



## Eins Und Sein Newsletter 71 Anfang März 2015

### Liebe Freunde und Interessenten,

kurz vor Weihnachten machten wir einen langen Spaziergang im Bregenzer Wald, der liegt in Österreich, nicht weit von der Schweizer Grenze entfernt. Der Weg führte parallel zu einem Skilift den Berg hinauf. Kaum Schnee, ein paar verharschte Flecken, doch viel zu wenig zum Skifahren. Der Sessellift stand.

Auf dem Rückweg kehrten wir in eine Beiz ein nahe der Talstation. Sie war ziemlich voll, doch wir fanden Platz an einem Tisch, an dem schon einige Leute saßen und über den Schneemangel diskutierten. Ein älterer Mann rief mit großen Ernst aus: »Das ist eine ganz schlimme Katastrophe!«

*Wegen diesem Ausruf* erzähle ich diese Geschichte. Eine ganz schlimme Katastrophe! Schneemangel vor Weihnachten. Als dürfe das nicht vorkommen. Und als sei gerade ein nationales Projekt gescheitert.

Nein, ich will mich nicht einfach lustig machen. Für die Investoren der im Sommer aufgerüsteten und für die Skifahrer besonders bequem gemachten

Anlage wäre viel vorweihnachtlicher Schnee gewiss nützlich gewesen. Doch entspricht es nicht der Lebenserfahrung, dass Investitionen sich nicht gleich auszahlen, dass Pläne nicht aufgehen – dass Erwartungen enttäuscht werden können?

### *Pläne*

Im Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens aus Bertolt



Brechts Dreigroschenoper heißt es: »Ja mach nur einen Plan, sei nur ein großes Licht! Und mach dann noch ´nen zweiten Plan, gehn tun sie beide nicht.« Und warum gehen sie beide nicht? Der Vers geht so weiter: »Denn für dieses Leben ist der Mensch nicht schlecht genug: doch sein höch´res Streben ist ein schöner Zug.«

Ein vertrackter Schluss. Sind allein durch und durch schlechte Menschen in der Lage, funktionierende Pläne zu schmieden? Und sind all die übrigen einfach nur naiv in ihrem Streben und somit zu gut für diese Welt?

Bleiben wir noch bei Brechts Lied, bei dem Vers über das Glück: »Ja renn nur nach dem Glück, doch renne nicht zu sehr! Denn alle rennen nach dem Glück, das Glück rennt hinterher. Denn für dieses Leben ist der Mensch nicht anspruchslos genug, drum ist all sein

Streben nur ein Selbstbetrug.« Hier haben wir am Versende eine klare Botschaft: Weil zu viele Ansprüche da sind, entzieht sich das Glück. Das Streben an sich ist das Hindernis. Wie schnell wir auch rennen, das Glück ist auf diese Weise nicht zu fassen, eigentlich rennen wir vor ihm weg.

Bleibt die Frage, was denn nun Glück ist. Mein Vorschlag: Sich in der Liebe zur Liebsten, zum Liebsten ganz fallen lassen. Oder in der Natur dem großen Geheimnis begegnen. Den Sinn der Existenz erfahren. Im Hier und Jetzt, im Strom des Lebens geborgen sein.

### *Pläne, Erwartungen*

zu schmieden und zu haben gehört wie auch das Streben nach Zielen zur menschlichen Existenz. Es wäre ein Missverständnis, würde man meinen, die Erfahrung von zum Beispiel ganz im Hier und Jetzt zu sein, stünde grundsätzlich im Widerspruch zu Plänen und Erwartungen.

Übrigens bedeutet das »Hier und Jetzt«, von dem in all den Erleuchtungsratgebern gesprochen wird, ja nicht die Verengung des Horizonts auf die am eigenen Aufenthaltsort gerade tickende Sekunde. Gemeint ist vielmehr die existenzielle Erfahrung von Ganzheit, Einssein, Fülle und Grenzenlosigkeit außerhalb von Zeit. Seinerfahrung wo alles im Jetzt enthalten ist.

Die Pläne und Erwartungen des Alltagslebens stehen dazu nur dann im Widerspruch, wenn sie das Denken und die Lebensführung so ausschließlich bestimmen, dass kein Raum mehr für etwas anderes bleibt – nämlich für die

Entfaltung von Bewusstheit. Bewusstheit stellt die Brücke dar zwischen dem praktischen Alltagsverstand und dem, was wir Menschen auch sind: unbegrenzter Teil von allem und mit allem verbunden.

Wo die Bewusstheit fehlt, nehmen wir die Umwelt nicht wahr wie sie wirklich ist. Wir sitzen dann sozusagen in einem Kino auf dessen Leinwand ein Film flimmert, dessen Drehbuchautor, Regisseur und Kameramann wir selber in Personalunion sind, nicht handelnd, sondern bloß reagierend und völlig identifiziert mit unseren Reaktionen – und realisieren nicht, dass es nur ein selbstgedrehter Film ist.

#### *Ohne Bewusstheit*

erweisen sich Erwartungen und Pläne meist als Grenzen und Fesseln. Wenn sie nämlich nicht in einer vorurteilsfreien Offenheit für die Welt und das Leben wurzeln, sondern in der unbewussten Dynamik unserer Prägungsgeschichte als Ängste und negative Glau-

benssätze wirken. Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen.

#### *Scheinautonomie*

Ein Mann hatte als Kind und Heranwachsender gegen die Dominanz der Eltern keine Chance, seine Eigenheiten zu entfalten. Endlich erwachsen geworden, hat Selbstbestimmung größte Bedeutung für ihn. Wo er fremde Autorität wittert, weckt dies automatisch seinen Widerspruch, was im beruflichen Alltag wie auch in Beziehungen ständig zu Konflikten führt. Seine Erwartung, endlich erwachsen sein Leben selbst zu bestimmen führte lediglich in eine Scheinautonomie – weil er nicht frei ist. Er bleibt an die Bilder der Kindheit gebunden und merkt nicht, wie sie ihn steuern.

Oder: Eine Frau erlebte als Kleinkind Mangel an liebevoller Zuwendung. Als Erwachsene wünscht sie sich einerseits eine liebevolle Beziehung, betont andererseits jedoch ihr Freiheitsbedürfnis – lieber frei sein als verlassen werden. Zusammen leben wolle sie mit einem Partner nicht. Auch hier die Scheinautonomie mit dem Konflikt zwischen Freiheit oder Bindung. Im unbewussten Hintergrund die alten schmerzhaften Bilder mit den durch sie geprägten Erwartungen. Der bedeutende Therapeut Mosche Feldenkrais drückte in einem Satz aus, was Kenntnisstand der Entwicklungspsychologie ist:

*Ob man Sie (als Kind) hat weinen lassen, bevor man Ihnen zu essen gegeben, oder ob man sie sofort gefüttert hat oder sogar bevor Sie es verlangten, das hat heute eine größere Auswirkung auf Ihre*

*Beziehungen zu Ihrem Mann oder Ihrer Frau als sein oder ihr Aussehen, seine oder ihre Figur oder Augenfarbe.*

#### *Erwartungen sind das Produkt*

von inneren Bildern. Bilder sind zwar nicht die Wirklichkeit, können aber außerordentlich wirksam sein, und zwar umso mehr, wenn sie mit intensiven Gefühlen aufgeladen sind. Sie färben dann, und zwar meist unbemerkt, unsere Wahrnehmung, lenken sie und gestalten sozusagen das Bühnenbild unserer Erwartungen. Je stärker wir an die Bilder gebunden sind, umso unfreier sind wir, umso weniger anwesend in der Wirklichkeit der Gegenwart. Und natürlich umso unflexibler gegenüber den Wechselfällen des Lebens.

Das Zitat von Feldenkrais zielt eben darauf. Je aufgeladener die unbewussten inneren Bilder sind, desto enger der Erwartungshorizont, das heißt, umso weniger darf, worauf wir im Außen reagieren, vom inneren Bild abweichen.

Im Alltag begegnen wir der entsprechenden Dynamik überall.

Vereinfachen wir ein wenig und nehmen den Begriff »Beuteschema« wie er im Beziehungsspiel zwischen Mann und Frau gern verwendet wird. Wir begegnen einem Mann, einer Frau und reagieren stark, spüren sofort Abneigung oder fühlen uns spontan angezogen. Da entspricht jemand gar nicht oder durchaus unserem Beuteschema. Und auch wenn uns die Biologen sagen, dass dies alles eine Sache von Indexmaßen und Pheromonen sei, ist das nur die halbe Wahrheit. Eine ebenso große Rolle spielen die inneren Bilder, die

wir aus unserer Herkunftsfamilie mitgebracht haben – aus den sehr frühen Erfahrungen mit den Eltern und den anderen Frauen und Männern ganz in unserer Nähe.

Wählen wir nun nach diesem unbewussten Schema und planen Beziehung oder Nichtbeziehung, weil da jemand einem freundlichen oder unfreundlichen inneren Bild ähnlich erscheint, sitzen wir einer Verwechslung auf: Wir schreiben dem anderen bestimmte Eigenschaften zu, richten Erwartungen an ihn, doch er ist gar nicht jener Mensch, für den wir ihn halten. Kennt jemand nicht die Enttäuschung, wenn sich zeigt, dass der andere Mensch nicht jener ist, für den wir ihn gehalten haben? Eigentlich eine kostbare Gelegenheit, sich um Bewusstheit zu bemühen. Nur sind wir leider traditionell an einen anderen Umgang mit uns selber und anderen gewöhnt:

#### *Scheitern*

gehört sich nicht – wer scheitert ist out. Die neue Dreieinigkeit von Gesundheit, Fitness und Erfolg ist streng und kennt da kaum Vergebung. »Loser« ist ein gebräuchliches Schimpfwort unter Heranwachsenden. In Sachen Liebe enttäuscht zu werden wird ebenso als persönliches Versagen, gar als Schuld gewertet wie eine Kündigung im Beruf. Man hat den Erwartungen auch an sich selber wieder einmal nicht entsprochen, Fehler gemacht.

Denn wir müssen alles richtig machen, müssen dem Bild von dynamisch, fit, erfolgreich entsprechen, immer ein Ziel vor Augen. Nur wer perfekt ist –



## 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 26. April bis 02. Mai 2015,  
als einzige Seinswoche im Jahr 2015*

*Diese und vorige Seite: Bei den Silver-  
sterchlausen in Urnäsch im Appenzeller  
Land. Hier wird Weißwein unter die  
Maske gereicht.*

oder wenigstens ein reuiger Sünder,  
findet Erlösung. Dahinter stehen 5000  
Jahre alte Glaubensgewohnheiten.

### *Erlösungsbild*

Die Vorstellung, dass alles einem Ziel  
am Ende der Zeiten entgegentreibt und  
schließlich die Guten erlöst und die Bö-  
sen bestraft werden, sitzt tief im kollek-  
tiven Unbewussten unserer Zivilisation  
und prägt das Erwartungsverhalten.

Man prüfe doch einmal die eigenen  
Lebensfantasien – schnell wird man  
feststellen, dass man bei Endzuständen  
mit Erlösungscharakter landet: Endlich  
die ideale Liebesbeziehung gefunden,  
von nun an ist und bleibt alles gut...  
Endlich den entscheidenden Karriere-  
schritt getan, jetzt ist alles erreicht, wo-  
nach man strebte. Und so weiter.

Philosophen, Psychologen weisen oft  
genug darauf hin, wie stark Erlösungs-  
bilder in uns selber wie auch in der  
säkularen Welt wirksam sind. Wie sehr  
wir geformt sind vom alten Denken in  
Endzuständen und einander ausschlie-  
ßenden Gegensätzen. Willst du zu den  
Erlösten oder zu den Verdammten ge-  
hören? Die weltliche Variante: Willst  
du Gewinner oder Verlierer sein?

### *Neues Denken*

öffnet den engen Raum der Gegen-  
sätze und zeigt, was als unvereinbar  
erscheint, sind die Pole einer ursprüng-  
lichen Einheit, und kein Pol kann ohne  
den anderen existieren – so wie es den  
Tag nicht ohne die Nacht geben kann,  
die Hitze nicht ohne die Kälte, das Nahe  
nicht ohne das Ferne. Solange Pole  
existieren, besteht eine Dynamik zwi-

schen ihnen, gibt es keinen Stillstand.  
Das gilt natürlich auch für die Pole in  
uns selber, die wir so oft als Wider-  
sprüchlichkeit empfinden. Entdecken  
wir die eigene Polarität, versöhnen wir  
uns mit den inneren Widersprüchen,  
bleiben wir offen und lebendig.

### *Das neue Denken,*

das so neu in Wirklichkeit nicht ist,  
zeigt auch die Verbundenheit von  
allem mit allem. Die Nacht ist untrenn-  
bar mit dem Tag verbunden, das Nahe  
mit dem Fernen – und auch den Gewin-  
ner kann es nicht ohne den Verlierer  
geben. Alles ist miteinander vernetzt,  
das Universum ein unermesslicher  
Organismus, in dem alles miteinander  
verwoben ist und alles auch in deinem  
und meinem Bewusstsein enthalten.

Stellen wir uns doch einmal vor, wir  
betrachten die Menschen in unserer  
Umgebung unter dem Gesichtspunkt,  
dass wir alle verschieden sind und doch  
auf der tiefsten menschlichen Ebene  
eins und miteinander verbunden.

Und weiter: dass alle Natur, die Ber-  
ge, die Meere, die Tiere, die Bäume  
und Blumen, die Sterne mit uns und in  
uns – dass wir es sind. Dann brauch-  
ten wir keine Erwartungen mehr. Wir  
wären jenseits der Pole angekommen  
und zugleich ganz in diesem Leben.  
Rechts im Kasten findet ihr einen der  
wunderbaren Texte aus dem Thomas-  
Evangelium.

Herzliche Grüße  
und schöne Frühlingstage  
Burkhardt Kiegeland

## *Aus dem Thomas-Evangelium*

*Jesus sprach: Wenn sie zu euch sa-  
gen, die euch verführen: Siehe, das  
Reich ist im Himmel, so werden die  
Vögel des Himmel euch zuvorkom-  
men. Wenn sie zu euch sagen, es ist  
im Meer! so werden die Fische euch  
zuvorkommen. Sondern das Reich  
ist inwendig in euch und außerhalb  
von euch. Wenn ihr euch erkennt,  
dann werdet ihr erkannt werden,  
und ihr werdet erkennen, dass ihr  
seid die Söhne des lebendigen Va-  
ters. Wenn ihr euch aber nicht er-  
kennt, so seid ihr in Armut und ihr  
seid die Armut.*

Zitiert nach

Gerhard Marcel Martin:

Werdet Vorübergehende. Das Thomas-  
Evangelium zwischen Alter Kirche und  
New Age. Stuttgart 1988: Radius Verlag

Weitere wichtige Bücher, die ich in  
letzter Zeit gelesen habe:

Hans-Joachim Maaz: Die narzisstische  
Gesellschaft: Ein Psychogramm  
München 2012: C.H.Beck Verlag

Frank Schirrmacher: Ego. Das Spiel des  
Lebens. München 2013: Blessing Verlag

Nathalie Knapp: Kompass neues Den-  
ken. Wie wir uns in einer unübersicht-  
lichen Welt orientieren können  
Hamburg 2013: Rowohlt Verlag

Arno Gruen: Dem Leben entfremdet.  
Warum wir wieder lernen müssen zu  
empfinden.  
Stuttgart 2013: Klett-Cotta Verlag



## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, gerade wollte ich meinem Frust und Ärger freien Lauf lassen, der Elektriker hat mich versetzt. Da kam von Burkhardt die freundliche Erinnerung, dass doch mal wieder ein Text für den nächsten, also diesen Newsletter fällig sei. Und so nehme ich also meinen Frust und Ärger, all meine Selbstzweifel und Opfertendenzen zum Aufhänger für diesen Essay.

Seit Tagen freue ich mich nun auf meinen neuen Backofen in rückenfreundlicher Bauchhöhe. Zunächst musste ich unseren Vermieter davon überzeugen, dass ich einen neuen Backofen benötige, denn in der Schweiz gehört die Küche zum Mietgegenstand und so muss der Vermieter ihn auch bezahlen.

Zum Glück ist der alte Ofen wirklich schon alt und unser Vermieter auch ein Freund von meinen Kochereien, von denen er immer mal wieder kosten darf. Pizza hat er am liebsten. Er hat also seinen Segen gegeben für den neuen Ofen, und ich habe sofort den Elektriker angerufen, um den Zeitplan abzusprechen. Schließlich muss

für die neue Backröhre auch ein neues Möbel gezimmert werden. Und wenn das neue Möbel dann da steht, sollte möglichst auch der Ofen da sein und der Strom entsprechend verlegt sein. Unser Tischler-Freund aus Wien kommt ein paar Tage früher zur Gruppen-Assistenz, wir konnten per Skype und Email unsere Ideen und Kenntnisse zu einem praktikablen Plan zusammen führen, das Material ist bestellt und zugeschnitten. Und der Elektriker? Der hatte mir für den Nachmittag zugesagt, schon vor zwei Wochen hatten wir das so besprochen.

Nun kenne ich unseren Elektriker schon ein Weilchen. Er ist sozusagen der »Haus und Hof Elektriker« unseres Vermieters. Immer wenn etwas Elektrisches gemacht, repariert, installiert werden muss, rufe ich Jürg an. Vorsichtshalber auch heute kurz vor Mittag noch mal, und genau genommen hat er mir da schon signalisiert, dass es vielleicht heute nichts wird mit dem Ofen und dem Strom.

Ich habe ihn dann gebeten, mir Bescheid zu geben wenn er weiß, wann er kommt. Ich bin ja auch nicht immer vor Ort und habe auch das ein oder andere sonst noch zu tun. Zum Beispiel wollte ich dringend

wieder zwei von den ultradünnen Bettdecken zu einer wärmenden Dicken zusammen nähen. Das hatte ich mir extra für heute Nachmittag so eingerichtet, in der Überlegung dass ich hier am Tisch sitzen und nähen könnte, während der Elektriker die neuen Strippen zieht. Bei allfälligen Fragen wäre ich dann vor Ort und ansprechbar gewesen.

Ich saß auch hier am Tisch an der Nähmaschine. Nur der Elektriker kam nicht und rief auch nicht an und: die Nähmaschine war kaputt! Das war doch nun ganz offensichtlich ein Komplott! Meinem Naturell folgend wäre ich gerne sofort mit meiner Nähmaschine zu einer Nähmaschinenreparaturwerkstatt gefahren, aber vielleicht käme ja jetzt jeden Moment der Elektriker. Also blieb ich daheim, nähte die Decken von Hand zusammen und ärgerte mich. Wer hatte da als Letzter meine Nähmaschine benutzt und sie mir dann kaputt zurück gegeben? Oder hat derjenige mir vielleicht sogar gesagt, dass da was nicht in Ordnung sei und ich habe es vergessen.

Es wurde kühl, ich wollte heizen, aber ach nee! Lieber noch warten, vielleicht kommt ja der Elektriker gleich, und dann sollte der

Holzherd nicht zu heiß sein – die neuen Strippen werden in seiner Nähe verlegt.

Es wurde sechs Uhr, kein Elektriker, ne kaputte Nähmaschine, eine zusammengenähte Decke und zwei neue Kirschkernkissen. Die konnte ich mit der Maschine nähen, denn es ist nur der Rückwärtsgang kaputt. Ich machte mir Reste vom Mittagessen warm: sehr lecker.

Ich habe heute zum ersten Mal in meinem Leben Gnocchi gemacht. Sie waren noch etwas fest von der Konsistenz her, aber lecker. Mit Lauch, Blumenkohl, Rübli, Mozzarella und getrockneten Tomaten überbacken. Dazu ein Glas Rotwein. Ein Ripasso der »Mara« heißt, sehr lustig. Und dann kam in meine Ärgergedanken die Anfrage von Burkhardt nach einem Beitrag für diesen Newsletter.

Und eigentlich hat mir diese ganze Elektriker-Ofen-Nähmaschinen-Geschichte nur zeigen wollen, wie sehr ich mich auf diesen neuen Backofen freue. So sehr, dass ich alles andere hinten anstelle.

Dabei wird der Backofen wunderbar, früher oder später. Er kann bis auf 300° C geheizt werden und taugt somit noch viel besser für Brot und Pizza zu backen wie der Alte. Jürg hat den für mich gefunden, nachdem er sich vor Wochen die Zeit genommen hatte, mit mir zu überlegen, was ich denn für einen Backofen benötige. Und ich weiß auch, dass Jürg alles Menschenmögliche machen wird, damit ich am Samstag im neuen Ofen backen kann.

Und so freue ich mich jetzt eben auf morgen. Da werde ich die Nähmaschine zur Reparatur bringen und die Häuser putzen für die nächste Gruppe. Das ist jedenfalls der Plan.

Herzliche Grüsse  
Dhyan Mara



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Vorige Woche waren wir zusammen mit einer anderen Familie in den Skiferien. Wir hatten wohl die bisher schönste Woche dieses Winters erwischt. Nach grünen Weihnachten waren die Berghänge tief eingeschnitten. Die Sonne schien und hatte bereits wieder etwas Kraft. So war es tagsüber angenehm warm und nachts noch so kalt, dass der Schnee nicht faul wurde.

Auch die Jüngste unserer Kinder hatte eben mit vier Jahren diese zwei rutschigen Bretter unter Kontrolle bekommen, und nun fuhren alle mit großer Begeisterung den Lift hoch und drehten auf der Abfahrt ihre Kurven – unermüdlich eins ums andere Mal. Abends leuchteten die Gipfel ringsum mit ihrem Licht- und Schattenspiel, und wir hatten ein gemütliches warmes Häuschen, und eine große Pfanne Spaghetti dampfte auf dem Holzherd.

Jedoch schon kurz nach dem Nachtessen brach ein Teil der Kinderschar in heftige Tränen aus, während der andere Teil laut auf sie einredete. Man hätte meinen können, der Weltuntergang stehe kurz bevor, jedoch ging es schlicht um die Wahl, welchen Film sie vor dem Schlafengehen noch zusammen anschauen durften.

Das sind Kindersorgen, doch auch uns Erwachsenen nicht ganz unbekannt. Selbst wenn ich nicht gerade in den Skiferien bin, habe ich doch eine gut geheizte Wohnung und jeden Tag genügend und gut zu essen. Meine alltäglich zu verrichtende Arbeit lässt mir auch die eine oder andere Stunde Muße. In meinem Umfeld erfahre ich neben alltäglichen kleinen Reibereien immer wieder auch liebevolle Zuwendungen. Dennoch merke ich, wie sich immer wieder mal eine Unzufriedenheit einschleibt – fast wie eine Wolkenwand bei sonst heiterem



Himmel. Manchmal kann ich dafür kleine äußerliche Anlässe benennen – wie bei den Kindern die Wahl des falschen Filmes – andere Male kann ich gar nicht recht sagen, woher eigentlich meine schlechte Laune kommt.

In einem Seminar über die Körpertypen Ende Januar stießen wir ebenfalls auf diese Thematik. Seither bin ich daran, meine alltägliche Unzufriedenheit genauer zu beobachten. Woher kommt sie? Burkhardt gab uns dazu einen Hinweis: Es kann sein, dass diese Unzufriedenheit tatsächlich durch äußere Umstände entsteht.

Zum Beispiel, wenn ich in meinem beruflichen Umfeld eine Tätigkeit ausübe, die nicht meinen Möglichkeiten entspricht, die mich nicht mehr mit Sinn erfüllt, hinter der ich aus ethischen Gründen nicht mehr stehen kann. Oder wenn wesentliche Dinge mit meinen Arbeitspartnern zu klären sind. Dann ist diese Unzufriedenheit ein wichtiger Hinweis und wir müssen den Mut aufbringen, die Dinge anzupacken und Änderungen in die Wege zu leiten.

Unsere Unzufriedenheit kann aber auch ein gewohntes Verhaltensmuster aus alten Tagen sein. Bekamen wir in unserer Kindheit, vornehmlich in den ersten ein bis zwei Lebensjahren zu wenig Zuwendung,

also zu wenig Wärme, Körperkontakt oder herzliche Nahrung, dann haben wir diese Art Unzufriedenheit in uns als Erfahrung wie gespeichert. Dann bleibt in uns ein nagendes Grundgefühl von: »Ich komme zu kurz! Das Leben meint es nicht gut mit mir!... « – oder wie immer wir selber das innerlich beim Namen nennen.

Es nützt dann auch nichts, dass wir inzwischen groß geworden sind und unser Leben selber in die Hand genommen haben. Auch genug zu Essen und eine warme Stube nehmen uns dieses Grundgefühl nicht ab. Kurz: Plötzlich ist diese Unzufriedenheit wieder da. Und weil sie aus alten Tagen stammt kann sie auch nie durch die äußeren Umstände, und mögen sie noch so gut sein, aufgelöst werden. Das einzige was uns dann bleibt ist: sie freundlich anschauen und weiter gehen.

Oft hängt diese innere Unzufriedenheit zusätzlich mit den Vorstellungen zusammen, die wir uns darüber machen, wie das Leben sein sollte, also mit den Bedingungen, die wir an das Leben stellen. Das wurde mir letztens deutlich bei einem Trauergespräch, bei dem es für die beiden

gut fünfzigjährigen »Kinder« darum ging, nach dem Tod der Mutter von ihr Abschied zu nehmen. Traurigkeit und Dankbarkeit hätten hier normalerweise ihren Platz.

Die beiden »Kinder« begannen jedoch statt dessen, sich stellvertretend bei mir als dem Pfarrer zu entschuldigen. Mühe machte ihnen, dass ihre Mutter in den letzten Jahren ins Heim musste und damit nie einverstanden war.

Dafür fühlten sie sich verantwortlich, obwohl bei all der Pflege, die ihre Mutter brauchte, dies wahrscheinlich einfach der beste Platz für sie gewesen war. Außerdem bekam sie immer wieder Besuche von ihren Kindern. Ihre Unzufriedenheit jedoch äußerte die Mutter bei jedem Besuch, sodass es ihren Kindern schon nicht mehr leicht fiel, sie zu besuchen.

Bald tauchten hinter diesem Gefühl der »Kinder«, ihrer Mutter nicht zu genügen, ältere Geschichten auf. Der Sohn zum Beispiel war für die Mutter einfach immer viel zu unsportlich gewesen und auch beruflich nicht den Weg gegangen, den sie wünschte. Und als die erste Ehe der Tochter geschieden wurde, konnte die Mutter das



nie akzeptieren: »Wie soll ich das nur meiner Verwandtschaft erzählen!«, äußerte sie immer wieder.

Bei diesen Worten ahnen wir schon, unter welchen Vorstellungen an das Leben sie selber groß geworden sein mag, auch wenn sie darüber nie etwas erzählen wollte außer: »Wenn ihr wüsstet, was ich alles tragen musste.« Und wir können auch erkennen, wie solche Vorstellungen von Generation zu Generation weitergegeben werden, sodass sich auch längst erwachsene »Kinder« mit Schuldgefühlen und Zweifeln an sich selber plagen – und wie wir diese dann wiederum unbewusst an unsere Kinder weitergeben. Unsere Aufgabe ist es, diese Mechanismen zu erkennen und aufzulösen.

Das lohnt sich durchaus: »The world is infinitely more interesting than any of my opinions concerning it« – zitiere ich hier gern den Fotografen Nicholas Nixon.

Aus verschiedenen Quellen kann also unsere Unzufriedenheit kommen: aus den tatsächlichen Lebensumständen oder einfach von alten inneren Bildern.

Das wird mir noch deutlicher, wenn ich am Tag darauf bei einer über achtzigjährigen Frau sitze. Selber ist sie als Verdinkind groß geworden – das heißt, durch die Armut bedingt fern von ihren Eltern bei einer fremden Familie, in der sie ihre Herkunft aus der Armut zu spüren bekam. Eben hat sie das dritte von ihren sieben Kinder verloren. Das erste war kurz nach der Geburt mit drei Monaten gestorben, das zweite als junge Frau und Mutter von zwei kleinen Kindern bei einem Verkehrsunfall, das dritte jetzt durch eine Erbkrankheit kurz vor der Pensionierung.

Dennoch nimmt diese Frau jeden Tag die Kraft, einfach weiterzufahren. Das Leben lang hat sie immer wieder eines ihrer Großkinder gehütet – nicht nur für einen Nachmittag, sondern oft über Jahre. Gegenwärtig wohnt ein junger Erwachsener

bei ihr und drei Tage die Woche ein fünfjähriges Großkind: Dessen Vater hat einen Hirntumor, und die Mutter muss arbeiten gehen. Es gibt schicksalhaftes Leiden und es gibt selbst erfundenes Leiden – und es ist gut für uns, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wenn uns die nächste Unzufriedenheit einholt, dann ist das die Einladung, einen Moment lang genau hin zuspüren: Kommt sie tatsächlich durch die äußeren Umstände oder ist es eher eine Erinnerung an längst vergangene frühere Umstände. Ist es einfach der »falsche Film« – wie bei den Kindern. Und selbst wenn es der falsche Film ist, können wir freundlich einen Moment dabei bleiben und realisieren: »Ja, damals war das so, und damals hat sich das so angefühlt.« – mit all dem Schmerz und der Traurigkeit, die auch damit einhergingen – damals. Und gleichzeitig auch spüren: »Das ist lange vorbei.«

Und wir können dann an einen anderen Ort gehen innerlich: »Wo in mir ist eigentlich der Ort, an dem ich mich ganz erfüllt und zufrieden mit den Umständen fühle, wie sie gerade sind, mit meinem Körper, dort wo ich gerade bin, mit den Aufgaben, welche ich zu erledigen habe, mit den Menschen, mit denen ich gerade zusammen bin?« Durch dieses kleine Innehalten können wir viel zum Frieden auf der Welt beitragen.

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

## 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 sass 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 Parterre zu sitzen, war für mich jeweils ein besonderer Moment. Ich hatte eine Mischung von Gefühlen wie Vorfreude, Neugier, Offenheit und Stolz.

Was im ersten Stock auf der Bühne geschah, 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 »Schulversagerin« und musste mich anders orientieren. Mit meinen Händen war ich geschickt, und so machte ich eine Ausbildung zur Handweberin. Das Spielen mit verschiedenen Materialien und Farben war interessant, 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 natürliche Stimme gemacht. Mit dieser Ausbildung 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 lassen. 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 Dhyana 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. Bewegung, 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 direkt aus dem Herzen strömt und die Eigen-

art jedes Einzelnen hörbar wird, bekomme ich manchmal Gänsehaut, bin berührt und weiss: deshalb mache ich diese Arbeit. Dieser Moment erinnert mich an die Mischung aus Freude und Überraschung wie damals im Theater.

Mandrika/Akin

*Das nächste Atem- Körper und Stimmwochenende auf dem Balzenberg findet vom 30. Oktober bis 1. November 2015 statt.*

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

### Die Elefantenforscher

Es gibt bei den Zulus eine Legende. Drei erblindete Männer, die noch nie einen Elefanten gesehen hatten, wollten wissen wie einer aussieht. Ein Kenner von Elefanten erklärte sich bereit, sie in den Zoologischen Garten zu bringen. Er führte die Blinden zu einem zahmen Elefanten, und jeder durfte das Tier eine Weile betasten.

Der erste blieb vor dem linken Hinterbein stehen, befühlte die mächtige Säule und meinte: »Ah ja, so sieht ein Elefant aus!« Der zweite Blinde berührte den riesigen Rumpf des Elefanten. Als er mit seinen Händen daran entlang fuhr, rief er aus: »Ist dies wirklich ein Elefant?« »Ja, das ist ein Elefant«, antwortete der Kenner. Der dritte Blinde stand beim Rüssel, befingerte ihn von oben bis unten und rief: »Ja, das ist ein Elefant!«

Alle drei waren begeistert, endlich einen Elefanten »gesehen« zu haben und gingen nach Hause. Als sie dort Auskunft geben sollten, wie ein Elefant denn nun aussieht, schilderte der erste seine Beobachtung so: »Ich sage euch, der Elefant

ist wie der dicke Stamm eines Baumes!« Der zweite rief aus: »Nein, was redest du da? Ich habe genau gefühlt: Der Elefant ist wie ein großer Ballon!« Jetzt ergriff der Dritte das Wort und widersprach seinerseits: »Ich frage mich, wo ihr wart und was ihr gesehen habt. Mit diesen meinen Händen habe ich den Elefanten abgetastet, und er ist wie ein langer runzlicher Schlauch.« Schließlich gerieten sie in Streit, weil jeder behauptete, er allein habe den wirklichen Elefanten gesehen.

Dies ist die von christlichen Missionaren aufgeschriebene Zulu-Version der Geschichte mit dem Elefanten. Nahezu gleich lautende Fassungen finden sich im Islam, im Buddhismus, bei den Hindus. Und immer sind es Erblindete, die um ihre Teilwahrnehmungen streiten, also Leute, denen die Fähigkeit, vollständig wahrzunehmen, verloren gegangen ist. Was zugleich auch heißt: sie war einmal vorhanden gewesen. Mehr noch: Hätten sie ihr Augenlicht wieder, würden sie den Elefanten als Ganzes sehen können, und aller Streit wäre überflüssig.