



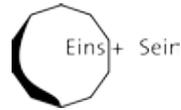
Liebe Freunde
und Interessenten,

heute geht es wieder einmal um das Thema Achtsamkeit, und zwar vor allem auch darum, wie wichtig sie ist für den versöhnlichen Umgang mit uns selber.

Im vergangenen Jahr, im Newsletter Nr. 73 habe ich den Songtexte des ostdeutschen Liedermachers Gerhard Schöne abgedruckt. »Ganz einfach« heißt das Lied und erzählt von einem Sohn, der zu seinem Vater auf Besuch kommt und über den Stress klagt, unter dem er leidet. Der Vater, vom Sohn um seine Ruhe beneidet, klärt ihn folgendermaßen auf:

*Wenn du schläfst, stehst du schon auf.
Wenn du aufstehst, gehst du schon.
Wenn du gehst, dann isst du schon.
Wenn du isst, dann schaffst du schon.
Wenn du schaffst, dann planst du schon... und so weiter*

Es lohnt sich, den Text mal wieder nachzulesen. Oder noch besser: den Song anzuhören, auf YouTube gibt es ihn und weitere hörensvalue Lieder



Eins Und Sein Newsletter 76 im März 2016

Schönes dazu. Siehe den Link am Ende dieses Textes.

Schönes Lied
beschreibt einen klassischen Fall von »ganz verspannt im Da und Dort«. Da lebt der Sohn eben nicht entspannt im Hier und Jetzt, sondern ist in seinen Gedanken immer schon beim nächsten Punkt seiner Agenda. Ein von seinen Alltagsgeschäften Getriebener. Und



weil er im Stress lebt, ist da kein Raum, die erfüllte Stille, das Sein und damit sein eigentliches Wesen zu erleben.

Schauen wir zuerst
die Alltagsgeschäfte an. Sie setzen sich aus den tatsächlich anliegenden Verpflichtungen – Beruf, Haushalt, Schule, Studium – zusammen. Weil sich diese Verpflichtungen seit Jahren immer mehr verdichtet haben, fordernder geworden sind, stehen viele Menschen unter Zeitdruck. Vieles muss in möglichst kurzer Zeit erledigt werden. Daraus entsteht die verbreitete Gewohnheit, während man das eine tut, schon die nächste Aufgabe im Auge zu haben. Oder gleich zwei Dinge zugleich bewerkstelligen zu wollen.

Einfaches Beispiel: Ich frühstücke und schaue gleichzeitig das Emailkonto durch. Mit der Folge, dass ich das Weck-

li mit Honig nicht wirklich schmecke und auch nicht merke, dass der Grüne Tee heute Sencha und nicht Bancha ist. Man kann nicht auf zwei Hochzeiten zugleich tanzen, lautet ein alter Spruch. So ist es, und wer glaubt, für das Multitasking begabt zu sein, irrt wohl. Jedenfalls ergab dies eine im vergangenen Jahr veröffentlichte Studie: Vor allem jene, die von sich dachten, sie seien gut im Multitasking, machten die meisten Fehler. Multitasking ist Stress, sehr anstrengend.

Zur Eile im Alltag
kommen die den Tätigkeiten vorausgehenden und sie begleitenden Gedankenspiele. Und die haben es in sich, auch sie sind zumeist Produzenten von Stress. Denn sie verweilen ja nicht bei den gerade auszuführenden Aufgaben, sie begleiten diese nicht wirklich mit Achtsamkeit, sondern hängen immer wieder in Vergangenen oder greifen auf Zukünftiges voraus. Wobei sich regelmäßig jene Inhalte in den Vordergrund drängen, von denen wir aus zahlreichen Studien wissen, dass sie so ziemlich jeden, und zwar oft beschäftigen – oder sollte ich besser sagen: weidlich plagen?

Gedankenkarussell –
zu diesem Stichwort findet Google in 0.26 Sekunden 57.000 deutschsprachige Einträge. Mit Tipps und Anleitungen, wie man das Gedankenkarussell abschaltet, stoppt, anhält, aus ihm heraus findet, aussteigen kann. Denn

Winterliches Seeufer

es handelt sich ja nicht um ein lustiges Karussell mit bunten Pferden und fröhlicher Jahrmarktsmusik, sondern um eines, das den Karussellfahrer quält und ihn in depressive Zustände befördern kann.

Inhaltlich sind es stets dieselben Themen, die als Auslöser für das Gedankenkarussell beschrieben werden. Man erfährt Kritik am Arbeitsplatz, in der Beziehung knirscht es, man sieht sich vor Veränderungen gestellt, ein Verlust wird erlitten, Unvorhergesehenes passiert. Bei all dem erlebt man sich vor allem auch konfrontiert mit den Zweifeln am eigenen Wert, dem Sinn des eigenen Tuns und den eigenen Ängsten.

Der Sohn in Schönes Lied läuft in seinem Alltag auf Autopilot. Wie bei jedem der unter Stress steht, ist seine Wahrnehmung für ihn selber stark

eingeschränkt und sein Tun mehr ein Reagieren anstatt ein Handeln.

Achtsamkeit hilft

Seit 2500 Jahren stellt Achtsamkeit ein wesentliches Element der buddhistischen Lebensweise dar. Sie ist Schlüssel zur Selbsterkenntnis und bereitet uns vor für die Erfahrung des Raums jenseits der Grenzen des kleinen Ich. Seit ein paar Jahren gilt sie auch unter Psychologen als besonders wirksames und vielseitig nutzbares therapeutisches Werkzeug.

Doch was ist eigentlich Achtsamkeit, und wie können wir sie üben? Zu meiner Kinderzeit hörte ich das Wort oft – wir sollten achtsam mit unseren Spielsachen, mit den neuen Schuhen

Nebelgänger



umgehen, damit sie lange hielten. Gemeint war eigentlich ein sorgsamer Umgang mit den Dingen.

Achtsam zu sein weist hingegen auf eine noch tiefere Dimension, nämlich auf Bewusstheit: Dass wir merken, was wir denken, merken was wir tun und uns auch der Beweggründe unseres Denkens und Handelns bewusst sind. Lernen wir dies, werden wir unserer selbst bewusst und sind im eigenen Leben wirklich anwesend. Und dieses Dasein besitzt eine völlig andere Qualität als im Modus Autopilot zu reagieren.

Die Gegenwart

mit allem was uns begegnet bildet die Bühne für das Einüben von Achtsamkeit. Darum beginnt das Üben damit, dass wir uns immer wieder in die Gegenwart holen. Und der natürliche Anker ist unser Körper, sind unsere Gefühle. Wir ankern uns, indem wir ganz konkret nachspüren, welche Energien wir diesem Augenblick in unserem Körper wahrnehmen - und benennen still für uns die Qualität, die wir da vorfinden, in den Füßen, im Bauch, in den Schultern, in den Händen, den Armen und so weiter.

Wir üben dies im Alltag immer dann, wenn wir merken, dass wir gerade nicht da sind, weil wir uns in Fantasien, Erinnerungen, in mehr oder weniger dramatischen Filmen verloren haben. Wir holen uns also immer wieder in die Gegenwart zurück zu dem, was im Jetzt wirklich ist - und wir tun das freundlich.

Freundlich - mir ist dieser Hinweis sehr wichtig, denn zu den in unserer

Zivilisation am weitesten verbreiteten Prägungen gehört, dass wir uns verurteilen wenn wir etwas nicht sofort gut können oder meinen, schon wieder einen Fehler gemacht zu haben. Dazu weiter unten noch mehr.

Alltagsgegenwart

Sich verteilt über den Tag immer wieder im Körper zu ankern und sich dadurch in die Wirklichkeit zurück zu holen ist das eine. Das andere ist die Achtsamkeit bei den sich jeden Tag wiederholenden Verrichtungen. Jeden Morgen stehen wir ja auf, putzen Zähne, duschen, bereiten Kaffee oder Tee, setzen uns zum Frühstück, allein oder mit dem Partner, richten her was wir für die Arbeit brauchen, legen im Bus oder im Auto Wege zurück, und so weiter.

Diese sich immer wiederholenden Tätigkeiten sind uns in Fleisch und Blut übergegangen, und das hat in der Regel dazu geführt, dass wir sie auch automatisch, im Routinemodus hinter uns bringen, während die Gedanken weiter weiß wo überall spazieren gehen. Ein ideales Übungsfeld für Achtsamkeit. Wir verlassen den Routinemodus und üben uns darin, all dies Gewohnte mit unserer Präsenz zu erfüllen. Also dabei zu sein mit entspannter Aufmerksamkeit, mit dem Verstand, mit den Gefühlen, mit dem Körper. Es handelt sich schließlich um unsere Lebenszeit, und in der wollen wir doch anwesend sein!

Von einem indischen Meister ist überliefert, dass er auf dem WC erleuchtet wurde. Selbst wenn es sich dabei um eine erfundene Anekdote han-

Die Seins-Woche

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

Für eine Woche ziehen wir uns auf uns selber zurück in eine Struktur aus Retreat und Begegnung, aus Alltag und Stille, aus Energiearbeit und Heilung.

Dies alles dient der Erfahrung von Nicht-Tun, von Loslassen in das Sein hinein, dem Freilegen von Essenz. Denn Leben ist nur wirklich in diesem Augenblick.

Und dieser Augenblick ist immer neu. Worauf kommt es also an? Auf die Antworten aus unserer innersten Freiheit, auf unsere Spontaneität und die natürliche Kreativität.

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

*creation is creator
creator is creation
inseparably*

*the me and my
pushes back
behind the window*

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

deln sollte, wäre sie doch gut erfunden, denn die Seinsebene kann sich ja nur dann enthüllen, wenn wir in unserem Leben anwesend sind. Autopilot, Routinemodus - da sind wir nicht anwesend. Da schlafen wir, wie es so richtig heißt, mit offenen Augen.

Verlorene Zeit gibt es nicht

Seit längerem fällt mir bei den Verkehrsdurchsagen im Radio auf, dass bei jeder Staumeldung hier in der Schweiz der Zeitverlust in Minuten beziffert wird. Stau vor dem Gubrist-Tunnel, Zeitverlust 20 Minuten.

Zeit geht aber nicht verloren, sie vergeht einfach. Von Zeitverlust kann nur jemand sprechen, der aus der Gegenwart weg will in eine Zukunft, von der er sich mehr verspricht. Doch wohin er sich auch wendet, er kommt in der Zukunft, so erfüllend er sie sich auch vorstellt, niemals an, stets wieder nur in der Gegenwart. Wir können ihr nicht entgehen. Und ob wir sie als reich und lebendig erfahren, liegt an uns selber - sind wir anwesend in unserem Leben oder nicht?

Schatten

Üben wir Achtsamkeit kann es nicht ausbleiben, dass wir mit Gedanken und Gefühlen, mit Eigenschaften in Verbindung kommen, die wir an uns wie auch an anderen nicht mögen oder nur schwer aushalten. Trauer, Ärger, Hilflosigkeit, Ungeduld, Einsamkeit, Ungenügen, Aggressivität, sonst in den Hintergrund gedrängt oder ganz ausblendet, kommen an die Oberfläche, und zwar meist zusammen mit den sie beglei-

tenden und oft negativen Urteilen über uns selber und andere Menschen.

Hier gilt die Regel: wahrnehmen, hin-spüren, die Qualität der Gefühle und Empfindungen möglichst differenziert registrieren, also ganz achtsam damit umgehen. Und vor allen nicht verurteilen, was da gerade abgeht, nicht werten.

Das ist erst einmal schwierig. Wir sind von Kindheit an so gründlich zum Abwerten all dessen erzogen worden, was sich nicht gehört, was man nicht tut, wie man nicht sein soll, dass wir ständig voller auch unausgesprochener Wertungen stecken. Und wenn es um lästige eigene oder entsprechende Eigenschaften anderer geht durch Achtsamkeit mit der Zeit erst verstehen lernen, aus welchen Erfahrungen sie entstanden sind. Und dass sie in unseren frühen Zeit einmal als notwendiger Schutz gedient haben.

Schau es freundlich an
pflege ich zu sagen, wenn sich in den Seminaren jemand beklagt, dass er es immer noch nicht geschafft hat, diese oder jene lästige Eigenschaft los zu werden. Wie gesagt, diese Gewohnheit, los werden zu wollen was nicht in das erwünschte Selbstbildnis passt, ist tief in unserer Kultur verankert, keiner ist davon frei. Doch Abspalten hilft nicht, es schadet.

Die Bedürftigkeit, die ich mir selber nicht erlaube, weil ich sie für ein Zeichen von Schwäche halte, lässt mich unduldsam gegenüber mir selber werden und selbstverständlich auch gegenüber anderen Bedürftigen. Denn deren Bedürftigkeit erinnert mich an einen Mangel, den ich mir selber nicht mehr eingestehen will, den ich bei mir selber in den Untergrund verdrängt

1000 Osterhasen



habe. Bin ich mit der eigenen Bedürftigkeit, mit meinen Schatten überhaupt zunehmend versöhnt, tritt jene Herzensqualität mehr und mehr in den Vordergrund, die in allen spirituellen Überlieferungen, in allen Religionen als Fundament des wahren Menschseins angesehen wird: das Mitgefühl, liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Freundlichkeit

gehört zur Achtsamkeit, so wie auch die geduldige Offenheit für einen selbst und für andere. Für andere - ja, zum Üben von Achtsamkeit sind die anderen die besten Helfer.

Die Liebsten, die Kollegen, die Nachbarn, die sogenannten Fremden. Ohne offen zu sein für sie kann ich es auch für mich nicht sein.

Mein Glück ist vom Glück des anderen nicht zu trennen. Verliere ich den anderen aus dem Blick, tritt an die Stelle der Achtsamkeit das narzisstische Kreisen um den eigenen Nabel.

Hier, zur Erinnerung

an die Versöhnung zur waren Selbstliebe, nochmals die Geschichte vom Mullah Nasruddin und dem Unkraut in seinem Garten:

Mulla Nasruddin

entdeckte seine Freude an der Gartenarbeit und beschloss, einen wunderschönen Blumengarten anzulegen, in dem die schönsten Blumen in großer Zahl blühen sollten. Also grub er den Boden um, legte Beete an und brachte vielerlei Samen in die Erde.

Doch als die Samen aufgingen, sah er zu seinem Entsetzen, dass die schönen Blumen, die er ausgesucht hatte, überwuchert wurden von allerlei Unkräutern wie Löwenzahn, wilden Gräsern, Hirntäschelkraut. Mulla Nasruddin suchte daraufhin den Rat erfahrener Gärtner und probierte alle Hausmittel aus, um die Unkräuter los zu werden, doch ohne Erfolg. Schließlich machte er sich auf den Weg in die Hauptstadt, wo am Hof des Scheichs ein alter weiser Gärtner lebte. Ihn wollte er um Rat fragen. Doch alle Mittel, die der alte Gärtner ins Spiel brachte, hatte Mulla Nasruddin schon ausprobiert. Da war guter Rat teuer. Schließlich kratzte sich der alte weise Gärtner am Kopf, schenkte dem Mulla einen langen tiefen Blick und sagte: »So wird es das Beste sein, du lernst die Unkräuter zu lieben!«

Herzliche Grüße in den Vorfrühling
Burkhardt Kiegeland

Hier der Link zum Lied von Gerhard Schöne auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=LfgyMzC-fPs>.



Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde und Interessierte, seit einigen Wochen bewegen mich verschiedene Fragen, die irgendwie zusammen gehören. Ich möchte euch gerne teilen lassen an meinen Gedankenfäden, denen ich besonders gerne beim Stricken oder Spazieren gehen nachgehe.

Neulich sah ich eine Dokumentation, die sich mit dem Zusammenhang von Fleischproduktion und Klimaerwärmung beschäftigt. Sie zeigte auf, dass über 50% der weltweit entstehenden Treibhausgase in der Viehwirtschaft produziert werden. Wir könnten also Fahrrad fahren, alle Kohlekraftwerke abstellen, nichts mehr in Fabriken produzieren lassen, und doch würde der Ausstoß an CO₂ nicht einmal halbiert.

Nur wenn wir alle Veganer werden – das war die Schlussfolgerung der Dokumentation – wenn also keine Tiere mehr gehalten, gefüttert, gemästet werden, um uns Lebensmittel zu sein oder uns Lebensmittel wie Milch, Eier, Käse zu liefern, hätten wir eine Chance, den CO₂-Ausstoß soweit zu reduzieren, dass wir uns nicht mehr fürchten müssen vor dem Klimawandel. Nun,

ich bin keine Wissenschaftlerin, wie ihr sicher merkt. Ich wende mich diesem Thema also eher emotional und vielleicht auch etwas naiv zu.

Ich spaziere hier an einem schönen Wintertag durch die alpenländische Kulturlandschaft. Sehe die verschneiten Wiesen und Flächen, die im Frühjahr vom Vieh beweidet, über den Sommer von den Bauern gemäht und mit Mist gedüngt und im Herbst wieder vom Vieh beweidet werden. Und das nun schon seit Jahrtausenden. Und frage mich: ist da was falsch gelaufen? Hätte der Mensch vielleicht besser nicht den Wandel vom nomadisch lebenden Sammler und Jäger zum sesshaften Landwirt vollzogen?

Auch in den letzten Wochen habe ich in einem Buch gelesen. Es beschäftigt sich mit der Frage, wie Pflanzen kommunizieren. Die Autorin hat Interviews mit verschiedenen Wissenschaftlern, Gärtnern und Landwirten geführt und diese dann in einem kleinen Büchlein veröffentlicht. Ich fand die Lektüre sehr spannend, und als ich dann letzte Woche die Einladung zu einem Vortrag von eben dieser Buchautorin bekam, bin ich gerne nach Basel gereist.

Ich lernte an diesem Abend, dass viele Pflanzen, und zwar nicht nur Bäume im Wald, über ein Mykorrhiza miteinander verbunden sind. Es gibt Mykorrhizen, die auch oberirdisch sichtbare Pilze ausbilden, aber es gibt auch solche, die für uns gar nicht sichtbar sind, unterirdisch aber eine riesige Tauschbörse für Mineralstoffe unterhalten. Und das ganze komplett die Arten übergreifend.

Und dann zeigte uns die gute Frau ein Schaubild, wo aus der einstigen Ursuppe von Einzellern Pflanzen, Insekten, Pilze, Säugetiere, Menschen entstehen. Vielleicht hätte ich das schon alles aus dem Biologie-Unterricht von vor vierzig Jahren wissen sollen. Und auf eine Art weiß ich es ja auch, aber an jenem Abend, mit Blick

auf dieses lieblich aquarellierte Bild wurde mir plötzlich bewusst, dass es keine höher entwickelten Kreaturen gibt, sondern nur entwickelte.

Das Leben entwickelt sich, es probiert dies aus und jenes, es passt sich an und variiert. Manches läuft in eine Sackgasse und vergeht wieder. Es gibt keine Dinosaurier mehr, keine Mammuts und keine Neandertaler. Aber es gibt Vögel, Elefanten und Menschen.

Am vergangenen Wochenende las ich dann in der Süddeutschen Zeitung, dass wir uns eigentlich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen schon längst in der nächsten Eiszeit befinden müssten. Eine Eiszeit, die mit ihren unvorstellbaren Eismassen jedes Leben in Nordeuropa unter sich begraben würde. Ursache für das Ausbleiben dieser Eiszeit ist der gestiegene CO₂ Gehalt in der Luft, da sind sich alle einig. Verschiedene Ansichten gibt es, wie es zu diesem CO₂-Anstieg kam. Vielleicht durch die intensive Landwirtschaft und die massenhafte Tierhaltung.

Vielleicht will sich das Leben als Ganzes einfach selbst erneuern. Mal lässt es fast alles erfrieren, mal überhitzt es.

Allem was ich erfahre und begleite widerfährt Entstehen und Vergehen. Warum nicht auch dem große Ganzen? Und wenn es so ist, was bleibt mir als Zelle dieses großen Ganzen? Doch nur das zu tun, was gerade getan werden muss, was in meinen Möglichkeiten liegt. Jetzt. Hier. Und mich um die Verbundenheit zu kümmern, die das Wesen von diesem Ganzen ausmacht und es bewegt.

Herzliche Grüsse
vom Balzenberg
Dhyan Mara

Spätwintertag und Mittagssonne



Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,
Habt ihr auch so ein Navigationsgerät im Auto? Unseres haben wir vor ein paar Jahren von einem Freund geschenkt bekommen, bevor wir auf eine große Reise gingen. Zuerst war ich ein wenig skeptisch, ob wir so etwas wirklich brauchen. Denn bisher war ich stolz darauf, alle Wege selber zu finden. Zugegeben, meist fahren wir ja sowieso immer nur dieselben Straßen entlang

und landen immer wieder an denselben Orten. Dabei haben wir natürlich auch unser Navigationsgerät längst ausgeschaltet und fahren wie im Halbschlaf oder in Hypnose durch die Landschaft. Und wir merken nicht einmal mehr richtig, wenn wir am Ziel angekommen sind, weil wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen längst schon wieder anderswo befinden.

Aber wer schon einmal in einer fremden Stadt die Aufgabe hatte, während der Hauptverkehrszeit möglichst schnell das Spital zu suchen, der lernt das Navigationsgerät zu schätzen. Inzwischen würde ich es nicht mehr hergeben.

Wenn ich mich allein schon daran erinnere, wie viel unnötigen Ärger es früher beim Autofahren in fremden Ländern gab.

Der Vater saß am Steuer, weil allein er Autofahren gelernt hatte. Die Mutter musste sich also gezwungenermaßen über den Stadtplan oder die Landkarte beugen, obwohl ihr das Kartenlesen gar nicht lag. Wir Kinder hinten auf der Rückbank gaben fleißig unsere Kommentare dazu, auch wenn wir nicht mehr wussten als unsere Eltern. Schon bald hatten wir uns verfahren, gegenseitig wurden Vorwürfe ausgetauscht, und der schönste Streit war im Gang: Feriennannte man das Ganze.

Heute schalten wir einfach das Navigationsgerät ein, und schon werden wir von einer freundlichen Frauenstimme auf den richtigen Weg zum Ziel unserer Wünsche geführt. So ist mir inzwischen das Navigationsgerät sogar für meinen Alltag zu einem großen Vorbild geworden. Von Geburt auf haben wir nämlich alle für unsere Wege durch das Leben auch so ein Navigationsgerät mit auf den Weg bekommen, gratis und franko! Dabei denke ich an unser Herz.

Das erste Positive an einem Navigationsgerät ist: Wenn ich ihm ein wenig Zeit lasse, dann kann es Verbindung aufnehmen, und schon bald weiß es ganz genau, wo ich mich im Moment gerade befinde. Mache ich mich dann auf den Weg in die weite Welt, kann es durchaus vorkommen, dass mir Fehler unterlaufen und ich dabei bin, mich gründlich zu verfahren.

Das kommt auch in meinem Alltag immer wieder vor. Besonders häufig passiert mir das natürlich, wenn ich wieder einmal mit der längst veralteten Landkarte meiner frühkindlichen Prägungen unterwegs bin. Orientiere ich mich nur daran und habe vor mir all die innerlichen Bilder, wie die Landschaft früher vor vielen Jahren aussah, dann merke ich gar nicht, wie viel inzwischen umgebaut wurde, und es ist geradezu



vorprogrammiert, dass ich mich verfare.

Habe ich tatsächlich eine Abzweigung verpasst, ist das Gute am Navigationsgerät, dass die nette Frauenstimme dann nicht einfach auf der Route beharrt, welche ich mir vorgenommen hatte und von der ich mir eingebildet hatte, sie sei der einzige richtige Weg, der zum Ziel führt. Es kann zwar schon vorkommen, dass sie vorschlägt, bei der nächsten Möglichkeit bitte zu wenden. Aber gefällt mir das auch nicht, dann schlägt sie bald ganz freundlich einfach eine andere Route vor, an die ich vorher gar nicht gedacht hatte. Viele Wege führen nach Rom. Mein Navigationsgerät hat dabei den Überblick und meist sogar das neueste Update der aktuellen Karten.

Viel mehr erstaunt mich noch, dass die freundliche Frauenstimme meines Navis, selbst wenn ich schon die dritte Abzweigung falsch eingeschlagen habe, völlig darauf verzichtet, mir Vorwürfe zu machen oder an meinen Fähigkeiten zu zweifeln. Sie könnte ja gerade so gut, wenn ich am nächsten Kreisel wieder die Ausfahrt ignoriere, einmal einfach den Bettel schmeißen und kommentieren: »Dann fahr halt selber, wenn du meinst, dass du alles besser weißt!«

Da ertappe ich mich selber dabei, wie schnell ich ungeduldig werde und mich ärgere, wenn jemand mir nicht richtig zuhört oder sogar meine gut gemeinten Ratschläge einfach in den Wind schlägt. Und Hand aufs Herz – wie viel Zeit verbringen wir in unserem Alltag damit, über eine veraltete Landkarte oder eine falsche Signalisation zu schimpfen, anstatt einfach zu schauen, wo genau wir uns im Moment gerade befinden und dann wieder von neuem den besten Weg einzuschlagen. Die gute Stimme im Navi hingegen bleibt die ganze Zeit freundlich. Sie ist die Gelassenheit selber. Durch nichts lässt sie sich aus der Ruhe bringen, als ob sie einen fünfjährigen buddhistischen Meditationskurs besucht hätte, bevor

sie für das Navigationsgerät aufs Band sprach.

Je nachdem ob ich am Anfang bei der Routenwahl die kürzeste oder die schnellste Route gewählt habe, macht das Navi übrigens ganz andere Vorschläge. Da ich gerne noch über alte kleine Landstraßen fahre, bin ich eher der Typ, der sich für die kürzeste Route entscheidet, auch wenn diese manchmal sogar länger dauert. Manch schönen Ortskern haben wir so schon entdeckt, den wir sonst beim schnellsten Weg auf der Umfahrungsstraße oder Autobahn hätten links liegen lassen.

Auch den aktuellen Stau bekommt so ein Navigationsgerät mit, und dann lässt es uns offen, ob wir die 15 Minuten Stau in Kauf nehmen möchten, ob wir doch lieber einen anderen Weg wählen, weil wir im Stress sind, oder ob wir sogar zuerst einen Kaffee trinken gehen und erst weiterfahren, wenn sich der Stau von selbst aufgelöst hat.

Besonders schätze ich jedoch die Funktion meines Navis, dass es sogar die Tempolimiten der Straßen mitbekommt und – falls ich diese Funktion aktiviert habe – mir jedes Mal »Achtung!« zuruft, sobald ich zu schnell unterwegs bin. Bin ich nämlich zu sehr auf mein Ziel fixiert und denke nur noch daran, dieses möglichst schnell zu erreichen, dann kommt es immer wieder vor, dass ich eine Buße für zu schnelles Fahren kassiere. Beim Autofahren ist dies nicht so tragisch und ist mit der elektronischen Überweisung einer kleineren Summe und ein wenig Ärger über mich selber meist wieder erledigt.

Aber wenn wir in unserem Alltag immer wieder die Tempolimiten übertreten, dann sind die Bußen wesentlich gravierender: Wir zahlen mit Erschöpfung, Anfälligkeit für Krankheiten und noch viel schlimmer – wir sehen nichts von der schönen Landschaft rund um uns herum, verpassen sämtliche Blumen am Wegrand und wertvolle Begegnungen. Da kann es dann vorkommen, dass wir durch unser ganzes

Leben rasen, am Ende auf der Schrotthalde landen und uns erst dann fragen: wozu das Ganze? Für einen kleinen Aufpreis habe ich mir bei der Programmierung meines Navigationsgerätes darum geleistet, dass es mir auch die Parkplätze, die Tankstellen und alle Sehenswürdigkeiten am Wegrand anzeigt.

Ja, das Navigationsgerät vom Auto ist mir auch für meinen Alltag zu einem großen Vorbild geworden. Natürlich kann es immer wieder passieren, dass auch das Navigationsgerät zwischendurch ratlos ist. Dann kommt die Meldung: »Im Moment steht kein GPS-Signal zur Verfügung.« Das liegt daran, dass das Navi noch keine Verbindung zum Satelliten aufnehmen konnte. Dann hilft für den Moment nichts anderes als ein wenig Geduld zu haben. Meist findet das Navi ganz von selber bald wieder den

Anschluss. Dass wir einen Moment lang ratlos sind oder uns ohnmächtig fühlen, kann uns auch im Alltag immer wieder passieren. Auch dann hilft einfach eines: Einen Moment innehalten und fünf mal tief über das Herz atmen.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Unterwegssein im kommenden Frühling, mit einem herzlichen Gruss Goykand

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

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)

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

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

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

petenzen. (Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl). Da das Singen am Anfang immer mit anderen und mit der dabei empfundenen positiven emotionalen Besetzung erfolgt, kommt es zu einer sehr komplexen Kopplung, die später im Leben, auch beim Singen ganz allein für sich wieder wachgerufen wird (Singen macht froh und verbindet). Beim Singen kommt es individuell zu sehr komplexen Rückkopplungen zwischen erinnerten Mustern (Melodie, Tempo, Takt) und dem zum Singen erforderlichen Aufbau sensomotorischer 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 geführt und motiviert. Es gab Momente des Durchatmens, des bei sich Seins und der Verbundenheit mit anderen Menschen. Die Teilnehmer/innen stiessen zum Teil an ihre Grenzen, konnten diese dann aber auch ausweiten. Wir lachten und weinten zusammen. Es gab Momente des Gehemmtseins, aber besonders auch des Befreitseins.

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

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

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

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

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

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

Chröpfelimeh – Sängerguppen in der Zuger Altstadt singen vor den Häusern junger Paare, die bald Hochzeit feiern werden. Dafür werden die Sänger belohnt, mit dem Chröpfelimeh, Wein und Krapfen.

