



## Eins Und Sein Newsletter 77 Ende Mai 2016

### Liebe Freunde und Interessenten,

vor kurzem im Urlaub, in einem kleinen schlichten Haus in der Haute Provence, gemeinsam mit Freunden. Am ersten Morgen, es ist eben hell geworden, wache ich durch seltsame Geräusche auf.

Ein trockenes Rascheln und stakatomäßiges Klacken, das sich in Abständen wiederholt. Jetzt ist es weg, weiter entfernt singt eine Nachtigall ihr Morgenlied. Und da ist es wieder und wieder und gleich noch einmal, so als würde jemand wie ein Specht auf eine harte Fläche picken, und davor immer dieses Rascheln.

#### *Meise im Spiegel*

Ich stand leise auf und schlich die Treppe hinunter, denn das Rascheln und Picken kam aus der Richtung der unten gelegenen Küche. Ja, und es kam vom Küchenfenster. Ein Kohlmeisenmännchen warf sich flügel-schlagend gegen die Fensterscheibe und pickte heftig dagegen. Immer wieder – bis ich schließlich einen Schritt nach vor tat und das Vögelchen die Flucht ergriff.

Das Meisenmännchen kam jeden Tag wieder an die Scheibe, immer am frühen Morgen und manchmal auch mittags. Immer flog es wie zum Angriff gegen die Fensterscheibe und pickte drauflos. Bis es müde wurde oder vor den Menschen im Haus flüchtete.

Vor Jahren hatte ich schon einmal einen Vogel bei derselben Beschäftigung beobachtet. Damals war es ein Amselmännchen gewesen, das kampfes-

mutig ständig gegen eine Fensterscheibe flog und mit dem Schnabel hackte. Und es war auch im Frühling gewesen, während der Paarungs- und Brutzeit. Darum wusste ich auch, warum unsere Urlaubsmeise bis zur Erschöpfung kämpfte: Sie sah ihr Spiegelbild in der Fensterscheibe und hielt es für eine andere Meise, die ihr das Revier streitig machte und die es darum zu vertreiben galt.

#### *Sich selber im Spiegelbild*

zu erkennen, so galt es lange als Lehrmeinung, ist allein den Primaten gegeben. Inzwischen fand man, dass auch Rabenvögel, zum Beispiel die Elstern, sich selber im Spiegel erkennen, also ein Bewusstsein ihrer selbst besitzen. Amseln und Meisen sind dazu wohl nicht in der Lage, sonst würden sie in der Paarungszeit schwerlich auf ihr ei-

genes Bild losgehen, sondern auf wirklich existierende Konkurrenten. Welche saftige Auseinandersetzungen da im Frühling stattfinden, sehe ich, wenn ich aus dem Fenster in den Garten schaue. Unter Amseln, Spatzen, Meisen, Rot-schwänzchen tschilpt und stiebt es oft, bis sich die Paare gefunden haben.

#### *Selbstbewusstsein –*

dieser Begriff wird im Alltag meist benutzt, um jemanden zu beschreiben, der frisch, ohne Angst, unbekümmert, durchsetzungswillig und mit Selbstvertrauen daher kommt. Diese Art Selbstbewusstsein gilt als Lernziel bei ungezählten Trainings und Coachings und wird als Voraussetzung angesehen, strebt man eine leitende Stellung in Wirtschaft und Gesellschaft an.

Da gibt es aber noch eine tiefere Bedeutungsebene für den Begriff. Dort beschreibt Selbstbewusstsein einen Menschen, der sich nicht nur seines Daseins als Person bewusst ist: Dieser Mensch ist sich auch seiner Gedanken, seiner Gefühle, seiner Empfindungen bewusst, und er weiß vor allem, warum er so denkt, fühlt und empfindet wie er es tut. Er weiß um sich als Subjekt sowie um seine Subjektivität und ihre Quellen. Dies entspricht zu einem Teil dem, was seit der Antike als Selbsterkenntnis bezeichnet wird. Selbstbewusstsein auf dieser Ebene ist gar nicht so weit verbreitet. Der ersten Art – draufgängerisch, durchsetzungswillig, scheinbar angstfrei – begegnen wir



*Frühlingsidyll*

hingegen häufig, und oft genug ist das entsprechende Verhalten nur gut eingestudiert. Gelegentlich wird sie auch so forsch, raumfordernd und Beachtung erzwingend präsentiert, dass sie nur allzu deutlich verrät: Da agiert jemand mit einem Selbstbewusstsein ohne Selbstbewusstsein. Er bezieht zum Beispiel sein Selbstbewusstsein aus einer Position der Macht oder kompensiert aggressiv seine Selbstzweifel.

#### *Dazu zwei Beispiele*

Vor vielen Jahren wartete ich in München in einem Amt mit einigen anderen, darunter Arbeitern aus Griechenland darauf, an die Reihe zu kommen. Jeder hatte eine Nummer gezogen, und es dauerte. Dann stieß plötzlich ein Mann die Außentür zum Wartezimmer auf und steuerte mit klappenden

Schritten und durchdringendem Blick auf den nächsten Schalter zu, beschied den dort schon stehenden Mann mit den Worten »es ist wichtig, ich hab es eilig« und schob ihn beiseite. Ein kleiner Aufruhr brach los mit dem Ende, dass der eilige Mann auf die Ausländer schimpfend den Warteraum wieder verließ. Er wollte sogar die Tür zuknallen, das ging aber nicht, weil sie einen Türdämpfer hatte.

Einige Jahre später, ich lebte inzwischen in Österreich, das damals noch nicht der EU beigetreten war, stand ich wie jedes Jahr im Warteraum der Fremdenpolizei, um meine Aufenthaltsgenehmigung verlängern zu lassen. Am besagten Tag warteten mit mir Griechen, Türken, zwei Amerikaner, drei weitere Deutsche. Die Stimmung war nicht gut. Die amtswaltenden Beamten

und Beamtinnen taten ihre Arbeit auf alte Bürokratenweise – es war klar, da die Behörde, hier die Ansuchenden.

Innerhalb dieser die Grundstimmung prägenden Scheidung zwischen Oben und Unten herrschte ein weiteres »Gefälle«, und zwar abhängig vom Herkunftsland des Ansuchenden. Es war offenkundig, Amerikaner und Deutsche galten als weiter »oben«, Türken und Griechen als weiter »unten«. Die einen wurden halbwegs freundlich verwaltet, die anderen herablassend, verächtlich. Übrigens wurden diese Zustände später auch in der örtlichen Presse diskutiert.

Beide Beispiele handeln von Menschen mit einem Selbstbewusstsein in der Alltagsbedeutung, wo damit vor allem Macht, Durchsetzung und Selbstbehauptung gemeint sind. Die bevorzugten Tugenden der Konkurrenzgesellschaft, der Welt des Abgrenzens, des Habens und Machens.

*Die Aufgabe eines jeden Menschen ist es, sich selbst zu kennen und das rechte Maß zu wissen – sagte der antike griechische Philosoph Heraklit. Und es ist wirklich so: je tiefer wir uns selber kennen lernen, desto umfassender das Bewusstsein unserer selbst und umso klarer der Blick für das rechte Maß. Und wenn ich Heraklit mit dem Ausdruck »rechtes Maß« zitiere, ist mir deutlich, dass er den rechten Platz meint, den wir einnehmen sollen: mit den Menschen, in der Gemeinschaft. Nicht jeder*

für sich um den besten Platz kämpfend, sondern Gemeinschaftlichkeit aus einer Herzensthaltung des »Wir«.

*Selbstbewusstsein in seiner tieferen Bedeutung ist das Ergebnis einer fortschreitenden Selbsterkenntnis, es führt zwangsläufig zu einer Wendung vom Ich zum Du zum Wir. Warum ist das so? Ich sage es gern und immer wieder: Je mehr ich mich kenne und je mehr ich das, was ich in mir vorfinde über den Prozess der Versöhnung integriert habe, desto näher fühle ich mich den anderen Menschen – weil ich mich in ihnen erkenne, weil sie immer mehr zu einem Spiegel des eigenen Menschlichen werden – wie auch des eigenen Allzumenschlichen. Sich selbst im anderen zu erkennen – das ist dann Liebe aus echter Selbstliebe.*

*Manchmal werde ich gefragt, wo denn da die Einzigartigkeit eines jeden Menschen bleiben würde, seine Individualität. Ich antworte dann mit dem Hinweis auf jene nur scheinbare Einzigartigkeit, die mit den Moden wechselt und von vielen geteilt wird. »Sei einzigartig, gestalte dein eigenes T-Shirt« las ich neulich in einem Werbebrief. Wenn zwei mit einem selbstgestalteten T-Shirt auf der Party aufkreuzen, ist die Einzigartigkeit schon dahin.*

Der persönliche Geschmack, der persönliche Status, die persönlichen Urlaubs- und sonstigen Gewohnheiten sind nicht das, was die Einzigartigkeit eines jeden Menschen ausmacht.

Die wahre Einzigartigkeit des Menschen liegt in seiner Seele, und die Tür



*Herz-Plastik mit Rosen besetzt*

## Das Assistenten-Training

Geist, Herz und Seele –  
unterwegs zum Raum  
jenseits der persönlichen Grenzen  
Eine Übungswoche für Absol-  
venten des Herz-Projekts

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

*creation is creator  
creator is creation  
inseparably*

*the me and my  
push back  
behind the window  
(B.K.)*

Termin: 2. bis 8. September 2016  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 be-  
grenzt



zur Seele ist das Herz. Diese Tür wieder zu öffnen, darum geht es.

*Mit der Meise am Fenster* habe ich angefangen. Sie kennt sich nicht selber, das was sie im Spiegel sieht ist für sie das Fremde, das sie automatisch abwehrt.

Der bedeutende Psychoanalytiker und Schriftsteller Arno Gruen, er starb letzten Oktober neunzigjährig in Zürich, hat sich in seinem im Jahr 2000 erschienen Buch »Der Fremde in uns« äußerst erhellend mit dem Thema auseinander gesetzt. Einen Vortrag unter demselben Titel gibt es bei Auditorium Netzwerk.

Vom Ehekrieg über den Nachbarschaftsstreit, den Fremdenhass bis hin zum Terror aus religiösen Gründen – stets spielt dabei der Fremde in uns seine Rolle. Eben jener Teil, den wir früh abgespalten haben, der wir nicht sein dürfen, nicht sein wollen oder auch leider nicht sind.

Begegnen wir diesen Teilen, diesen zu Schatten gewordenen Energien in einem anderen Menschen, besteht die Reaktion – solange wir noch unverzöhnt sind – aus Abwehr, Ausgrenzung, Verurteilung. Oder auch aus Vorwürfen gegen uns selbst, was oder wer wir angeblich nicht oder noch nicht sind oder wozu wir leider nicht imstande sind.

*Mit einem durstigen Hund* höre ich heute auf, einer wunderbaren Lehrgeschichte des Sufi-Meisters Abu Bakr Shibli (861-946):

Ein Schüler stellte Shibli die Frage, wer ihn denn, den Lehrer, einst auf

den Pfad des Erkennens geleitet habe. Und Shibli begann:

*Auf meinen Wanderungen stieß ich eines Tages auf einen Hund, der vor Durst schon fast entkräftet war. Er stand am Rande eines Tümpel und wollte trinken, doch jedes Mal, wenn er sich mit Schnauze und Zunge der Wasseroberfläche näherte, erblickte er sein Spiegelbild und sprang erschrocken zurück. Er dachte, da sei noch ein anderer Hund.*

*Und so ging es eine ganze Weile. Sein Durst trieb ihn zum Wasser, die Angst vor dem vermeintlich anderen Hund ließ ihn zurückschrecken.*

*Endlich wurde sein Durst so groß, dass er alle Angst vergaß und mit allen Vieren in den Tümpel sprang. Und im selben Augenblick war »der andere Hund« verschwunden.*

*Der Hund hatte gemerkt, dass er selber das Hindernis war, und im selben Augenblick hatte sich die Barriere zwischen*

*ihm und dem, wonach ihn so dürstete, in Nichts aufgelöst. Auf eben diese Art hörte ich eines Tages auf, mein eigenes Hindernis zu sein – als ich nämlich erkannte, dass die Bilder, die ich von mir hatte, nicht wirklich ich bin. Als die Bilder sich in Nichts auflösten. Dieser Hund brachte mich auf meinen Pfad, er war mein Lehrer.*

Einen friedlichen und freundlichen  
Frühsommer wünscht  
Burkhardt





## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde und Interessierte, vor ein paar Tagen erhielt ich einen Anruf von einem Teilnehmer der letzten Seinswoche, der gerne wieder ein paar Tage kommen möchte. Wir unterhielten uns kurz, ich fragte ihn, wie es ihm in den letzten Wochen so ergangen sei und darauf hin stellte er fest, dass er ja erst vor zwei Wochen hier weg gefahren sei und soo viel dann eben auch noch nicht passiert sei. Ich war verdutzt, rechnete nach und tatsächlich: gerade mal 17 Tage lagen zwischen dem Telefonat und unserer letzten Begegnung! Aber diese Tage meines Lebens waren so erfüllt von so viel intensivem Erleben, dass es mir viel länger erschien.

Ich weiß gar nicht wo ich anfangen soll.

Das Haus in dem ich lebe, koche und wir alle immer essen hat zwei neue Wände bekommen. Das sogenannte kleine, kalte Stübli vorne an der Strasse sollte endlich neue Fenster kriegen und weil die beiden Außenwände von Flugameisen, Holzböcken und anderem Getier meisterlich zerfressen waren, wurden auch die erneuert. Das geht bei einem Holzhaus so: an den tragenden

Ecken wird das Haus hoch gehievt, nur ein paar Zentimeter, aber das Haus ächzte und knackte und seufzte, als wolle man ihm ans Leben. Dann setzte der Zimmermann die Motorsäge an und im Nu waren die uralten sicher 200-jährigen „Flecken“, so nennt man die dicken Holzbalken aus denen in diesem Haus die Wände gebaut sind, draußen. Das war noch interessant. Zwischen den Flecken zerbröselte irgendetwas Pflanzenfaseriges, was ich nicht kannte. Der Zimmermann hat mir erklärt, dass sie früher Moos zwischen die Holzbalken gelegt haben, als Dichtung. Am Abend hatten wir dann also ein Freiluftzimmer. Am folgenden Tag wurden die neuen Flecken und Ständer zugerichtet und schon am Mittwoch dem nächsten Tag kamen die Zimmerleute wieder und bauten die neuen Pfosten, Schwellen und Flecken wieder ein. Um den obersten Balken einzuziehen mussten sie das Haus noch ein wenig höher schrauben. Ich war gerade oben in meinem Büro als das ganze Haus wieder seufzte und knackte und mich hielt nichts mehr drinnen. Die beiden Handwerker schmunzelten nur als ich ihnen von meiner Sorge, dass das Haus nun sicher gleich zusammen bricht, berichtete.

Danach wurden die Fenster eingebaut, ich habe gedämmt und morgen kommt die Schalung innen vor die Dämmung. Und dann ist alles neu, dicht und hell. Eine Freude!

Zwischendrin konnte ich immer in den Garten. Der untere Acker ist fast fertig bestellt. Krautstiele, Fenchel, Lauch, Kohlrabi und Zucchetti stehen in Reih und Glied. Die Kartoffeln sind in diesem Jahr im oberen Garten neben den großen Tischen und heute habe ich die ersten Spitzen gesehen. Nach dem nächsten Regen, der für heute Nacht angesagt ist, kann ich sie häufeln. Dann geht es weiter im Garten beim Lädeli...

Es geht immer weiter und das ist so schön und lebendig. Egal was ich erlebe, wie ich mich fühle, was mich für Gedanken durch-

ziehen... alles ändert sich dauernd, nur das ist gewiss!

Anfang Mai hatten wir übrigens auch Besuch von zwei befreundeten Malern aus Rosenheim. Sie kamen, um den Betonboden im Sanitärbereich des Seminarhauses mit einem gut zu pflegenden Belag zu überziehen. Am Himmelfahrtsabend kamen sie an und waren kaum zu halten, wollten gleich hoch und schon mal die Baustelle in Augenschein nehmen.

Am nächsten Tag haben sie früh den Anstrich gemacht und am Nachmittag sind wir nach Amsoldingen gefahren. Dort steht eine wunderbare romanische Kirche mit einer stillen Krypta. In der Seinswoche fahren wir oft mit den Teilnehmern dort hin. Jürgen, einer der Maler überprüfte jede Farbe, jeden Belag, jeden Putz, konnte alles erklären. Welcher Putz auf welchem Grund hält, wo die Vor- und Nachteile liegen. Es ist selten und immer wieder ein Geschenk zu sehen, wenn ein Mensch mit seiner Arbeit, seinem Tun verbunden ist.

Nachdem wir eine Weile still gegessen sind, gerade beim Austreten aus der Kirche erreichte mich ein Anruf von Eugen meinem Imkervater. Eines unserer Völker hatte keine Brut was darauf deutet, das es weisellos, also ohne Königin ist und nun hatte er von einem anderen Volk eine Wabe mit frischer Brut, Stiften, Ringmaden und einer Weiselzelle entnommen und wollte sie bei uns oben einsetzen.

Die Stunden im Bienenhaus sind für mich immer sehr intensiv. Ich bin erfüllt von Ruhe, Aufmerksamkeit und dem Duft nach Honig, Wachs und Propolis und voller Neugier und Aufregung. Eugen hatte die Wabe schon eingehängt und wir haben geplant, Platz für zwei weitere Schweizer Kästen zu schaffen.

Letzte Woche, an einem Tag mit Dauerregen, bin ich an den Bieler See gefahren, um dort bei einem alten Imker und Schreiner zwei Schweizer Kästen zu kaufen. Das war eine sehr schöne und nahe Begegnung. Schnell kamen wir ins Gespräch und Herr



Müller erzählte mir dass er im Simmental aufgewachsen ist. Er war sechs Jahre alt, als sein Vater starb und er zu seinem Götti (Patenonkel) nach Thal kam. Thal ist ein Nachbar-Weiler von uns.

Er kennt das Simmental also gut. Im Nebenraum zu seiner Werkstatt wo die Kästen standen stand auch ein strombetriebener Brotbackofen aus den 50ern. Mit meiner Leidenschaft für´s Brot backen sprach ich ihn natürlich darauf an und er erzählte, dass seine Frau viel Brot gebacken hätte. Hätte? Ja, sie ist vor einem dreiviertel Jahr gestorben. Krebs.

Und indem er mir davon erzählte kehrte sich etwas an ihm nach Innen. Ich konnte von außen sehen, wie er sich in Gedanken, im Fühlen mit seinem ganzen Wesen mit seiner Frau verband und er wurde traurig. Mich hat dieser Moment sehr berührt, denn er ließ mich teilhaben. Ich durfte seine Trauer, seinen Schmerz sehen. Weder überspielte er seine Gefühle, noch versuchte er sich irgendwie zu entschuldigen. Er stand da, trauernd und erzählte mir von seiner Frau und vom allein sein. Und für eine Zeit lang standen wir dort zu dritt.

Einige Zeit später, immer noch früh im Jahr, an einem strahlenden Sonnentag inspizierte ich mal wieder die Flugtätigkeit der Bienen. Alle waren munter unterwegs, denn auch im Winter müssen die Bienen mal, und wenn das Wetter schön ist fliegen sie sozusagen auf´s Klo. Nur bei meinem Volk aus dem letzten Jahr war nicht viel los. Eigenartig. Am nächsten Tag schaute ich wieder und es war noch weniger los. Sorgenvoll ging ich ins Bienenhäuschen und öffnete den Schweizer Kasten. Es war sehr still, es war totenstill. In den Waben hingen tote Bienen und es war kein einziges Summen zu hören. Mein Schwarm aus dem letzten Jahr, mein erstes eigenes Bienenvolk war gestorben. Nach und nach holte ich die Waben heraus, überall die toten Bienchen, und ihr könnt euch vielleicht vorstellen,

wie traurig ich war. Ich habe mich erinnert, wie wir den Schwarm eingefangen hatten, wie ich ihn ganz alleine und erfolgreich einlogierte. Erinnernte mich an meine Sorge um die Königin, die so lange nicht von ihrem Hochzeitsflug zurück kam.

All das wurde wieder wach und lebendig in mir und ich konnte mich bedanken bei dem ganzen Bienenwesen für diese vielen Erfahrungen. Und als ich dann sah, warum sie gestorben waren, habe ich mich auch noch entschuldigt.

Denn es war nicht die Varroa oder eine Krankheit, der sie zum Opfer fielen, sondern meine Unerfahrenheit. Ich hatte die Stockwindel, ein Plastikvlies, das man unter die Waben schiebt, um die Brutstätigkeit, den Varroabefall und andere Dinge kontrollieren zu können ohne immer das ganze Volk auf zu machen, diese Stockwindel also hatte ich zu weit an das Flugloch geschoben. Dort wellte sie sich auch noch, wahrscheinlich aufgrund der Temperaturschwankungen. Und so verdeckte das Plastik fast das ganze Flugloch. Die Bienchen konnten kaum rein noch raus, hunderte lagen unter der Stockwindel, und so sind sie verhungert.

Den restlichen Tag war ich zu nichts mehr zu gebrauchen. Ich war mit all meiner Aufmerksamkeit bei den Bienen, ich trauerte um sie, ich verabschiedete mich von ihnen, es tat mir so leid. Beim Brot backen tat ich zuerst zu viel Wasser an den Teig vergaß aber dann das Salz und die Gewürze. Als ich meinen Fehler wieder ausbessern wollte tat ich zu viele Gewürze dran. In Gedanken war ich immer wieder mit den Bienchen.

Das mache ich, wenn ich traurig bin. Ich denke an das Erlebte, bedanke mich für die gute gemeinsame Zeit, bitte um Verzeihung für meine Fehler und vergebe die des Anderen. Ich verabschiede mich.

Herzliche Grüße  
Dhyan Mara

## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
Als wir vor drei Jahren auf einer Reise in England zu Besuch bei einem guten Freund waren, wollte es der Zufall, dass in der nahegelegenen Stadt Cambridge gerade ein Mittelalterfestival stattfand. Da machten wir uns natürlich sofort auf den Weg. Und hatten das seltene Glück, einem Ritter beim Anlegen seiner Rüstung zuschauen zu dürfen. Meist bekommen wir ja gar nicht mit, wie viele einzelne Schichten und wieviel Arbeit dazu gehört, bis die Rüstung eines Ritters fertig montiert ist, sondern haben den glänzenden Panzer vor Augen.

Es fängt mit dem passenden Unterhemd an, das an den wichtigen, besonders verletzlichen Stellen wie Schultern, Bauch oder Herz mit Leder verstärkt ist. Darüber kommt das Kettenhemd aus lauter einzelnen kleinen Gliedern gewoben. Dadurch bleibt eine gewisse Beweglichkeit gewahrt. Es schützt gegen Lanzenspitzen, und Schwerthiebe können nicht mehr bis auf die Haut dringen. Darüber wiederum kommen die einzelnen passend geformten Platten aus poliertem Eisen. Sie werden mit vielen Lederriemen am Körper und am Unterhemd sorgfältig verschnürt, damit auch bei einem wilden Gefecht die Rüstung nicht verrutscht und sensible Bereiche frei gibt. Zum Ankleiden braucht ein rechter Ritter natürlich den Knappen, weil er es allein gar nicht bewerkstelligen könnte. Der Knappe wiederum darf dem Ritter immer wieder über die Schulter schauen und so Stück für Stück selber das Waffenhandwerk erlernen.

Kurz und gut: Das Anlegen so einer Ritterrüstung ist ein rechtes Stück Arbeit. Und wozu das Ganze? Damit der Ritter bei der Begegnung mit einem anderen Ritter – der ja ein potentieller Feind sein könnte – nicht verletzt wird. Das ist seine größte Befürchtung. Nur keine Blöße zeigen! Selbst der



Helm ist so geformt, das die Augen nur noch aus kleinen Schlitzen schauen und vom Gegenüber nicht erkannt werden können. Später im Mittelalter wurden die Rüstungen immer prächtiger ausgestattet und verziert und dienten zunehmend auch Repräsentationszwecken. Je prächtiger die Rüstung, desto edler der Ritter.

Für Schutz und Repräsentation zahlt der Ritter jedoch auch einen beachtlichen Preis. Denn eine Rüstung schützt ja vor allem auf Kosten der Beweglichkeit. Je besser sie schützen soll, desto schwerer ist sie gebaut. Je fester die Riemen geschnürt sind, desto weniger Atmen lassen sie zu. Wer schon selber einmal eine Ritterrüstung eine Zeit lang getragen hat weiß, wie froh er ist, wenn er nur schon die äußeren Panzerplatten ablegen darf.

Auch das Ablegen einer Rüstung ist natürlich wieder ein beträchtliches Stück Arbeit – und darum schreibe ich heute darüber. Eigentlich macht Burkhardt mit seiner Arbeit in den Seminaren nichts anderes, als uns dabei zu helfen, unsere Rüstung mit Achtsamkeit wieder abzulegen. Denn auch beim Abziehen seiner Rüstung braucht der Ritter wieder Hilfe – oft noch mehr als beim Anziehen, da er vom langen Kampf schon ganz ermüdet ist.

Wir alle haben uns nämlich seit unserer Kindheit längst so eine Rüstung zugelegt. Wenn wir einem Ritter beim Anlegen seiner Rüstung zuschauen, dann bekommen wir eine Ahnung davon, wie viel Arbeit auch wir auf das Anlegen unserer eigenen

Rüstung verwendet haben. Diese besteht nicht wie bei einem Ritter aus Leder und Eisen. Bei uns sind es unsere angelernten Verhaltensweisen, die wir uns als Schutzmechanismen wegen früher schmerzlicher Erfahrungen unbewusst zugelegt haben.



Nie mehr wollen wir so schutzlos ausgeliefert sein; nie mehr wollen wir uns so bloß und abhängig fühlen; nie mehr uns so schwach und verletzlich zeigen.

Wie funktioniert unsere Rüstung? Jemand kommt uns näher, spricht uns an, möchte vielleicht etwas von uns, stellt vielleicht eine Frage – und wir reagieren beinahe automatisch mit Rückzug, Rechtfertigung, eisernem Schweigen oder gespieltem Lächeln: Wir halten die polierte Eisenplatte hoch. Oder wir reagieren mit Ärger, Vorwürfen, spitzen Bemerkungen, oder mit einem kleinen Drama: Wir starten zum Gegenangriff mit der Lanze.

Auf der körperlichen Ebene manifestieren sich diese Schutzmechanismen in all unseren Verspannungen in all den festgehaltenen und nicht mehr losgelassenen Muskeln, den hochgezogenen Schultern, den eingezogenen Bäuchen, den zurückgezogenen Becken, den angespannten Zwerchfellen und zusammengezogenen Augenbereichen. Dies entspricht bei der Rüstung den vielen geschnürten Lederriemen, die verhindern sollen, dass die Rüstung verrutscht und sensible Bereiche frei gibt – und zugleich ein tiefes Atmen unmöglich machen. Wer einmal selber so eine Ritterrüstung eine Zeit lang getragen hat weiß, wie anstrengend das Ganze ist und wie viel Energie wir dafür verwenden, um diese Schutzmechanismen aufrecht zu erhalten.

Ja, auch das Ablegen einer Rüstung ist ein Stück Arbeit. Dazu gehört wohl als erstes, einmal vom hohen Ross herabzusteigen. Damit meine ich im übertragenen Sinn, dass wir darauf verzichten, so zu tun, als wüssten wir immer schon alles, sondern dass wir uns wieder einmal von jemand anderem etwas sagen lassen. Auch dass wir darauf verzichten in einem Gespräch immer Recht zu haben, sondern wieder einmal wirklich zuhören.

Das könnte auch heißen, dass wir im Beruf für einmal auf die Rolle verzichten, die



wir uns professionell längst zugelegt haben und dem anderen einfach als Mensch begegnen. Oder dass wir in unserer Partnerschaft auf die längst eingespielte Rollenverteilung verzichten und uns dem Anderen wieder in unserer ganzen Offenheit zeigen, mit unseren Gefühlen, mit dem, was uns zutiefst bewegt.

Auch ein wenig schmerzlich kann das Ablegen einer Rüstung anfänglich sein. Zieht ein Ritter den Brustharnisch ab und löst die eng geschnürten Lederriemen um den Herzbereich, werden auf einmal wieder tiefe Atemzüge möglich. Dabei kann es durchaus passieren, dass bei den ersten

tieferen Atemzügen die lange unterdrückte Traurigkeit sich löst und in Tränen ihren Weg sucht. Auch kann es sein, dass wir auf einmal ein Stechen im Herzen wieder spüren. Dann kann es sein, dass Wut sich mit einem Zittern ihren Weg sucht. Dann kann es sein, dass sich erst einmal Leere und Ratlosigkeit, dass sich Ohnmacht einstellt. Zu lange war das Herz so eingeschnürt. Und natürlich gehört erst einmal Unsicherheit dazu, wenn wir beginnen unsere Rüstung abzuziehen.

Doch mit jedem weiteren Atemzug – wenn wir darauf verzichten, gleich wieder unsere Rüstung hochzuziehen, wenn wir nur ein wenig stille halten und weiter atmen – lösen sich alte Verspannungen und wir können auf einmal unser Herz schlagen spüren. Zuerst zaghaft, dann immer kräftiger, bald voller Lebensfreude und Begeisterung, bald voller Wärme und Mitgefühl, bald wild und voller Leidenschaft und dann wieder ganz still voller Weite und Leichtigkeit.

Wir alle sehnen uns nach Begegnungen, nach wirklichen Begegnungen mit anderen Menschen, nach Nähe und Austausch, nach Wärme und Zärtlichkeit. So eine Rüstung bewirkt vor allem eines: Sie verhindert jede wirkliche Begegnung, weil wir im anderen immer noch den potentiellen Gegner vermuten. Doch für uns als erwachsene Menschen ist die alte Rüstung längst überflüssig geworden. Wir können uns auch ohne sie jederzeit bewegen. Wir können anderen Menschen begegnen. Und natürlich gibt es dabei nährende, bereichernde, segnende Begegnungen auf der einen Seite. Und auf der anderen Seite – dort wo andere Menschen zu sehr mit sich selber und ihrem eigenen negativen Selbstbild beschäftigt sind – auch zehrende, schmerzende, beschämende Begegnungen. Da können wir dann einfach ganz bei uns selber bleiben. Je nachdem wie uns zu Mute ist, können wir dann entweder ein klares Gegenüber sein,

können aus Mitgefühl etwas Wärme verschenken oder auch einfach weitergehen.

Eines weiß ich jedenfalls seit unserer lehrreichen Reise in England: Hinter jeder Rüstung, sei sie auch noch so stark gepanzert und mit Stacheln versehen, sei sie auch noch so auf Hochglanz poliert und mit Verzierungen überhäuft – hinter jeder Rüstung findet sich ein Mensch aus Fleisch und Blut, mit all seinen Gefühlen und mit seinem Herzen. Und je länger je mehr habe ich Lust, diesen anderen Menschen kennen zu lernen und dabei meine eigene Rüstung abzulegen.

Noch eine Frage zum Schluss: Wir alle haben doch als Kinder gern Märchen gehört. Was meint Ihr, macht einen wahren Ritter aus: Ist es wirklich seine Rüstung?

Mit einem herzlichen Gruss Goykand

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



## 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.

*Singen ist Kraftfutter für Kindergehirne  
Die Bedeutung des Singens für die Hirnentwicklung. Alles, was die Beziehungsfähig-*



*keit 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 Gelegenheit, bei dessen 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 Kompetenzen. (Rücksichtnahme, Einfühlungs-*

vermögen, 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 Koppelung, 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 Mustern (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 kreierte 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 Entscheid, 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 Wochenenden finden vom 27. bis 29. Mai (ausgebucht) und vom 4. bis 6. November 2016 statt.*



### 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 Zerstückerlungen unseres Energieflusses ausgesetzt, welche in unserem Körper Spuren hinterlassen (die Verspannung, Schmerzen, Verklebungen im Gewebe).

Es braucht eine liebevolle Hinwendung zu unserem Körper, um aus unseren Gedankenmustern, Verspan-

nungen, 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:*

*28. bis 30. Oktober 2016*

*Berühren und berührt werden, tief und achtsam. Es ist ein bewusstes Versinken im eigenen Körper, eine erfrischende Begegnung mit Menschen und Gefühlen eingebettet im wunderbaren Balzenberg. Danke, von Herzen. Paolo G.*

*Christina und Pushpa sind sehr schön verbunden. Mit sich, ihrem grossen Wissen, ihrer langjährigen Erfahrung und vor allem der Freude, dies alles mit uns zu teilen. Mir hat beim Rebalancing vor allem die Tiefe und Langsamkeit gefallen – sehr berührend! Marion L.*

*Das Seminar "mit der Erde verbunden" war eine gelungene Vielfalt an Bewegung, Körperarbeit, Tanz und Meditation, was uns sehr gut gefallen hat. Die erlernten Elemente werden wir sicher im Alltag umsetzen.*

*Der Kurs war liebevoll begleitet von Pushpa und Christina. Auf den Wegen zwischen den verschiedenen Räumlichkeiten, konnten wir das prächtige Bergpanorama geniessen. Die herzliche Gastfreundschaft und das köstliche Essen von Dhyana Mara haben das wohlthuende Wochenende abgerundet. Wir kommen bestimmt wieder! Sameena & Roger D.*

*Es war wunderbar, die Essenz von Rebalancing wieder zu erleben, in liebevoller, Herz öffnender Atmosphäre und in purer Natur. Inspiration inbegriffen. Thomas D.*