



## Eins Und Sein Newsletter 72 im Mai 2015

### Liebe Freunde und Interessenten,

heute einmal mehr etwas zum Thema Liebe, Beziehung, Selbstverwirklichung. Neulich beim Friseur wartete ich eine Weile und las in einer Frauenzeitschrift das Interview mit einer Künstlerin. Sie sprach über Verliebtheit, Liebesbeziehungen und das Alleinsein. Sie äußerte sich verwundert und auch mit Spott und Kritik darüber, dass noch immer die meisten Frauen der Illusion von der großen Liebe mit dem einen Partner anhängen und sich eine Bilderbuch-Ehe wünschten, ein Jahrzehnte dauerndes Glück. Anstatt sich endlich daran zu machen, ein eigenes und unabhängiges Leben zu verwirklichen.

Wo doch die Verliebtheit bekanntermaßen nicht von Dauer sei. Sie selber habe sich für's Alleinsein entschieden, ein Lebensmodell, das für sie weit befriedigender sei als eine Beziehung, in der man nur ständig Kompromisse mit dem Partner eingehen müsse.

### Beim Lesen des Interviews

erinnerte ich mich an drei Begegnungen während zweier Wochenend-Seminare. Dort hörte ich von Teilneh-

menden auch Sätze wie »ich will keine Beziehung, ich bekomme auch so was ich brauche, Beziehung engt ein« bis zu »mit meiner Freundin zusammenziehen will ich nicht, das kostet mich zuviel von meiner Freiheit«. Thema der Seminare war übrigens »Vom Ich zum Du zum Wir«...

Auch erinnerte ich mich an die Wohnraumstatistik für Deutschland, sie wurde jüngst veröffentlicht und in



vielen Medien kommentiert – 42% allen Wohnraums werden inzwischen von Einzelpersonen bewohnt.

Und mir kam die Meldung über eine Studie in den Sinn, erstellt von einer deutschen Psychologin zum Thema Trennungen. Der Studie zufolge werden knapp 30% der Liebesbeziehungen beendet, wenn Verbindlichkeit, also auch Selbstverpflichtung, der nächste Schritt wäre. Vom Ich zum Du zum Wir – der Weg erscheint nicht so einfach zu sein. Offenbar taucht da eine neue existenzielle Fragestellung auf: Wie kann ich lieben und geliebt werden und dabei möglichst allein bleiben...

Übrigens:

Jemandem, der allein leben will einzureden, er solle in eine Beziehung gehen, wäre Unfug. Allein oder in Beziehung, das ist keine Sache von richtig oder

falsch. Jedenfalls sofern die Entscheidung aus der Klarheit und bewusst getroffen und gelebt wird. Allein oder in Beziehung, das wären in dem Fall einfach zwei Pole möglicher Daseinsweisen.

Ich hege allerdings Zweifel, ob so manche, die behaupten, allein leben zu wollen, diese Entscheidung frei getroffen haben, selbst wenn sie das mit allerlei Argumenten bekräftigen. Genährt werden meine Zweifel durch das kämpferische Element, die etwas trotzig Betonung des Anders-als-die-Anderen-Seins im oben erwähnten Interview ebenso wie in den Äußerungen der Teilnehmer. Vom Ergebnis einschlägiger Studien zum Thema Glück ganz zu schweigen.

Die tieferen Motive für Lebensentwürfe leiten sich bekanntlich aus frühen Erfahrungen und Prägungen her. Sie liegen, so wie die eigentlichen Ängste und Glaubenssätze, erst einmal unter der Schwelle des Alltagsbewusstseins. Die Angst vor der Liebe erscheint heute besonders weit verbreitet.

### Lebensentwürfe

sind auch Ausdruck von Strömungen in der Zeit, von Ideologien, von wirtschaftlichen Verhältnissen. Bis weit ins 19. Jahrhundert hinein gingen zum Beispiel viele Frauen ins Kloster anstatt zu heiraten – aus Angst vor dem Kindbettfieber. Und gegenwärtig spielt die durchgreifende Ökonomisierung unserer Lebensverhältnisse eine wesentliche Rolle.

Vor gut 30 Jahren kam in den USA der Begriff »me-culture« auf als Beschrei-

bung einer Lebenseinstellung, die eine Forscherin damals so beschrieb: »Menschen aus hochindividualistischen Kulturen wie den Vereinigten Staaten und Westeuropa bewerten Einzigartigkeit höher als Harmonie, Selbstaussdruck höher als Übereinstimmung und definieren sich selber als besonders und verschieden von der Gruppe. Zugleich besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Individualismus und Depression: Je individualistischer ein Land, desto höher die Rate an Depression.«

Ich finde, solche Zusammenhänge sind erhellend und faszinierend. Allein der so häufig gebrauchte Begriff Individualismus fordert schon zum Nachdenken darüber heraus, was damit eigentlich gemeint ist. Denn die einen bezeichnen damit ihren von Trends und Moden bestimmten persönlichen Lifestyle. Die anderen sagen, unter ihnen die spirituellen Lehrer, die wahre Einzigartigkeit beginne erst jenseits der persönlichen Ängste und Prägungen.

#### *Die eine Selbstverwirklichung*

»Me-Culture« ist in den letzten Jahren zum Etikett für die inzwischen weit verbreitete narzisstische Einstellung in den westlichen Industriegesellschaften geworden und steht für den Vorrang von Ich-Interessen gegenüber den Interessen anderer und der Gemeinschaft. Die entsprechenden Lebensentwürfe zielen auf möglichst umfassenden Erfolg: Karriere, Fitness, perfekte Performance, perfekte Beziehung, perfekte Kinder, Durchsetzung, Autonomie, Sicherheit und so weiter. Man sieht sich dabei in Konkurrenz zu den anderen und herausgefordert zu ständiger Selbstoptimierung sowie immer wieder aktualisierter Selbstinszenierung.

Selbstverwirklichung ist hier der auf der Ebene der geprägten Persönlichkeit laufende scheinbare Fortschritt von »immer höher, weiter, schneller, besser«. Wobei die Erfüllung nicht in der Gegenwart, sondern in als ideal vorgestellten zukünftigen Umständen liegt.

#### *Die erste Heuernte*



Die schlagende Illustration für diesen »Schneller-Höher-Weiter-Zeitgeist« fand ich neulich als Werbebotschaft im Emailbriefkasten: »Quantenbewusst sein in 30 Minuten – durch Ultra-Meditation«. Die klassische Verwechslung von Haben mit Sein...

#### *Die andere Selbstverwirklichung*

stellt zuerst die Frage, was denn mit dem »Selbst« gemeint sei, um dessen Verwirklichung es gehe. Und rückt die Aufforderung zu Selbsterkenntnis in den Mittelpunkt: Wer bin ich? (nicht was – wer!)

Wollen wir uns selber verwirklichen, also unser innerstes Wesen entfalten, müssen wir zuerst uns selber finden. Das ist ein das ganze Leben begleitender Prozess, der sich immer wieder und beharrlich auf das Gegenwärtige einlässt, auf den Weg. Er führt durch die Versöhnung mit den Ängsten und Schatten in eine Haltung, wo wir nicht mehr ständig um unsere eigenen Wünsche und Befindlichkeiten kreisen.

Wo wir den Mut und die Kraft zur Liebe in uns wiedergefunden haben und damit die Schritte vom Ich zum Du zum Wir wieder gehen können. Ein reifer Mensch heißt es, denkt nicht dauernd über sich selber nach, er kümmert sich um die Zustände in der Welt, er liebt und hilft.

#### *Egoismus-Altruismus*

Im letzten Newsletter hatte ich das Buch von Frank Schirrmacher »Ego. Das Spiel des Lebens« empfohlen. Der so früh verstorbene Herausgeber der Frankfurter Allgemeinen Zeitung schil-

dert darin, wie manipulierte Forschung in den USA seit den 80er Jahren zu der »wissenschaftlichen« Anschauung geführt hat, wir Menschen seien rein egoistisch veranlagt. Und wenn wir uns altruistisch zeigten, geschehe dies eben auch nur in Zusammenhängen, wo es uns persönlich etwas nütze.

Wie andere und differenziertere Forschungen zeigen, sind sechs Monate alte Babies noch ganz auf Mitgefühl und gegenseitige Unterstützung eingestellt. Mit zwölf Monaten haben dann einige schon die Konkurrenz gelernt – aufgenommen aus der Umwelt.

Der Hirnforscher Hüther demonstriert das anhand der Ergebnisse eines Experiments. Man findet das Video auf youtube unter: »Gerald Hüther, Wann und wie das Böse entsteht«. Folgerung: Alle Kinder kommen mit einer unglaublichen Offenheit zur Welt, als Liebende mit der Fähigkeit zu Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Gemeinschaft. Wenig später verdirbt das schlechte Beispiel der Vorgeneration die guten Sitten... Und die Vorgeneration, das sind wir, und auch wir sind die Kinder einer Vorgeneration.

Jemand hat mal vor 2000 Jahren gesagt: »Werdet wie die Kinder!« Also liebend, arglos, neugierig, offen, erfinderisch, gemeinschaftlich. Ein anderer, rund 500 Jahre früher, hat zum Anfängergeist ermuntert. Also offen, neugierig, ohne Vorurteile, den Wendungen des Lebens mit Freundlichkeit belegend, mitfühlend, arglos – alles in allem recht ähnlich wie der Spätere. Übrigens hat sich Erich Kästner seinen eigenen Reim auf dies »Werdet wie die

Kinder« gemacht: »Dass wir wieder werden wie die Kinder, ist eine unerfüllbare Forderung. Aber wir können zu verhüten suchen, dass die Kinder werden wie wir...« Und ich ergänze: Die Kinder dabei zu unterstützen lässt uns selber üben, wieder freiere Menschen zu werden.

#### *Ich Du Wir – Realitätsebenen*

Der Alltag ist reich an Gelegenheiten, Art und Weise zu erforschen wie wir zu anderen im Kontakt stehen. Wir können das ganz praktisch angehen und uns fragen: Wie schaue ich den anderen an und was geht dabei in mir vor? Nehmen wir an, wir werden mit jemandem bekannt gemacht. Im selben Augenblick startet im neuen Bekannten wie auch in uns selber ein seit Urzeiten verankertes Prüfprogramm. Gefährlich? Ungefährlich? Sympathisch? Unsympathisch? Anziehend? Entspricht dem Beuteschema, oder nicht? Und so weiter Das läuft in kürzester Zeit ab, verschafft den ersten Eindruck und bewegt sich auf einer bestimmten Realitätsebene, nennen wir sie Ebene 1.

#### *Ebene 1*

Es ist die Ebene der Realitäten, der Sachen die man anfassen oder auf Begriffe reduzieren kann. Von denen wir meinen, dass sie außerhalb von uns sind. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass beim Kontakt eine ganz klare Subjekt-Objekt-Trennung im Vordergrund steht. Der andere ist der andere und ich bin ich – ich bin Burkhardt, du bist Hans. In diesem Setting gibt es eine Reihe von »Spielformen«. Zum Bei-

spiel den Vergleich der Körper – mein Körper – dein Körper. Wer ist schlanker, dicker, größer, kleiner, sportlicher, bequemer und so weiter. Diese Spielform hat wohl in der Muckibude und unter Models viele Anwender.

Oder die psychologische Spielform – meine Persönlichkeit – deine Persönlichkeit. Mit Kategorien des Vergleichens wie geduldig, anpassungsfähig, Durchsetzungstyp, zart, handfest, liebevoll, zurückhaltend, luftig, geerdet und so weiter.

Oder die esoterische: aha: typisch Fisch, Löwe, Steinbock mit Aszendenz Waage, Krebs, Widder und so weiter.

Diese Ebene 1 mit ihren Spielformen bleibt immer an der Oberfläche, gerade weil in der Vorstellung der andere stets der andere bleibt, selbst wenn wir gewisse Ähnlichkeiten mit uns selber feststellen.

Auch ist der Horizont des Bewusstseins eingeschränkt. Neben den

erwähnten gibt es auch die lokalpatriotische und die nationalistische Spielform, wo sich der Kölner vom Düsseldorfer, der Bayer vom Berliner abgrenzt, der Luzerner vom Walliser, der Engländer vom Franzosen, der Schweizer vom Deutschen bis hin zur Feindseligkeit gegenüber Zuwanderern aus anderen Ländern und Erdteilen.

#### *Experiment*

Ich ermuntere nun dazu, sich einmal mit voller Absicht in das Bewusstsein der Ebene 1 hinein zu versetzen und damit zu spielen.

Das kann man allein und überall tun, in der Straßenbahn, im Restaurant, im Café an der Strasse, im Supermarkt. Oder als Spiel unter Freunden. Sehr wahrscheinlich merken wir dabei, wie leicht uns diese Ebene des Vergleichens und Urteilens fällt, wie oft wir uns darin aufhalten, wenn auch manchmal mit schlechtem Gewissen. Tatsächlich



#### *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: Men´s Search for Meaning.

Viktor Frankl (1905-1995) ist Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse (nicht zu verwechseln mit Logopädie). Seine Therapie ist wie die Humanistische Psychologie Arbeit auf der Herz-Ebene. Ein Kernsatz: *Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach Sinn. Die Psychotherapie sieht es als eine ihrer Aufgaben an, den Menschen dabei zu unterstützen. Dieser Beistand ist die zentrale Aufgabe der Logotherapie.*

*Links: Nach neuesten Meldungen werden in Deutschland täglich 50 Kinder misshandelt oder missbraucht*

sind wie für sie geprägt, wir haben sie von Kindheit an gelernt und praktiziert. Uns dies bewusst zu machen ist fruchtbare Arbeit mit den Schatten.

Sehr nützlich ist es, beim Experimentieren nicht allein auf den Verstand zu achten, was er an Worten und Sätzen anbietet. Den Körper, was er empfindet sowie die Gefühle bewusst zu erleben, wird uns einiges über gewisse Anspannungen erzählen, die wir aus dem Alltag gut kennen.

### *Ebene 2*

erschließt sich und fällt deutlich leichter, wenn wir etwas mehr von uns selber kennen gelernt haben, freier geworden sind von Ängsten und Glaubenssätzen. Hier erleben wir den anderen als einen Menschen wie du und ich, der eben nur in einer etwas anderen Verpackung steckt. Auch diese Ebene können wir experimentell erproben. Wenn mich Teilnehmer nach einer Meditationsaufgabe fragen, trage ich ihnen manchmal auf, sich im Alltag für andere so zu öffnen, dass sie das Schöne dieser Menschen wahrnehmen.

Hier nehmen wir eine auch im Körper entspannte Haltung ein. Der Blick ist eher weich, er will nichts Bestimmtes. Und weil er nichts Bestimmtes will, ist er empfänglich. Die Vergleiche und Urteile treten in den Hintergrund, bis auf einmal in uns selber etwas Vertrautes zu schwingen beginnt: das Herz öffnet sich.

### *Ebene 3*

öffnet sich zu noch größerer, bis hin zu unbegrenzter Weite. Da verschwindet

nämlich der Raum zwischen dir und mir. Ich schaue in deine Augen und sehe mich selbst. Du schaust mir in die Augen und siehst dich selbst. Wir sind eins geworden. Keine Worte, Vergleiche, Urteile, keine Beschreibungen, Meinungen – nur Fülle, Stille und Dasein. Das ist Wirklichkeit. Die deutsche Sprache kennt den Unterschied zwischen Realität und Wirklichkeit. Realität sind die Sachen zum Anfassen, Wirklichkeit atmet durch uns hindurch, wir gehen in ihr auf. Es ist Liebe. Viktor Frankl hat dazu etwas zu sagen:

*Zum ersten Mal in meinem Leben erkannte ich die Wahrheit wie sie von vielen Poeten in Dichtung ausgedrückt wurde und als endgültige Weisheit von so vielen Denkern. Die Wahrheit, dass Liebe das letzte und höchste Ziel ist, nach dem der Mensch trachten kann. Damals erfasste ich die Bedeutung des größten Geheimnisses, welches menschliches Dichten sowie menschliches Denken und Glauben zu übermitteln haben: Die Erlösung des Menschen geschieht durch die Liebe und in der Liebe.*

Einen friedlichen Frühsommer wünscht euch  
Burkhardt

Sehr zu empfehlen das neue Buch von Gerald Hüther:  
*Etwas mehr Hirn, bitte. Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten. Göttingen 2015. Vandenhoeck & Ruprecht*



## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

### Liebe Freunde und Interessierte!

Das Brot backen hat sich in meinem Alltag recht etabliert. Je nach Kundenwunsch und Eigenbedarf backe ich ein oder zweimal die Woche Roggen-Sauerteig-Brot. Es gibt im nahen Umkreis ein paar Stammkunden und ein paar Gelegenheitskunden dazu natürlich die Gruppenzeiten, in denen ich nun zu dem beliebten Nuss- und Kernenbrot auch regelmäßig das feine Sauerteigbrot anbieten kann. Der Holzbackofen ist noch nicht aus dem Sinn, aber die Standortfrage ist erst neu zu klären. Bis dahin backe ich also in meinem nagelneuen Backofen, auf Augenhöhe und mit Beleuchtung.

Mein neuestes Interesse gilt nun der Imkerei. Schon vor zwei Jahren hatte ich unten in Erlenbach, im Lehrbienenstand einen Schnupperkurs zum Thema Bienen und Imkern besucht, und es hat mich sehr fasziniert.

Zunächst mal vor allem diese Gesellschaftsform, in der alles von der Königin abhängt und alle für die Königin arbeiten.

Doch wenn diese zu alt oder träge oder krank wird, dann füttert sich das Volk einfach eine neue Königin an und schmeißt die alte raus. Das ist jetzt sehr plump ausgedrückt, und Burkhardt wird sich die Haare raufen beim Lesen (nein, sagt er, er rauft sie sich nicht...). Hat er doch selbst in Ernsting lange geimkert.

Aber um genau das zu erforschen und erkunden, möchte ich selber gerne mit den Bienen arbeiten.

Nun gibt es hier unterhalb der Straße einen kleinen Bienenstand, und seit Jahren beziehe ich von dem Imker Eugen unseren Honig, echten Balzenberger Honig, auch in unseren Gärten gesammelt. Und nun darf ich bei ihm hospitieren.

Das bedeutet, wann immer es möglich ist, darf ich mit ihm bei den Bienen sein. Schauen, was er macht und ihn fragen, fragen, fragen... Warum er jetzt dies macht und wieso nächste Woche das andere. Und da bekomme ich nicht immer eine klare Antwort, weil es manchmal keine Antwort gibt. Sondern es gibt ein Gefühl, eine Verbindung mit dem Volk und 30-jährige Erfahrung. Als wir letzte Woche zusammen im Bienenstand waren, haben wir einen

### *Wabenbau an einem verlassenen Stand*



Schweizerkasten, das heißt ein neues Zuhause für ein weiteres Bienenvolk sauber gemacht. Plötzlich sagt Eugen: »Loss!« was soviel bedeutet wie: Psst, sei mal still und horche! Und was gab es da zu hören? Eigenartige fiepene, piepene Töne. Und Eugen sagte mir, das macht die Königin. Noch nie habe ich gewusst, dass Bienen »reden«, also sich über Geräusche austauschen. Die tanzen doch und schütten Pheromone aus und so, aber Töne? Das war mir ganz neu. Wir haben dann noch gemeinsam einen Kaffee getrunken und im Schweizerischen Bienenvater, dem Fachbuch zur Bienenhaltung in der Schweiz, und im Internet recherchiert. Und ich habe tatsächlich Hörproben gefunden. Und tatsächlich, genau das hatten wir gehört. Erst ein »Quaken«, wirklich fast wie ein Frosch. Darauf hatte Eugen mich um Ruhe gebeten, und dann kam das sogenannte »Tüten«.

Die neue Bienenkönigin sitzt in ihrer Brutwabe und will raus. Sie vergewissert

sich, ob die Luft rein ist, indem sie quakt. Bekommt sie keine Antwort, schlüpft sie, und ihre erste Tat besteht darin, ihre Konkurrentinnen in den anderen Weiselzellen zu töten. Ganz schön hart, aber logisch. Es gibt eben nur eine Königin. Bekommt sie eine Antwort, nämlich das Tüten, so ist die alte Königin noch da. Dieses Gespräch kann sich über zwei Tage hinziehen. Und erst, wenn die alte Königin mit einem Teil der Bienen ausgeschwärmt ist, die neue also keine Antwort mehr bekommt, schlüpft sie und beginnt ihr Tagewerk: Eier legen. So beobachte ich nun schon seit Tagen die Völker, ob eines schwärmt. Das möchte ich dann nämlich einfangen und in meinen Schweizerkasten umsiedeln, den ich dann unter fachmännischer Begleitung betreuen kann.

Herzliche Grüsse  
vom Bienenberg  
Dhyan Mara



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, diesen Frühling waren wir mit der Familie für ein paar Tage im Tessin. Nach einer Wanderung in den Bergen nahe der Grenze nutzten wir die Gelegenheit, um alle zusammen den bekannten italienischen Markt in Luino zu besuchen. Unseren Kindern hatten wir einen Batzen in die Hand gedrückt, und begeistert zogen sie los zu den Marktständen.

Die Jüngste hat sich sofort einen Sonnenhut mit einer Fee drauf geschnappt und nicht mehr losgelassen. Der Zweitjüngste nahm am gleichen Stand verschiedenste Hüte in die Hand, und nach langem und sorgfältigem Abwägen entschied er sich für ein elegantes Modell in den italienischen Nationalfarben.

Die Zweitälteste wiederum entschied sich für ein buntes Kleid mit fröhlichen Mustern, welches jedoch wahrscheinlich eher aus Übersee stammt als aus Italien selber. Der Älteste aber fand in all den Ständen nichts passendes, das seine Freude weckte und fragte, ob er den Batzen behalten dürfe für etwas anderes, wenn er heute noch nichts fände. Damit waren wir natürlich einverstanden. Wir Erwachsenen schließlich kauften ein wenig Käse und Wurst aus der Region: Mal ein anderer Geschmack und erst noch viel günstiger als in der Schweiz.

Inzwischen sind wir längst wieder zurück im Alltag und an der Arbeit. Für mich steht diesen Abend ein klärendes Gespräch mit meinen Arbeitgebern bevor, das heißt mit den Leitern der Kirchgemeinde und der kantonalen Kirche. Es gab einige Unstimmigkeiten betreffend neuer Strukturen, in welche ich mich nicht einfach widerstandslos gefügt habe, weil sie mir für meine Arbeit als Pfarrer hier im Dorf nicht sinnvoll und hilfreich erscheinen. Zu diesem Gespräch wurde ich nun als unfügsamer Mitarbeiter



eingeladen oder »herbeizitiert«, wenn man lieber so sagen möchte. Ohne hier genauer auf die äußeren Gründe einzugehen, möchte ich mit diesen paar Zeilen lieber schildern, was diese Situation in mir auslöst.

Dabei möchte ich voraus erwähnen, dass ich die letzten zwölf Jahre hier im Dorf recht ruhig und selbstverständlich meiner Arbeit als Pfarrer der Landeskirche nachging. Die vielen tiefen Begegnungen mit Menschen haben mich stets gefreut und berührt. Auch habe ich meine Arbeit meist als sinnvoll erlebt und dabei auch viel Unterstützung und Wohlwollen wahrgenommen. Kleinere Unstimmigkeiten, die es bei jeder Arbeitssituation gibt, haben wir stets im gemeinsamen Gespräch gelöst.

So war ich zuerst erstaunt über diesen neuen Kurswechsel, bei dem mir neue, meine Arbeitssituation betreffende Beschlüsse, einfach mitgeteilt wurden, ohne vorher mit mir darüber zu reden. Nachdem ich mich meiner Meinung nach durchaus freundlich gegen die einen oder anderen Punkte gewehrt habe und nun also zum Arbeitgeber zitiert werde im Stil von »Wer zahlt schafft an«, ist es bei mir erst mal vorbei mit der inneren Ruhe, und ich finde mich gefühlsmäßig mitten auf einem orientalischen Basar wieder.

Und nun bin ich erstaunt über mich selber, welch reiche Palette an verschiedenen Gefühlen sich da hinter dieser früheren Ruhe anbietet, sobald die äußeren Umstände sich geändert haben.

Da gibt es zum Beispiel ganz vorne und prominent den »Marktstand des Ärgers«. »Ich bin sowieso im Recht!« steht auf dem ersten Hut, den ich mir anprobiere und »So nicht mit mir!« auf einem anderen. Soll ich hier gleich zugreifen? Mein Herz schlägt schneller. Mein Blut gerät in Wallung. Da merke ich erst, wie lange der geschickte Verkäufer mich schon an seinem Stand aufgehalten hat, sodass er mir schon ein paar Stunden des wertvollen Schlafes in der Nacht rauben konnte.

Dabei ist gibt es noch so viel mehr Angebote. Gleich um die Ecke sind nämlich Pullover in der Auslage. Doch bei meiner Körperlänge kein Wunder: Alle sind einfach zu kurz! »Ich komme eh immer zu kurz...« geht mir da durch den Kopf »...und keiner nimmt mich richtig wahr.« Dabei gibt es heute die Opferrolle sogar zum Aktionspreis, erklärt mir der Tröster hinter dem Marktstand:

zwei für eine, also fast gratis. Da fällt es mir schon recht schwer, nicht zuzugreifen!

Ein paar Meter weiter die Strasse entlang dann der Marktstand des Trotzes. Kaum habe ich mich vom Angebot des Selbstmitleids losreißen können, flüstert mir hier die nette Verkäuferin ein: »Sollen sie doch nur – dann mach´ doch einfach in Zukunft Dienst nach Vorschrift. Da werden sie schon sehen, was sie davon haben.« Weil mir dieses Angebot doch etwas plump vorkommt, macht diese Verkäuferin mir noch den Vorschlag der heimlichen Sabotage: Nach außen ganz freundlich zustimmen, aber heimlich dieses und jenes schief gehen lassen...

Das hat schon seinen Reiz für sich, aber was mir bei beiden Angeboten auffällt ist, dass ich so die Beziehung zu meinem Arbeitgeber innerlich einfach abbrechen würde, und das fühlt sich auch nicht richtig an. Darum lande ich in der nächsten etwas heruntergekommen und schattigeren Gasse schon bald am Marktstand des Selbstzweifels: »Bin ich vielleicht doch einfach völlig daneben? Sollte ich nicht doch besser einfach klein begeben und allem zustimmen?

Was bilde ich mir eigentlich ein, dass ich eine eigene Meinung habe?«

Diese Leitsätze sind hier in der Auslage natürlich nur ganz klein und fast unleserlich auf der Unterwäsche aufgestickt und nicht so prominent wie am ersten Stand vorne auf den Hüten. Auch der Verkäufer ist ein eher stiller und zurückgezogener Typ. Was steht wohl bei ihm selber auf dem Unterhemd? Jedenfalls scheint seine Ware trotz allem recht gut Absatz zu finden bei der Menschheit.

Nachdem ich mich so lange beim Stand der Unsicherheit im Schatten aufgehalten habe, bin ich froh, endlich wieder in eine sonnigere Gasse zu treten. Hier werden mir leuchtende Tücher in allen Farben angeboten: »Ich bin sowieso besser!« steht auf dem ersten und »Mich geht das eigentlich alles gar nichts an!« auf einem anderen. Soll ich mich also vielleicht für heute Abend am besten mit Überheblichkeit kleiden? Dabei wiederum fällt mir auf, dass ich in diesem Fall beim bevorstehenden Gespräch gar nicht mehr wirklich präsent wäre sondern schon lange in Übersee.

Ich wandle also noch ein wenig weiter über den orientalischen Basar der Gefühle, und während ich mir so Zeit lasse, komme ich noch beim Stand der alten Geschichten vorbei. Hier werden mir von der Wahrsagerin alte Bilder aus meiner eigenen Kindheit, aus meinem Elternhaus und meiner Schulzeit erzählt. Erstaunlich, wie viel sie davon weiß und wie genau sie diese mit den dazugehörigen Gefühlen mir zu schildern versteht.

Da wird vom Ausgreifen ins Leben mit beiden Händen und mit dem ganzem Herzen und von Freude und Erfüllung ebenso berichtet wie auch von Enttäuschung, Schmerz und Traurigkeit. Da kommen Momente des Glücks, der Lebendigkeit und der Liebe ebenso vor wie auch Momente der Einsamkeit und Sehnsucht. Eine ganze Zeit lasse ich mich fesseln von den Erzählungen der Wahrsagerin aus alten Zeiten, und dabei wird mir so manches über mich selber klar.

Bis ich auch hier merke: Das sind ja einfach alles alte Geschichten und betreffen nicht die aktuelle Situation mit meinem Arbeitgeber, auch wenn sich da in mir innen vieles gefühlsmäßig vermischt.

Also reiße ich mich auch hier wieder los und wandere noch ein wenig weiter. Vielleicht finde ich ja hinter der nächsten Ecke noch den Marktstand des offenen und ehrlichen Gesprächs und der Klarheit, oder den Händler der Freundlichkeit und des Mitgefühls. Diese sind meist ein wenig mehr versteckt auf dem Marktplatz der Gefühle, da sie ihre Waren nicht so gut verkaufen wie all die anderen Händler und daher auch nicht so viel Standgebühren bezahlen können. Noch halte ich also den Batzen aller verheißungsvollen Möglichkeiten in meinen Händen, bis mir etwas begegnet, das mir wirklich entspricht. Dann aber möchte ich ihn mit Freude ausgeben – daheim im



*Vorfrühling an der Stockenfluh*

Sparschwein ist er doch von recht fragwürdigem Nutzen.

Unser Ältester hat übrigens gleich am nächsten Tag einen Kugelschreiber gefunden, der mit einer kleinen aus Holz geschnitzten Eule verziert ist, die klug in die Welt hinausschaut. Da konnte er nicht widerstehen. Der Batzen ist ausgegeben, der Kugelschreiber ist jetzt sein, und damit schreibt er inzwischen seine eigenen spannenden Geschichten über das Leben.

Während dieser Tage auf dem orientalischen Basar der Gefühle kam mir übrigens immer wieder mal ein Leitspruch von Georges I. Gurdjieff in den Sinn. Und zwar der Aphorismus Nr. 3 vom Zelt Dach des Study House in der Prieuré, seinem Zentrum für Selbsterfahrung und Meditation in Frankreich: »Je schlimmer die Lebensumstände, desto besser die Ergebnisse der (inneren) Arbeit – vorausgesetzt man erinnert sich unaufhörlich an die (innere) Arbeit.« (Aus: »Gurdjieffs Gespräche mit seinen Schülern – Aus der wirklichen Welt« – ein Buch, das ich mit viel Gewinn gelesen habe.)

Ich wünsche euch alles Gute,  
mit einem herzlichem Gruß

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

## Die Seins-Woche

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

Für eine Woche ziehen wir uns auf uns selber zurück in eine Struktur aus Retreat und Begegnung, aus Alltag und Stille, aus Energiearbeit und Heilung. Dies alles dient der Erfahrung von Nicht-Tun, von Loslassen in das Sein hinein, dem Freilegen von Essenz. Denn Leben ist nur wirklich in diesem Augenblick. Und dieser Augenblick ist immer neu. Worauf kommt es also an? Auf die Antworten aus unserer innersten Freiheit, auf unsere Spontaneität und die natürliche Kreativität.

Tao:  
no miracle bigger  
than the no-miracle,

no secret deeper  
than the no-secret.

Don't teach the Tao  
how to Tao -

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

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

## Das Tanz-Wochenende – diesmal Tanz der Temperamente

von Agnes Iten (Mayushima)

Auf der Ebene des Verstandes nehmen wir meist nur einen Teil unserer Gefühle wahr, weil wir dazu neigen, den anderen Teil auszublenden.

Wenn der Körper im Tanz die Führung übernehmen darf, entdecken wir, wie viel im Alltag oft nicht ausgedrückte Lebendigkeit in uns steckt. Spielerisch erkunden wir über die Bewegung die Palette der in uns angelegten Temperamente und Gefühle.

Da gibt es dann nicht nur Altgewohntes, dem wir in uns begegnen, sondern auch einiges, von dem wir zwar wissen, dass es da ist – wir haben ihm aber nur selten Ausdruck verliehen.

Es steckt so viel an Leben, Bewegen und Fühlen in uns! Der Körper ist ein wunderbares Instrument, auf dem wir unseren Reichtum an Melodien und Farben ausspielen können.

Da gibt es beispielsweise Freudentänze, Tänze der Kraft, des Triumphes wie auch solche, die uns mit dem inneren Raum der Stille in Verbindung bringen.

Im Authentic Movement überlassen wir uns ganz den inneren Impulsen, dem inneren Fließen und können so von uns selber überrascht werden! Die Empfindungen und Gefühle wechseln ja oft so schnell! Und wenn wir uns diesen Wellen von Veränderung überlassen, kann uns der Tanz in kurzer Zeit durch eine ganze Palette innerer Schwingungen und Tönen führen.

Bei den Tanzimprovisationen schließlich entstehen tänzerische Begegnungen, die immer wieder den Charakter eines Tanztheaters annehmen können: Temperamente, Gefühle begegnen sich, spielen miteinander, wechseln zum nächsten, entfalten sich. Das ist lustig, spannend, tiefgehend, befreiend – Ich freue mich auf begeisterte Tänzer und Tänzerinnen!

*Termin: 29. bis 31. Mai 2015*



## 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 lassen 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

*Nächster Termin*

*30. Oktober bis 1. November 2015*

*Info: [www.atemkoerperstimme.ch](http://www.atemkoerperstimme.ch)*

## Mit der Erde verbunden

Ein Rebalancing-Wochenende  
mit Pushpa E. Zemp und  
Christina Schnyder

Im Ansatz von Rebalancing berüh-  
ren 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 Berüh-  
ren 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, Zer-  
streuungen und Zerstückelungen  
unseres Energieflusses ausgesetzt,  
welche in unserem Körper Spuren  
hinterlassen (Verspannung, Schmer-  
zen, Verklebungen etc.). Es braucht  
eine liebevolle Hinwendung zu

unserem Körper, um aus unseren  
Gedankenmustern, Verspannungen,  
der Entfremdung und Hektik he-  
rauszufinden.

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

