



## Eins Und Sein Newsletter 73 im August 2015

### Liebe Freunde und Interessenten,

gerade hat das neue, das 16. Herz-Projekt begonnen, es ist heiß auf dem Balzenberg, so richtig sommerlich heiß. Und weil ab und zu ein Gewitter Abkühlung und Regen bringt, ist es hier grün draußen und saftig geblieben.

#### *Vor dem Start*

des Herz-Projekts habe ich Ferien gemacht, und diese Ferien sind in diesem Jahr abwechslungsreich und in vieler Hinsicht bewegt wie auch bewegend gewesen. So durfte meine Mutter in ihrem 95. Lebensjahr jetzt weiter gehen, nach vielen Jahren in Pflege und länger schon in einer inneren Welt lebend, in der ich sie mit den gewöhnlichen Worten und Gesten des Alltags nicht mehr erreichen konnte.

Ein Drama? Auf der Ebene der Realitäten, also des Benutzbaren, des Begrifflichen, der herrschenden Konventionen ist es ein Drama.

Ein Mensch verliert durch Demenz seine Erinnerungen, das was er von sich selber weiß und stirbt schließlich. Den Kindern kommt erst die lebendige Begegnung mit der Mutter oder dem

Vater abhanden, dann geht er oder sie ihnen gänzlich verloren.

Doch stimmt das so gar nicht. Auch wenn sich ein an Demenz erkrankter Elternteil immer weiter von uns entfernt und schließlich nicht mehr ansprechbar erscheint, eine Verbindung bleibt bestehen. Es gibt diese wortlosen und dichten Momente einer ganz und gar goldenen Stille, in denen nur noch die Liebe da ist.



*Auf der Ebene der Wirklichkeit* öffnet sich noch eine andere Perspektive. Da schließt ein Mensch, eine Seele eine Aufgabe ab und etwas Neues beginnt. Das aktuelle Leben mit seinen Erfahrungen ist zu Ende gelebt. Nun der Adressenwechsel mit dem Eintritt in eine den Zurückbleibenden verschlossene Sphäre. Und diesen steht es an, dankbar für das ihnen geschenkte Leben zu sein, es ganz zu nehmen und sich für die tiefen Fragen nach Sinn und Erfüllung zu öffnen.

Die vielfach herrschende eindimensionalen Sicht auf das Leben betrachtet den Tod als den größten anzunehmenden Unfall und hat ihn weit hinaus gedrängt aus dem Alltag. Die ganze Aufmerksamkeit richtet sich dafür auf den Verlust für die Hinterbliebenen. Mit der Folge, dass es bisweilen den Anschein hat, als würde man sich vor allem sel-

ber betrauern. Wir brauchen uns keine Sorgen zu machen um jene, die gegangen sind. Die Sorge sollte uns selber gelten: Wie lebe ich? Wer bin ich? Was ist Liebe? Wichtiger als eine anhaltende Trauer über den Verlust ist der Weckruf für das eigene Leben.

#### *In derselben Woche*

stand ein weiterer Übergang an: das Abitur eines meiner Söhne. Er hatte das Gymnasium in einer südostbayerischen Stadt besucht und jetzt den guten Abschluss geschafft. Ich sage geschafft, denn die Anforderungen der auf acht Jahre verkürzten Gymnasialzeit waren sehr hoch gewesen, es hatte immer wieder jene Sorte Stress gegeben, die nicht motivierend, nicht förderlich ist. Das Bildungssystem in diesem deutschen Bundesland ist auf Selektion angelegt, auf Elitenbildung. Entsprechend waren viele seiner Kolleginnen und Kollegen aus der Grundschulzeit auf der Strecke geblieben.

Nun also die Abschlussfeier im Stadtsaal. Rund achtzig Abiturienten aus zwei Gymnasien erhielten ihre Zeugnisse. Vor ein paar Jahren hatte ich die Abschlussfeier meiner ältesten Tochter erlebt, sie hatte ihre Matura an der Steinerschule in Salzburg gemacht. Das war eine warmherzige Feier gewesen wo man mitfühlen konnte, wie die Männer und Frauen des Kollegiums ihren Schülern und die wiederum ihren Lehrern achtungsvoll zugetan waren. Und wie in den Ansprachen die Redner mehr die Menschlichkeit im Blick hatten als Leistungsziele und das Machen und Haben.

Hier aber nun standen die Stichworte Elite, Fleiss, Leistung, Karriere im Vordergrund. Bei der Zeugnisausgabe ging es im Viertelminutentakt. Abiturient geht die Treppe hoch zur Bühne, Händedruck des Schulleiters und der meist unfroh erscheinenden Vertreterin des Kollegiums, das Zeugnis wird ausgehändigt, dann Gruppenfoto der Drei und Abgang. Um eine persönliche Note in das Fließband zu bringen, erschien kurz ein Bild vom ersten Schultag vor zwölf Jahren auf einer Leinwand und ein vom jeweiligen Kandidaten ausgewählter Song wurde kurz angespielt. Doch wie gesagt, das ging alles zu schnell, zu mechanisch, zu kühl. Ich fand das schade.

#### *Am Abend dann*

der Abiturientenball. Wir haben viel getanzt und auch den Tanzenden zugehört. Eine Theaterfrau, sie insze-

niert Bühnenstücke mit Jugendlichen, sprach uns darauf an, wie viele von den jungen Menschen nicht wirklich in ihrem Körper zu Hause seien. Ja, das konnte man an den oft steifen Becken und Rücken sowie eckigen Bewegungen sehen. Wie soll es auch anders sein, wenn breite Schultern, ein schmales Becken und ein am Sixpack-Ideal trainierter flacher und harter Bauch angestrebt werden? Wenn der Intellekt gefördert und der Körper sich selbst überlassen bleibt? Wenn bei der Erziehung der längst widerlegte Dualismus von Körper und Verstand noch in den Köpfen steckt? Zum Thema Erziehung und Bildung empfehle ich immer wieder, Gerald Hüther zu lesen...

#### *Abschied, Übergang, Feste*

Schließlich waren wir noch geladen zu mehreren Festen: zum 50. Geburtstag, zum 93. Geburtstag und zu einem 60.

Hochzeitstag – also einer Diamantenen Hochzeit. Sechzig Jahre durch gute und schlechtere Zeiten, sechzig Jahre immer wieder zur Liebe gefunden. Ein seltenes Fest und in meiner Herkunftsfamilie ebenso wie im weiteren Freundes- und Bekanntenkreis bislang nie vorgekommen: diese Einheit von hohem Alter und lebenslanger Bindung.

#### *Start des 16. Herz-Projekts*

Ferien vorbei, die Menschen kommen zum Seminar ins Haus, und wieder sind es nahezu gleichviel Männer wie Frauen, die mit dem Motto »Das Leben ist nur dann wirklich wenn „Ich bin“« die Reise zu sich selbst beginnen. Wie das Motto lautet auch der Titel eines Buches mit Texten von G.I. Gurdjieff, Es ist eine zentrale Aussage, die sich durch mehr als 3000 Jahre Geschichte der Spirituellen Lehre zieht. Sie stellt Urwissen, Urweisheit dar und zugleich Aufforderung.

Auf den ersten Anblick klingt der Satz banal und selbstverständlich: Wir sind doch alle – da, Ich bin doch, Du bist doch, wir sind doch. Und spricht man ihn innerlich aus, springt sofort der Verstand herbei und liefert eine ganze Reihe von ergänzenden Attributen, damit keine Lücke entsteht. Man beginnt, sich zu beschreiben wie, wer und was man ist. Reiht Eigenschaften aneinander. Kurz, man verliert sich in dem, womit Menschen in aller Regel sehr sehr viel Zeit verbringen, jeden Tag und immer wieder: Mit Selbstbeschreibungen, Selbstdefinitionen, mit Zimmermanns- und Verputzarbeiten am Selbstbild, zum Beispiel wenn dieses angekratzt

wurde. Ich nenne dies die Ebene der Realitäten: Prägungen, Gewohnheiten, Konventionen, die Bedingungen, die wir an das Leben stellen und so weiter.

#### *Auf den zweiten Blick*

merken wir, dass dieses »Ich bin« in Führungszeichen steht und kein Doppelpunkt, kein Bindestrich dazu einlädt, diese Lücke, die wir da in uns fühlen zu füllen. Ich ermuntere die Leser dieses Textes dazu, das wie in einem Experiment auszuprobieren: Den Satz still zu sich selber zu sagen und zu merken, dass da ein Drang in uns dieses »Ich bin« mit Eigenschaften ergänzen möchte. Und das Fehlen eines Attributs wirkt wie ein Stolperstein – Hoppla, was ist das – ich bin – ja und wie geht es weiter? Doch es geht nicht weiter, kein Eigenschaftswort schließt den Satz entsprechend der gewohnten Erwartung und Denkweise ab.

Der Stolperstein kann uns darauf aufmerksam machen, dass hier eine Grenze verläuft, man kann es auch eine Schwelle nennen oder einen Übergang. Nämlich den von der Ebene der Person hin zur Ebene des Seins. Von der Ebene der Realitäten zur Ebene der Wirklichkeit.

#### *Ein Missverständnis*

wäre es, hier einen Dualismus am Werk zu sehen wie jener unsere Kultur so tragisch prägende zwischen Materie und Geist. Es geht hier nicht um eine Spaltung. So wie Körper und Geist in unserem Dasein aufs innigste verwoben sind, durchdringen einander auch Realität und Wirklichkeit. Und wir gleiten ins Sein nicht weil die Persönlichkeit





als Repräsentantin der Realitäten abgeschafft ist, sondern weil sie durchlässig wurde, sich mit ihrem Kreisen um sich selber nicht mehr in den Vordergrund drängt und das Denken beherrscht: Wie man zu sein hat, wie man nicht sein darf, was die Leute denken könnten, welche Probleme man hat, welche Begabungen einem fehlen und so weiter.

Das am Anfang dichte Gewebe der Images, der Bilder, die wir uns von uns selber und anderen machen wird transparent. Wir hören auf, ständig Energie in die Versuche zu investieren, einem bestimmten Bild zu entsprechen, irgendwie besonders zu sein und finden zu unserer natürlichen Art. Versöhnung, Entspannung, Einfachheit. Wirklichkeit sickert in den Alltag ein.

#### *Woran merken wir das?*

Zum Beispiel daran, dass in unseren inneren Raum eine Qualität entspannter Bewusstheit einzieht. Alle unsere Erfahrungen sind darin lebendig und zugleich versöhnt. Ich will das an einem Bild verdeutlichen. Solange wir mit unserer Geschichte und ihren Schmerzen nicht versöhnt sind, tauchen die alten Prägungen mit ihren Ängsten und negativen Glaubenssätzen immer wieder wie auf Knopfdruck auf und überrollen uns buchstäblich. Mit fortschreitender Versöhnung tauchen sie zwar immer wieder einmal auf, doch wir können sie aus einem stetig wachsenden Abstand freundlich betrachten als etwas, das auch Teil von uns ist, doch uns nicht mehr beherrscht. Und es ist genau diese zunehmende Entspannung, die uns öffnet für das, was außer uns

und unseren Geschichten noch alles in dieser Welt darauf wartet, dass wir es entdecken.

#### *Achtsamkeit,*

Gelassenheit, Wellen scheinbar grundloser Freude, Verbundenheit mit allem, Dankbarkeit und Liebe von einer Tiefe, die mit Worten nicht ausgedrückt werden kann – dieses »ich bin« ist existenzielles Erleben. Ein schwingender Raum, in dem unser Da-Sein, unsere Lebendigkeit auf eine umfassende Weise spürbar ist, erfahren wird, der zugleich ein Raum der Stille wie der Fülle ist.

Ach ja, und ehe ich es vergesse: Erleben wir es, erscheint es ganz natürlich – als unsere wahre Natur. Kein Anlass, sich aufzupusten oder eine Sensation daraus zu machen. Wer auf Sensationen aus ist wird es sowieso nicht finden, wer besonders sein will, es verfehlen.

Eine Sufi-Geschichte: Zwei Diebe treffen einander eines Tages im Land der Narren, und wie alle Vertreter ihrer Zunft beginnen sie, mit ihren Taten zu prahlen. Der eine Dieb sagt: »ich habe einmal einen Kohlkopf gestohlen so groß wie ein Haus!« Darauf der andere: »Und ich einen Kochtopf so groß wie ein Palast!« Wieder der erste, verächtlich: »Und wozu soll so ein Topf gut sein!«

Erwidert der zweite Dieb: »Um darin deinen Kohlkopf zu kochen...«

Einen friedlichen Spätsommer wünscht euch  
Burkhardt



### Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

#### Liebe Freunde und Interessierte!

seit Anfang Juni nun habe ich einen eigenen Bienenvolk. Wobei das Wort »eigen« in diesem Zusammenhang eher unpassend ist. Die Bienen gehören sich selbst. Keiner der 30.000 Tierchen braucht mich, um zu überleben. Ich kann sie beobachten, ihnen ein gutes Zuhause bereiten, sie gegen die Varoa-Milbe behandeln... aber das alles ja nur, damit ich irgendwann ihren Honig ernten kann. Hätte ich diesen Schwarm am 10. Juni nicht entdeckt und eingefangen, dann hätten sie sich in irgendeinem Baum einen neuen Bienenstock gebaut.

Aber ich habe ihn gesehen und zusammen mit Eugen, meinem Imkervater eingefangen. Am Nachmittag kam mein Nachbar zu mir und sagte, jetzt könne ich also einen Schwarm sehen. Da bin ich raus, und tatsächlich war die Obstwiese unterhalb der Straße ein einziges großes Summen und Brausen. Tausende Bienen flogen anscheinend wirr durcheinander. Sofort rief ich meinen Imkervater an. In aller Seelenruhe sagte er mir, ich solle halt schauen, wo

sie sich niederlassen. Er käme dann gegen sechs Uhr am Abend, um sie einzufangen. Jetzt war es vier! Zwei Stunden! Was konnte da nicht alles passieren. Und wenn sie sich nun einfach auf und davon machten..?

Da ich am Mittwoch immer einen Gastkoch habe, hatte ich sozusagen frei. Und nur diesem Umstand hatte ich es zu verdanken, dass ich mich den Nachmittag über mit den Bienchen beschäftigen konnte. Ich stand also zunächst oben auf der Straße und beobachtete das große Treiben. Nach und nach verdichtete sich der Schwarm und strebte dem unteren großen Apfelbaum zu. Ich bin dann durch das hohe Gras hinunter gelaufen und habe mir den Schwarm aus der Nähe angeschaut.

Tatsächlich bildeten die Bienen schon eine schöne Traube. In meiner Aufregung rief ich meinen Imkervater gleich nochmals an, um ihm mitzuteilen, dass sie sich in eben diesem Baum sammelten. Aber er kam nicht früher, ich musste weiter warten. Um fünf vor sechs kam er dann, mit Schleier und Handschuhen und der Holzkiste, in der die Bienen eingefangen werden. Wir mussten eine Leiter besorgen, denn der Schwarm hing ziemlich hoch. Ich durfte die Leiter halten, Eugen kletterte hoch, und mit einem Schlag auf den Ast an dem die Bientraube hing, fiel der Großteil des Schwarms in die Kiste. Alle übrigen umschwirrten uns in heller Aufregung, aber erstaunlich friedlich. Schwärmende Bienen bereiten sich auf ein paar ruhelose Tage vor, bevor sie ihren Stock verlassen. Das heißt, sie sind wohl genährt und deshalb auch recht gut gelaunt.



Nun bekam ich Instruktionen, wie ich weiter verfahren müsste. Wir hatten die Kiste unter dem Baum auf eine Pappe gestellt, am Boden einen schmalen Spalt offen stehen lassen durch den die schwirrenden Bienen zu ihrem Volk gelangen konnten. Man sieht dann sehr schnell, ob die Königin mit gefangen ist, denn zu ihr zieht es die Bienen. Hat man die Königin nicht gefangen, streben die Bienen aus der Kiste heraus. Am Abend, wenn die Sonne nicht mehr auf der Wiese steht, sollte ich also wieder runter gehen, kontrollieren ob die Bienen drinnen geblieben sind, außen Krabbelnde noch hinein beseln und dann die Kiste verschließen und bei mir in den Keller stellen.

Alles war genauso wie Eugen es mir erzählt hatte. Ich war sehr aufgeregt, beselte noch ein paar Bienen in die Kiste und verschloss sie dann. Sicher habe ich dabei auch ein, zwei Bienchen zerquetscht, das passiert, und doch tat es mir leid. Ein paar freie Bienen flogen mir noch nach, aber gestochen hat mich keine und bis ich oben an der Straße war, hatten auch die Bienen von mir und der Kiste abgelassen. Sie werden



am nächsten Morgen sammeln gehen und sich bei einem anderen Volk einbetteln.

Die Kiste war sehr schwer. Mein Nachbar hatte eine Zugwaage und so haben wir sie noch gewogen: 7,5 kg. Leider wussten wir das Gewicht der Kiste nicht. Am nächsten Morgen kam Eugen, um mir Wabenblätter zu bringen. Wir haben meinen Schweizer Kasten gründlich gereinigt und ausgebrannt, und er hat mir erklärt, wie man so einen Schwarm einlogiert. Wie man also die Bienen in ihre neue Wohnung bringt. Am Ende sagte er dann: »Das machst du dann am Samstag Nachmittag. Ich fahre morgen in Urlaub«.

Ich sollte das also ganz alleine machen? Oje! Ich repetierte ihm das ganze Prozedere noch einmal. Als erstes das Flugloch öffnen, dann eine Futterwabe einhängen und zwei, drei Wabenblätter. Das sind Rahmen aus Holz in deren Mitte eine dünne Wachsplatte mit Wabenprägung eingeschmolzen ist, als Vorgabe für die Bienen. Diese Prägung ziehen sie weiter. Das heißt, darauf bauen sie die Waben aus. Dann eine Zinkwanne vor den Schweizer Kasten hängen, die Schwarmkiste öffnen und mit der Öffnung nach unten in den Kasten halten, ein kräftiger Schlag auf die Kiste und ein Gutteil des Schwarms fällt in die Wanne, in den Schweizer Kasten.

Sofort krabbeln die wuseligen Tierchen in die Waben und die Wände hoch, inspizieren ihr neues Daheim. Nun ist ein wenig Geduld gefragt, wie überhaupt beim »beiele«, wie der Schweizer das Imkern nennt. Ruhe und Geduld, langsame und klare Bewegungen, ich bin Gast, Zuschauer in diesem Bienenreich.

Dann hänge ich weitere Wabenblätter ein und klopfe die verbliebenen Bienen in den Kasten, der eigentlich aussieht wie ein kleiner Schrank. Zum Schluss noch eine weitere Futterwabe. Oben werden die Rahmen mit kleinen Holzplatten abgedeckt, und nach hinten schiebe ich ein Fenster vor.

So sollte es gehen. Ich fragte dann etwas zögerlich, ob er mir das wirklich zutraute. »Das schaffst du schon«, war seine Antwort. Na, und wenn er es mir zutraute, dann also! An diesem und den nächsten Tagen sprach ich von nichts anderem. Jedem, der es hören wollte erklärte ich, wie man so einen Schwarm einlogiert. Ich wiederholte und wiederholte und wiederholte, bis ich selber es mir auch zutraute.

Und es hat geklappt! Als Eugen aus seinem Urlaub zurück war, schauten wir gemeinsam nach dem Schwarm. Es war keine Brut zu finden. Das bedeutete, dass ich eine junge Königin hatte, die erst auf den Begattungsflug gehen musste. Dafür gibt es Plätze wo sich die Bienenköniginnen mit den Drohnen, den männlichen Bienen, treffen.

Laut Buch dauert so ein Hochzeitsflug acht bis zwölf Tage. Ich schaute also eine Woche später wieder. Keine Brut! Aber Unruhe und emsiges Treiben im Schweizer Kasten. Die Bienen bauten die Waben aus und bereiteten Brutnester vor. Sammelten Nektar und Pollen und legten Futterringe an, in

deren Mitte die Waben frei blieben für eben die neue Brut. So die Königin denn wohlbehalten und befruchtet zurück kehrte. Eine weitere Woche verging, keine Brut! Langsam wurde ich etwas unruhig, was konnte ihr nicht alles zugestoßen sein, und was, wenn sie nicht zu ihrem Volk zurück kam?

Am 3. Juli hatte das Bangen ein Ende. Beim Inspizieren der Waben fanden wir schöne, feine, frische Brut! Kleine Stifte am Boden der Brutwaben und auch schon Rundmaden. Und fast feierlich schaute mein Imkervater mich an und sagte: »Herzlichen Glückwunsch! Nun hast du ein eigenes Volk.«

Die Bienen gehören sich selbst, aber ich will gerne nach ihnen schauen.

Nächste Woche räumen wir die Honigwaben ab. Ich rechne noch nicht mit einem Ertrag, aber im nächsten Jahr, da gibt es dann sicher eigenen Honig.

Alles Liebe vom Bienenberg  
Dhyan Mara





## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Als ich letztes Mal für den Newsletter schrieb, hatte ich davon berichtet, dass für mich ein klärendes Gespräch mit meinen Arbeitgebern bevorstand. Gleichzeitig hatte ich beobachtet, welch orientalischen Basar an Gefühlen das in mir auslöste. Nun, knapp drei Monate später habe ich das Gefühl, ich sei Euch noch eine Antwort schuldig: Wie das Gespräch damals verlaufen ist und was sich dadurch verändert hat.

Vorgenommen hatte ich mir, während des Gespräches ganz gelassen und ruhig durch diesen orientalischen Basar der Gefühle zu schreiten. Den verlockenden Angeboten des Ärgers, des Trotzes, des Selbstzweifels und der Überheblichkeit wollte ich allen heroisch widerstehen. Zugeben muss ich im Nachhinein, dass ich dann doch hier und da zugegriffen habe.

Wenn ich mich frage, wieso mir das passiert ist, dann merke ich, dass ich nicht nur



oberflächlich einen netten freundlichen Kompromiss betreffend der Arbeitsstrukturen mit meinen Vorgesetzten finden wollte. Das wäre an sich kein großes Problem gewesen. Viel wichtiger war mir jedoch, anzusprechen, wo für mich auf der Beziehungsebene etwas durcheinander gekommen war. In der Art und Weise, wie mit mir seit längerem kommuniziert wurde,

de, in dem ich von meiner Seite her jedoch auch nachgab. So hatte das Gespräch tatsächlich etwas Klärendes. Neu war für mich jedoch, dass wir uns dabei zwar betreffend der Arbeitsstrukturen einigen konnten, dass das aber nicht gleichzeitig hieß, dass wir uns wirklich gefunden hätten. Bei mir bleibt der Eindruck, dass ich durch meine direkte ehrliche Art zwar etwas an Achtung bekommen habe. Mein Platz wird mir zugestanden. Aber gleichzeitig habe ich mich dadurch nicht nur beliebt gemacht. Kurz gesagt: Wenn ich meinen Vorgesetzten nun über den Weg laufe, dann grüssen sie mich freundlich und schauen dann gleich weg.

Das ist gefühlsmäßig noch ein wenig Neuland für mich. Wie gesagt, hatte ich es bisher die ersten zehn Jahre ausgesprochen gut an meinem Arbeitsplatz, bekam viel Unterstützung und Anerkennung zu spüren. Sicher bin ich nicht in allen Arbeitsbereichen der »Traumpfarrer« fürs Dorf. Andere Menschen würden diese Aufgabe durch ihre Persönlichkeit ganz anders erfüllen. Und doch hatte und habe ich von mei-

ner Seite her und immer noch das Gefühl, meinen Lohn wert zu sein – um das so ganz nüchtern zu sagen.

So ist auch nicht mein Wertgefühl besonders durcheinander, sondern etwas anderes vielmehr. In mir ist seit jeher diese Zuversicht, dass wir Menschen uns doch immer wieder finden können. In mir habe ich das unerschütterliche Gefühl, wie ähnlich wir uns eigentlich sind, wie nahe wir uns eigentlich sind und wie fest wir doch zusammengehören und Teil eines Ganzen sind. Gleichzeitig sehe ich, wie schwer wir Menschen uns mit dieser Tatsache tun. Da schieben wir alle unsere eingebildeten Wichtigkeiten und all unsere einstudierten Verhaltensweisen dazwischen, nur damit wir unserem Gegenüber nicht begegnen müssen. Und warum? Einfach weil wir Angst haben, dabei uns selber wirklich zu begegnen.

Gerade dadurch, dass es uns in diesem Gespräch nicht gelungen ist, uns wirklich zu finden, hat sich in mir innen in diesen Monaten etwas verändert. Von dem bunten



orientalischen Basar der Gefühle bin ich unversehens in stillere, etwas dunklere Seitengassen geraten. Groß ist die Ablenkung bei dem lebhaften Treiben auf dem Basar. Aber auf Dauer machen Ärger, Trotz und Überheblichkeit nicht satt. In diesen stillen Seitengassen, auf welche ich mich nicht freiwillig begeben, solange im Alltag alles rund läuft, da begegne ich ganz anderen Gestalten.

Da gibt es auf einmal die Gasse der Ohnmacht. Nicht alles kann ich so verändern, wie ich es mir wünsche. Und da merke ich, wie doch diese Situation gefühlsmäßig gar nicht so neu ist, wie ich zuerst dachte. Meine Eltern kommen mir in den Sinn. Heute weiß ich, wie sehr sie mich geliebt haben. Das war mir nicht immer so deutlich.

Meinen Vater sehe ich vor mir, wie er auch Samstags den ganzen Tag am Bürotisch saß, um durch seine hervorragende Leistung der Welt doch noch zu beweisen, dass er ein wertvoller Mensch ist. Neue Blumensorten hat er gezüchtet. Und noch heute, zehn Jahre nach seinem Tod, wird mir jedes Mal warm ums Herz, wenn ich eine Zyclame oder Primel blühen sehe, bei der er seine Hand im Spiel hatte. Unser einziger Wert kommt aus der Liebe.

Meine Mutter sehe ich vor mir, wie sie, überfordert durch uns drei Jungens, den Alltag sowie ihre Sorgen manchmal ihre Nerven verlor und dann das Gefühl hatte, ganz alleine auf der Welt zu sein. Gestern konnte ich ihr nach dem Baden im Fluss mit unseren vier Kindern – ihren Großkindern – meine Hand reichen, ihr ans Ufer helfen und einen Moment des Glücks mit ihr teilen. Wir alle sind viel näher miteinander verbunden, als wir immer meinen.

Und gleichzeitig weiß ich, wie ich schon als Kind meine Eltern manchmal einfach nicht erreicht habe innerlich, wenn ich mir auch noch so Mühe gegeben hatte. Nicht weil sie mich nicht gern hatten, sondern einfach weil sie so besetzt waren von ih-

ren Geschichten. Und ich erinnere mich, wie mir das weh getan hat. In meinem Arbeitsalltag treffe ich dann heute auf meine Vorgesetzten, und habe das Gefühl, sie nicht zu erreichen, vielleicht weil sie so besetzt sind von der Vorstellung, wie ein braver Angestellter sich zu verhalten habe oder was ein guter Pfarrer zu predigen habe. Ich selber bin dagegen manchmal einfach besetzt von der Vorstellung, ein toller Pfarrer zu sein und die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben, anstatt dass ich einfach bei den Menschen bin. Manchmal erreichen wir uns einfach nicht, weil wir so besetzt sind von all unseren Geschichten.

Ich komme an eine Kreuzung, noch andere Gassen tun sich auf: Die Gasse der Bedürftigkeit, mit dem Wunsch es allen anderen Recht zu machen. Auch in diese Gasse zieht es mich. Während ich durch diese schreite, merke ich, wie viel Energie ich selber im Leben schon darauf verwendet habe, nur um ein wenig Anerkennung zu bekommen. Wie wichtig mir immer wieder war, anderen zu gefallen oder schon nur gesehen zu werden. Manche Gassen sind einfach Sackgassen.

Unversehens lande ich auch in der Gasse der Bedeutungslosigkeit, welche mir meine Vergänglichkeit vor Augen führt. In ein paar Jährchen schon werde ich froh sein, wenn mir eines meiner Kinder beim Baden aus dem Fluss hilft, und noch ein wenig später wird nicht einmal mehr eine blühende Blume, sondern nur noch ein wenig vergilbtes Papier mit einer alten Predigt an mich erinnern. Diese Gasse hat jedenfalls etwas Befreiendes an sich.

Wir entscheiden an jeder Kreuzung selber, in welche Gasse wir uns begeben. Die Gasse der stillen Traurigkeit tut sich auf. Auf der mache ich gerne ein paar ruhige Schritte, verweile hier und da ein wenig. Sie bringt mich ganz nahe zu mir selber und zu all den Menschen um mich. Und ich sehe das Leben ganz einfach, wie es ist, und das

darf so sein. Da ist dann plötzlich ein großes »Ja« dazu, und das macht mich gleichzeitig ein wenig traurig und unendlich glücklich, weil ich das Leben einfach so gerne habe. Und ich spüre, wie diese Gasse mich weiterführt. Wie sie aus dem verworrenen manchmal dunklen Gewirr einen Weg findet. Wohin der führen wird? Ans Licht? Hinaus ins weite Land, zum blauen Himmel, in die Freiheit? In die Nähe der Menschen? Oder einfach zum nächsten Fluss, wo ich baden kann oder zum nächsten mühsamen Mitarbeitergespräch? Ich weiß es nicht, und das ist doch das Schöne am Leben! Ich wünsche euch alles Gute.

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 + 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 etc.). 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.

Termin: Freitag 23. Oktober 2015  
17 Uhr bis Sonntag 25. Oktober 2015  
ca. 16 Uhr



## Das Tanz-Wochenende – diesmal Tanz und Dichtung

von Agnes Iten (Mayushima)

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

*Geh jedem Stäubchen auf o Tag  
dass froh sie tanzen!*

*Der du die Sphären selbst entzückst,*

*dass so sie tanzen,*

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

*Ich sage dir ins Ohr, warum  
und wo sie tanzen (Rumi)*

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

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

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

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

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

*Termin: 20. bis 22. November 2015*



## Viktor Frankl über Erfolg

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

Aus Viktor Frankl (1905-1995):

Men's Search for Meaning.

Viktor Frankl ist Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse.

Der Ostdeutsche Liedermacher Gerhard Schöne hat im Jahr 1983 diesen schönen und weisen Liedtext verfasst:

## Ganz einfach

*Ein Mann fährt zu ´nem Blitzbesuch  
zu seinem Vater auf das Dorf.*

*Der Alte füttert grade Katzen.*

*Der Mann sagt: »Tag, ich bleib nicht lang,*

*hab eigentlich gar keine Zeit. Ich weiß*

*nicht mehr, wo mir der Kopf steht!*

*Ich hetz mich ab und schaffe nichts.*

*Ich bin nur noch ein Nervenwrack.*

*Woher nimmst du nur deine Ruhe?«*

*Der Alte kratzt sein linkes Ohr  
und sagt: »Mein Lieber, hör gut hin,*

*ich mach es so, es ist ganz einfach:*

*Wenn ich schlafe, schlafe ich.*

*Wenn ich aufsteh, steh ich auf.*

*Wenn ich gehe, gehe ich.*

*Wenn ich esse, ess ich.*

*Wenn ich schaffe, schaffe ich.*

*Wenn ich plane, plane ich.*

*Wenn ich spreche, spreche ich.*

*Wenn ich höre, hör ich.«*

*Der Mann sagt: »Was soll der Quatsch?  
Das alles mache ich doch auch,*

*und trotzdem find ich keine Ruhe.«*

*Der Alte kratzt sein linkes Ohr*

*und sagt: »Mein Lieber, hör gut hin,*

*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.*

*Wenn du planst, dann sprichst du schon.*

*Wenn du sprichst, dann hörst du schon.*

*Wenn du hörst, dann schläfst du.*

*Wenn ich schlafe, schlafe ich.*

*Wenn ich aufsteh, steh ich auf.*

*Wenn ich gehe, gehe ich.*

*Wenn ich esse, ess ich.*

*Wenn ich schaffe, schaffe ich.*

*Wenn ich plane, plane ich.*

*Wenn ich spreche, spreche ich.*

*Wenn ich höre, hör ich.«*



## Über meine Arbeit mit Atem – Körper – Stimme

von Akin Schertenleib (Mandrika)

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

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

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

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



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

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

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

Nachdem alle Teilnehmer abgeholt  
waren, durften wir uns an den gedeckten  
Tisch setzen. Einige waren erleichtert, weil  
sie befürchtet hatten, dass es gleich los  
geht, ohne etwas im Bauch zu haben. Doch  
Dhyan Mara, also dear Mary, hatte meinen  
Wunsch aufgenommen und uns ein leichtes  
Nachtessen gekocht. Das Essen war lecker,  
aber ich war innerlich damit beschäftigt,  
das geplante Programm umzustellen. Ich  
plane und dann kommen die Menschen,  
und ich verwerfe das Geplante, weil es  
nicht mehr passt. Ich könnte es also las-  
sen zu planen, weil

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

Ich habe dann einfach begonnen. Bewe-  
gung, Spiele, Wahrnehmungsübungen, ein  
Lied, Improvisationen, ein Klangteppich,  
Massagen, Atemübungen, gemeinsames  
Singen. Dies alles dient der Vorbereitung,  
um dann in der Einzelarbeit an den Kern  
der persönlichen Stimme zu gelangen.

Und wenn es gelingt, dass die Stimme di-  
plante, weil es nicht mehr passt. Ich könnte  
es also lassen zu planen, weil es ja eh an-  
ders kommt, und doch muss ich planen.

und weiss: deshalb mache ich diese Ar-  
beit. Dieser Moment erinnert mich an die  
Mischung aus Freude und Überraschung  
wie damals im Theater.

Mandrika/Akin

Termin: 23. bis 25. Oktober 2015



## Die Seins-Woche

Diese stille und intensive Meditations-  
woche ist offen für die Teilnehmer der  
Trainingsjahre sowie nach Rückspra-  
che auch für Teilnehmer aus anderen  
Projekten, vorausgesetzt, sie bringen  
Meditationserfahrung mit und die Be-  
reitschaft 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 inner-  
sten Freiheit, auf unsere Spontaneität  
und die natürliche Kreativität.

Tao:  
no miracle bigger  
than the no-miracle,

no secret deeper  
than the no-secret.

Don't teach the Tao  
how to Tao -

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

Die nächste Seinswoche findet  
statt vom 24. bis 30. April 2016.  
Der gewohnte Termin im Herbst muss  
in diesem Jahr für das Assistenten-  
training Platz machen.