigung in der Kindheit eine Selbstwertstörung vorliegt, herrscht ein innerer Zwang, diese auf irgendeine Art und Weise zu kompensieren. Und auf der Suche nach Ausgleich, nach einem Pflaster für die Wunde, ist man nicht nur empfänglich, sondern geradezu süchtig nach Bestätigung. Der Psychotherapeut Hans-Joachim Maaz, der ein sehr lesenswertes Buch über die narzisstische Gesellschaft geschrieben hat und Vorträge zum Thema hält, spricht von der »Kompensationspflichtigkeit« der narzisstischen Verletzung. Wie ein Zwang verlangt sie nach Kompensation. (Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. DTV München)

Jener »Auraleser«

am Zuger Markttag, spendet den Leichtgläubigen Schoko-Nusscreme in reichen Gaben. Natürlich will er auch Geld dafür. Nachdem ich ihm eine Weile zugehört hatte, meinte er, angesichts meiner geradezu übernatürlichen Gaben sei es nur angemessen, wenn ich ihm 1000 Franken geben würde, zur Unterstützung jener Gemeinschaft von Yogis, für die er arbeite. Zumal glänzende Entwicklungen für mich unmittelbar ins Haus stünden.

Ganz schön mutig der Mann. Ich meinte, dass er mit dieser Summe seine potenzielle Klientele wohl eher abschrecken würde und diese Yogi-Gemeinschaft wenig glaubhaft sei. Da fühlte er sich gekränkt. Ich beobachte-

te, wie er an diesem Vormittag noch andere Männer ansprach. Einen sah ich die Briefftasche ziehen. Ein anderer wirkte verstört.

Ich fuhr einmal in diesem Sommer in einem recht armen Land mit mehreren Hobby-Fotografen in einem Sammeltaxi. Am Ziel angekommen und vorn sitzend bezahlte ich den Fahrer und gab ein angemessenes Trinkgeld.

Das weckte den Widerspruch eines Mitreisenden. Ich würde die Leute nur verwöhnen und die Preise verderben, so lautete sein Vorwurf. Wir haben am Abend noch ausgiebig diskutiert.

Über die Schnäppchen-Mentalität, die alles billiger haben möchte, über die Arroganz gegenüber denen, die nichts haben weil sie angeblich nichts leisten, über die eigenen Zwänge zu Leistung und Perfektion und aus welchen frühen Verletzungen diese Zwänge stammen.

Wir leben in den reichsten Ländern der Erde und sind doch arm. Zwar nicht an materiellen Gütern, doch zu oft an Selbstwert und Herz. Anstatt die Großzügigkeit eines offenen Herzens zu leben, pflegen wir zu oft einen speziellen Geiz. Er kommt aus dem Stolz, es aus eigener Kraft zu etwas gebracht zu haben und verlangt von anderen Menschen in anderen Ländern dieselben Anstrengungen.

Dabei wird übersehen, dass der eigene Erfolg zum größten Teil auf dem Privileg beruht, in einer reichen Gesellschaft aufgewachsenen zu sein und seine Chancen auch nutzen zu können. Und mit einer Sicht auf das Leben, die

Heinrich Böll in seiner bekannten Kurzgeschichte »Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral« karikiert. Man findet sie im Netz.

Im letzten Newsletter habe ich über die Polaritäten und den Raum jenseits davon geschrieben. Und über das Unrecht, was jeder unvermeidlich begeht, einfach weil er am Leben teil nimmt.

Wir können dieses Unrecht vermindern und auch dort, wo wir nichts ändern können, einen Beitrag leisten, nämlich durch Mitgefühl.

Vermindern ist möglich durch Bewusstheit. Bewusstheit ist vor allem eine Folge von Information. Je mehr wir über uns selber wissen, je versöhnter wir werden mit unserer Geschichte, desto bewusster und achtsamer leben wir unser Leben.

Information im Sinne von mentaler Einsicht reicht allerdings nicht aus. Tiefere Erfahrung und ein tätiges Erforschen der eigenen inneren Wahrheit ist notwendig.

Denn würde das Lesen von Büchern ausreichen, müsste es angesichts der in den vergangenen Jahrzehnten gedruckten Masse an Publikationen zum Thema Spiritualität von Erleuchteten geradezu wimmeln.

Wir würden nicht, wie die vergangenen Jahre und besonders auch die letzten Monate zeigen, ständig am Rande von Krisen und in Kriegen stehen. Einen schönen Herbst und Frieden wünscht euch Burkhardt

Aktueller Hinweis

Einmal im Jahr findet eine für alle offene Herz-Eröffnung in Norddeutschland statt: in Schweringen bei Bremen im Peter-Hess-Zentrum. In diesem Jahr vom 3. bis 9. November 2014.

Dies ist die Gelegenheit für die Interessenten von nördlich der Mainlinie, aus den Gegenden Köln, Aachen, Duisburg, Dortmund, Hannover, Berlin um eine Herz-Eröffnung mit Burkhardt in relativer Nähe zu ihrem Wohnort zu erleben.

Das Thema in diesem November lautet:

Herz-Eröffnung – vom Ich zum Du zum Wir.

Wo fangen Frieden und Liebe an? In einem selber durch Versöhnung. Wir entdecken wieder das Ja zu uns selbst, zur Herkunft und zum Leben. Es ist dies ein entscheidendes Ja, denn es bahnt zugleich den Weg zum Du und zum Wir. Und aus meiner Sicht ist der Weg zum Du und zum Wir der Schlüssel für eine im Alltag gelebte wahre Spiritualität.

Es ist auffällig, wie gegenwärtig über den Tag hinaus blickende Menschen keine Gelegenheit auslassen, um zum Nachdenken über unsere auf Konkurrenz und Verschleiß und immer höheres Tempo gegründete Lebensweise aufzurufen und vom Wir sprechen, von der notwendigen Besinnung auf die Werte von Beziehung und Gemeinschaft.

Dabei müssen Beziehungs- und Gemeinschaftsfähigkeit ja nicht neu erfunden werden: sie sind seit je in jedem von uns angelegt, gehören zu unserer Natur: als das Streben nach Verbundenheit mit

einem geliebten Menschen zum Beispiel und nach Freundschaft. So wie auch das Streben nach individueller Freiheit und Autonomie ein Ausdruck unserer innersten Natur ist.

Wir Menschen sind also beides: von einander getrennte und zugleich miteinander verbundene Wesen. Verbunden, weil wir alle aus dem Einen hervorgegangen sind. Und getrennt durch die Grenzen unserer Person mit ihrem Temperament, ihren Eigenarten, ihrer Prägung, ihrer Herkunft.

Getrennt – verbunden, das erscheint nun auf den ersten Blick als Gegensatz. In Wahrheit handelt es sich jedoch um die Pole der ursprünglichen Einheit. Und die Einheit wieder zu erfahren ist möglich: in der Liebe. Dort kann die Freiheit des Getrenntseins, also die Individualität, mit dem Streben nach Verbundenheit in Einklang gebracht werden – mit der Folge eines erfüllten Lebens.

In diesem für alle offenen Herz-Eröffnungs-Seminar arbeiten wir mit beiden Polen. Wir finden einen tieferen Zugang zu dem inneren Raum von Individualität und Freiheit und erfahren, dass sich von dort der Weg zum Du und zum Wir auch auf eine tiefere Weise öffnet. Nämlich als unmittelbares, energetisches Erleben von Herz zu Herz.

03. bis 09. November 2014
bei Bremen im Zentrum Peter Hess
Kontakt: Heidi und Henner Giersberg
Telefon: 04240-952581
Email: hgiersberg@t-online.de
Seminargebühr: Euro 395,-
(6 Tage) Beginn 18.00

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,
schon manches Mal habe ich gesagt:
wir leben hier im Paradies. Im Land,
wo Milch und Honig fließen. Das ist ja
eine gängige Definition für das Para-
dies. Und in der Tat ist es bei uns ja so,
dass ich zum Brunnen beim Nachbarn
gehe, wenn ich Milch holen will.

Dort hängt im Schatten eines Bretts
und bei einer konstanten Temperatur
von 6°C, sommers wie winters, immer
eine Milchkanne im Wasser. Da kann
ich mich einfach bedienen, schreibe
mir die Menge in den Kalender und
am Monatsende wird abgerechnet.

Mit den Eiern verhält es sich übr-
igens ähnlich, nur muss ich da Andres
den Nachbarn fragen, und dann bringt
er sie mir, soviel er hat, soviel ich brau-
che. Der Honig steht manches Mal
einfach vorm Haus. Als »Dankeschön!«
von Eugen. Er hat hier unterhalb der
Strasse einen kleinen und sehr alten
Bienenstand mit drei Völkern drin. Er
selbst wohnt unten im Dorf und hat
seine Bienen so natürlich nicht immer
im Blick.

Wenn mir irgendetwas eigenartig
erscheint oder sie gar schwärmen, rufe
ich ihn an und er kommt schauen. Im
Frühjahr konnte er so einen Schwarm
wieder einfangen. Sie hatten sich nur
ein paar Meter weiter im Apfelbaum
an einen unteren Ast gehängt. Er kam
dann mit einer Kiste, stellte sie unter
diese Bientraube und schlug sie mit
einem Stock ab. Deckel drauf, da hatte



er ein weiteres Volk. Nun musste er
aber erst noch schauen, ob die Königin
auch drin ist, denn ohne Königin geht
bei den Bienen gar nichts. Es sind ja
nie alle Bienen gerade in der Traube.
Wenn die »freien« Bienen die Kiste
umschwärmen und auch hinein wol-
len, ist die Königin drin, und so war es
auch.

Auch die Gärten sind in diesem Jahr
paradiesisch. Beim Lädeli steht ein
Kartoffelfeld, dicht und hoch gewach-
sen, eine wahre Freude. Bei mir am
Haus blüht es in allen Farben. Ringel-
blumen, Mohn, Lavendel, Rosen, Mal-
ven, dazwischen das Buschbohnen-
beet, auch in der Blüte.

Und dann kamen gerade Andrea
und Amanda und brachten mir die
diesjährige Fleischlieferung, frisch
gemetzgert. Rindfleisch von ihrer Mut-
tertierhaltung. Da war der Menueplan
für heute einfach: Rindsgehacktes. Ein
Gang durch den unteren Garten, in
dem in diesem Jahr das Gemüse steht
und ich musste mich entscheiden,

Kohlrabi, Fenchel, Rüeblü oder doch
Zucchini?

Dieses Paradies ist ja immer da. Egal
ob die Sonne scheint wie heute oder es
in Strömen regnet, wie in den letzten
Wochen häufig. Egal ob es Tag ist oder
Nacht und völlig unabhängig davon,
ob ich es sehe, wahrnehme oder nicht.
Es ist genauso da während ich mich
über einen unverschämten Zeitgenos-
sen ärgere, wie auch wenn ich mich
über die Geburt eines neuen Erden-
menschen freue.

Es ist da, wenn sich jemand über das
falsche Zimmer ärgert, über die zuge-
teilte Arbeit oder den falschen Zucker
im Essen. Es ist da, wenn sich ein lieber
Mensch abwendet und ich traurig bin,
genau so wie wenn sich mir jemand
liebepoll und freundlich zuwendet und
ich mich freue.

Ob ich im Paradies bin hängt über-
haupt nicht ab davon, ob ich es sehe,
wahrnehme oder nicht. Das Paradies
ist da, und ich bin im Paradies, wenn
es in mir ist.

Herzliche Grüsse
Dhyan Mara

Eine Zen-Geschichte

*Ein Student besuchte den Zen-
Meister Joseki Gasan (1275-1366) und
fragte ihn, ob er denn je die Bibel
gelesen habe.*

*»Nein, sagte Gasan, doch du kannst
sie mir ja vorlesen.« Der Student las
aus dem Matthäus-Evangelium die
folgenden Sätze:*

*»Und was macht ihr euch Sorge um
die Kleidung? Betrachtet die Lilien
des Feldes, wie sie wachsen! Sie ar-
beiten nicht und spinnen nicht, und
doch sage ich euch: Selbst Salomon
in all seiner Pracht war nicht geklei-
det wie eine von ihnen...«*

*Macht euch daher nicht Sorge für
den morgigen Tag, denn der mor-
gige Tag wird für sich selber sorgen.«*

*Gasan sagte darauf: Wer solche
Worte sagt, wer so predigt muss
ein erleuchteter Mensch sein« Und
forderte den Studenten auf, weiter
zu lesen. Dieser las aus dem Lukas-
Evangelium:*

*»Auch sage ich euch: Bittet, und es
wird euch gegeben werden; sucht,
und ihr werdet finden; klopf an,
und es wird euch aufgetan werden.
Denn der, der bittet empfängt; wer
sucht, der findet; und wer anklopft,
dem wird aufgetan werden.*

*Joseki Gasan sagte dazu: »Das ist
wunderbar, wer so spricht, der hat
die Buddhaschaft.«*

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

inzwischen ist mein ältester Sohn mit gut neun Jahren in dem Alter, dass er sich für alle möglichen Brett- und Kartenspiele interessiert und alle ausprobieren und kennenlernen will. Er ist ein richtiger Spielfreak, könnte man sagen. Dabei interessieren ihn auch Spiele, die wir als Kinder mit unseren Eltern schon gespielt hatten und welche seither vielleicht während Jahren unbeachtet in einem Schrank lagen. Wir nehmen diese also wieder hervor, und das gibt uns als Erwachsene die Gelegenheit, nun aus einer ganz neuen Perspektive etwas genauer zu beobachten, nach welchen Regeln diese klassischen Spiele unserer westlichen Zivilisation eigentlich gestaltet sind. Als Kind habe ich sie selber oft stundenlang mit Begeisterung gespielt. Da kann ich mich zum Beispiel erinnern, wie wir in unseren Zeltferien in



Südfrankreich »Canasta« spielten. Das Büro meines Vaters war für einmal weit weg, und so hatte auch er uneingeschränkt Zeit dafür.

Gemeinsam als Familie saßen wir da zu fünft um den wackeligen Campingtisch und mischten beim Schein einer fauchenden Gaslaterne die Karten. Ich kann mich an den Eifer erinnern, den ich als Kind damals hatte. Noch heute spüre ich, wie ich es kaum aushielt auf meinem Stuhl und fast verzappelte, wenn ich gute Karten in der Hand hielt. Gerade dann verloren sich Erwachsene in einem belanglosen Gespräch und vergassen dabei ganz das Ausspielen.

Kaum konnte ich je genug bekommen von diesem Spiel und wollte immer noch eine Runde anhängen, wenn schon längst die Zeit für die Schlafsäcke gekommen war.

Dabei geht es beim »Canasta«, wenn ich es heute als Erwachsener etwas nüchterner betrachte, um nichts anderes, als von einer Karte sieben gleiche zu sammeln und dadurch möglichst viele Punkte zu gewinnen. Jeder spielt dabei für sich alleine. Und jeder macht natürlich dann die meisten Punkte, wenn der andere gleichzeitig auf keinen grünen Zweig kommt. Die Dynamik ist also im Prinzip ganz ähnlich als wie beim bekannten »Monopoly«, welches ja nichts anderes darstellt als ein »nettes« Abbild unserer kapitalistischen Gesellschaft für den Nachwuchs.

So nüchtern betrachtet ist mein ganzer Spieleifer, den ich damals als Kind

an den Tag legte eigentlich nichts anderes als endlich einmal die uneingeschränkte Erlaubnis, meine Gier nach mehr, mehr, mehr ungestraft ausleben zu dürfen. Das hatte natürlich für mich seine Faszination, wurde doch auch ich als Kind einer Nachkriegsgeneration groß. Dort hieß es noch im Alltag, zu sparen und die Butter nicht zu dick aufs Brot zu schmieren.

Eine Zeit, in der es vielerorts auch noch üblich war, nicht nur bei der Butter, sondern auch bei der Zärtlichkeit, beim Lob oder der liebevollen Zuwendung zu sparen, damit die Kinder nicht »verwöhnt« würden. Ich spreche also dabei von der sogenannten »oralen Prägung«, welche bis heute weite Teile unserer Zivilisation beherrscht.

Was daraus resultierte, war nichts anderes als dieses Gefühl, zu kurz zu kommen im Leben, auch wenn wir in-

zwischen in einer Zeit leben, in der wir uns mehr als alles leisten können.

Eine solche Prägung ist mit äußerem Wohlstand jedoch nie zufrieden zustellen, sondern hält sich hartnäckig bei uns im Unterbewusstsein. So merke ich, wie noch heute, wenn ich in diesen Sommerferien mit meinem Sohn die Karten mische, in mir wieder dieses Kribbeln spürbar wird, wie der Puls etwas ansteigt, die Pupillen sich ein wenig verengen und die Hände sich gezielt so bewegen, dass mir niemand in die Karten schauen kann.

Aber es gibt ja noch Spiele mit einer etwas anderen Thematik. Kennt ihr zum Beispiel »Malefiz«. Das spielen auch schon die Kleineren mit Begeisterung. Dabei geht es hier darum, als Erster möglichst schnell im Ziel zu sein,

Niederhorn mit Justistal



und dabei darf man den anderen ruhig aus dem Rennen werfen oder ihm Steine in den Weg legen. Das ist doch auch eine ganz nette Dynamik, oder?

Ihr merkt sofort, dass ich die Spielregeln dieser alten Spiele und die Dynamik, die dahinter liegt, als Erwachsener recht kritisch betrachte. Da ist mir nun wichtig, zu betonen, dass ich trotzdem in keiner Weise etwas dagegen habe, wenn meine Kinder diese Spiele ausprobieren.

Ich setzte mich auch gerne mal mit ihnen hin und nehme mir dazu Zeit, wie mein Vater dies getan hat. Schließlich sind sie Kinder, und sie sollen die ganze Palette der menschlichen Möglichkeiten kennenlernen dürfen. Und wo können sie dies besser als beim Spiel? Nur als Erwachsener schaue ich mir selber dabei gleich ein wenig über die Schulter.

So macht es mir Bedenken, wenn wir Erwachsene in unserer Gesellschaft solche Spiele nach ähnlichen Regeln unbedacht weiterspielen. Wenn ich in diesen Sommerferien die Zeitung lese, dann kommt es mir so vor, als ob an vielen der aktuellen Krisenschauplätze unserer Welt genau dies stattfindet. Anfangen etwas zu verändern, kann ich immer bei mir selber. Wenn ich zum Beispiel einkaufen gehe, dann kann ich mich fragen, ob ich das nicht unbewusst immer noch nach den Regeln des »Canasta« tue. Das hiesse dann etwa, für immer weniger Geld möglichst immer mehr bekommen zu wollen – egal ob die anderen – und das sind in dem Fall die Arbeiter/innen in den Drittweltländern – dabei auf

einen grünen Zweig kommen, und zu welchen Arbeits- oder Umweltbedingungen meine Waren hergestellt wurden. Hauptsache ich sammle möglichst viele Punkte beim Einkaufen. »Geiz ist geil!« hat das schon einmal eine Ladenkette formuliert.

Oder am Arbeitsplatz kann ich mich fragen, ob ich mich dort nicht unbewusst immer noch nach den Regeln des »Malefiz« bewege mit dem Ziel, möglichst schnell ans Ziel kommen. Und ob ich dabei nicht auch die Taktik anwende, ab und zu den anderen aus dem Rennen zu werfen oder ihm ein paar Steine in den Weg zu legen. Das Thema hierbei wäre dann die Konkurrenz. Die käme ein wenig aus einer anderen Ecke der kindlichen Prägungen als die Gier und hat als Hintergrund eher mit dem Selbstwert zu tun.

Zum Glück sind wir Menschen nicht nur mit unseren Prägungen unterwegs, sondern haben auch die Fähigkeit zu Mitgefühl mit auf den Weg bekommen. Das erlebe ich zum Beispiel an einem Abend, wenn wir als Familie mal nicht zusammen eines dieser Gesellschaftsspiele spielten, sondern uns den einen oder anderen Fußballmatch der vergangenen WM anschauten.

Dabei beobachte ich die erstaunliche Eigenschaft von uns Menschen, wie wir uns auf der einen Seite von Herzen für die deutschen Spieler über ihren Sieg freuen können. Gleichzeitig tun uns aber die geschlagenen Brasilianer oder Argentinier leid.

Wir sehen ihre Gesichter und ahnen, was in diesen Momenten in ihnen vor sich geht, wo sie geschlagen vom Platz

laufen. Das ist und bleibt die Krux all dieser Spiele, bei denen es Gewinner und Verlierer gibt.

Aber es gibt ja auch noch die ganz andere Sorte von Spielen. Diese erlebe ich gerade jetzt. Während ich in meinem Büro im alten Bauwagen sitze und für diesen Newsletter schreibe, höre ich, wie meine Kinder neben dran zusammen mit dem Mädchen der Nachbarn in ihrem Spielhäuschen »Apotheke« spielen. Das ist nun eines dieser Spiele, welches Kinder immer wieder selber erfinden.

Dabei geht es im Moment zum Beispiel darum, gemeinsam möglichst viele gute Kräuter aus dem Garten zu sammeln, zu trocknen oder daraus irgendwelche geheimnisvollen Arzneien zu mischen. Dies machen sie in der Regel mit Wasser vom Brunnen.

Ausnahmsweise gibt es auch mal eine Lavendelessenz mit Alkohol oder Öl, die sie sich von der Mutter erbetelt haben. Durch die Blechtüre höre ich ihre Stimmen eifrig miteinander

diskutieren. Natürlich gibt es auch bei diesem Spiel ab und zu Unstimmigkeiten, und ab und zu fließen ein paar Tränen. Aber diese sind bald vorüber, weil es einfach darum geht, gemeinsam etwas Schönes auf die Beine zu stellen.

Und schon klopft es an die Tür, und ich werde mit einer handgeschriebenen Einladung und einer aus zusammen gehämmerten Kronkorken hergestellten Eintrittsmarke zur »Degustation« der verschiedenen Heiltränke am Nachmittag eingeladen. Solange unsere Kinder auch solche Spiele spielen, macht mir das viel Zuversicht für die Zukunft der Welt.

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

Es ist derselbe...



Sabine Engelhardt (Anandhi) schreibt über das Assistieren im Herz-Projekt und bei den Herz-Eröffnungs-Seminaren

Seit etwa drei Jahren begleite ich regelmäßig die laufenden Herzprojekte. Einige Assistenten sind regelmäßig und immer wieder hier, um die Erfahrung zu machen, ein laufendes Training über das Jahr hinweg zu begleiten. Andere kommen neu hinzu oder kommen in Abständen wieder, so wie sie es in ihrem Beruf und Alltagsbewerkstelligen können.

Wenn ein neuer Assistent umsichtig ist, taucht gleich zu Beginn die Frage auf, was es denn nun eigentlich braucht zum Assistieren. Und damit sind nicht nur die vielen kleinen Aufgaben gemeint, die es zur guten

Betreuung der Gruppe braucht, wie zum Beispiel das Anleiten der Meditationen, die Zubereitung der Teepausen oder die Betreuung von Teilnehmerkindern.

Nein, zunächst sprechen wir über unsere innere Haltung für die bevorstehende Woche. Über die Offenheit für das, was es braucht, damit Burkhardt gut arbeiten kann. Über die notwendige Offenheit für das Ganze, zu der auch ein guter Austausch mit Dhyana Mara in der Küche gehört.

Da kommt es dann manchmal vor, dass alte Glaubenssätze wieder auftauchen, die sich äußern zum Beispiel im Einteilen von Tätigkeiten in solche von höherem und solche von niederem Wert. So als sei das Dabeisein im Seminarraum wertvoller und wichtiger als die zur gleichen Zeit anfallenden Aufgaben unten in der Küche. Manch-

mal empfindet es jemand als Reibung, wenn »oben« in der Gruppe gearbeitet wird und »unten« Salat gewaschen oder Kinder gehütet werden müssen. Alle Arbeiten sind gleich wichtig und helfen uns auf dem Weg, normal zu werden und eben nicht »besonders«.

Assistieren ist ein ergänzender und erweiternder Teil der Ausbildung, die mit dem Jahresseminaren des Herz-Projekts beginnt. Wir erhalten die Möglichkeit, uns auf unterschiedlichen Ebenen zu erfahren und dadurch weiter zu wachsen. Zum Beispiel an den Prozessen teilzunehmen und sie und uns darin zugleich zu reflektieren. Und uns bei Alltagsarbeiten selbst zu beobachten und zu lernen, dass es nichts wichtigeres gibt, als im eigenen Leben anwesend zu sein, achtsam und bewusst, und zwar möglichst bei allen Gelegenheiten.

Manchmal hat jemand die Idee, den Teilnehmern voraus zu sein, schon weiter entwickelt oder gar »fertig«. Solche Vorstellungen von »spiritueller Hierarchie« sind nur hinderlich. Burkhardt sagte einmal, wer von sich sage, er sei erleuchtet, dann sei er es auch in dem Augenblick gerade nicht.

Wir geben zwar die Strukturen vor, indem wir erklären, wie die Abläufe und wie Übungen richtig auszuführen sind. Wir sind allerdings keine Therapeuten und »machen« nichts. Wir bemühen uns, beiseite zu treten, damit Erfahrungen gemacht werden können und Gefühle gefühlt werden dürfen. Zum Beispiel: würden wir dem Bedürfnis nachgeben, ständig trösten oder bemuttern zu wollen, kann es leicht

sein, dass wir Teilnehmern eine gerade in diesem Moment wichtige und heilende Erfahrung wegnehmen.

So begegnen uns auch hier im Team immer wieder einmal unsere begrenzenden Haltungen, wie zum Beispiel der Geiz mit uns selbst, das mangelnde Zutrauen in unser Können oder der Übereifer. Und können hier weiter üben: zu merken, wie sie auch im häuslichen Alltag Leben verhindern und vor allem: sie freundlich anzuschauen. Denn nur womit wir uns versöhnen, kann integriert und fruchtbar werden für unser Wachsen.

Beim Wahrnehmen und Üben von Klarheit und Achtsamkeit helfen wir Assistenten uns gegenseitig, indem wir uns Feedbacks geben, wie wir uns im Team und in der Arbeit erleben. Nicht zuletzt mit Dhyana Maras großzügiger und oft sehr humorvoller Unterstützung. Und jeder, der diese Unterstützung erfahren hat, möchte immer wieder in Dhyana Maras Atmosphäre von lebendiger Alltagsklarheit arbeiten und an ihr teilhaben.

Im Herz-Projekt assistieren – das heißt teilzunehmen an einer wertvollen Arbeit für andere und damit auch für uns selbst. Es heißt, für die Dauer eines Seminars eintauchen in die Gemeinschaft von Menschen, die frei werden und ein Leben aus den Werten des Herzens leben wollen. Ein Leben, wo Spiritualität und Alltag zusammenfließen.

Ich grüße Euch ganz herzlich,
Anandhi

