

Eins Und Sein Newsletter 70 Mitte Januar 2014

Liebe Freunde und Interessenten,

schon in alten Überlieferungen findet sich der Aufruf an die Menschen, sich selber zu entdecken. Das berühmte »Erkenne dich selbst«, nämlich die Inschrift am Tempel des Apollo in Delphi, gehört hierher. Der Griechische Philosoph Heraklit, ein Wissender, dessen Fragmente ich sehr mag, sagte: »Es ist die Aufgabe jedes Menschen, sich selbst zu kennen und das rechte Maß zu wissen.«

Warum? In der Antike galt die Selbsterkenntnis aus zwei Überlegungen heraus als eine wichtige Aufgabe. Die erste: Weil sie unweigerlich zur Einsicht in die eigene Vergänglichkeit und Begrenztheit führt. Denn der Mensch ist ja fraglos begrenzt in seinem Wissen wie auch in seinen Fähigkeiten und seiner Macht. Versteht er das, lernt er, sich zu bescheiden, von überhöhten Ansprüchen und seiner Überheblichkeit herunter zu kommen.

Die andere Überlegung besagte, dass eben diese Einsicht in die Begrenztheit und Sterblichkeit zu einer Läuterung des Charakters und damit zu einer

Reinigung und Entwicklung der Seele führen werde, einer Seele, die nach dem Philosophen Plato unsterblich und gottähnlich sei. Also Einsicht in die Begrenztheit als Schlüssel zu einer Entfaltung der Seele. Und als Bestandteil eines Weges.

Erkenne dich selbst – die Aufforderung führt natürlich zu weiteren Fragen und Begriffen: Was

sind die Merkmale von Einzigartigkeit? Wodurch manifestiert sie sich? Ist man selbstverwirklicht, wenn man sich selber erkannt hat? Wer bin ich? Fragen, die seit der Antike Gegenstand von Theologie, Philosophie, Anthropologie, Psychologie sind und je nach Schule zu sehr unterschiedlichen Antworten im Hinblick auf das Ideal von Individualität geführt haben. Doch dieser Text soll keine Ideengeschichtliche Abhandlung werden.

Was mir in letzter Zeit wieder auffällt, ist die so gern geäußerte und ebenso gern geglaubte Meinung, wir lebten heute in einer Epoche vorher nie da gewesener Selbstverwirklichung und Individualität. Ich höre das im Radio, lese es in Magazinen und glaube es nicht. Vielmehr bin ich einig mit die Zeitläufe kritisch begleitenden

Philosophen, Psychologen, Soziologen, dass da Individualität mit Vereinzeln verwechselt wird und Selbstverwirklichung mit dynamischer und »erfolgreicher« Teilhabe am Marktgeschehen.

Ich behaupte auch, dass die Mär vom gesteigerten Individualismus vor allem dazu dient, diese Vereinzeln zu fördern und noch zu vertiefen. Ein Mittel dazu stellt die in der Werbung allgegenwärtige Aufforderung dar, sich hervor zu heben, besonders zu sein, vorzugsweise durch einen auf die eigene Persönlichkeit maßgeschneiderten Konsum. Oder wie ich es in einer Broschüre las: »Indem Sie sich diesen modernen Trends anschließen, steigern Sie Ihren Persönlichkeitswert«.

In einer Wohnung hing ein Kalender mit Sprüchen zum Tag an der Wand.

Der für jenen Tag aktuelle Spruch lautete: »Besonders macht dich, was dich von anderen unterscheidet und nicht, worin du anderen ähnlich bist.« Diese Suche nach dem Besonderen ist nun aber das Merkmal eben nicht eines in sich ruhenden Ich, sondern von einem, das an sich selber zweifelnd ständig um sich selber kreist und sich mit anderen vergleicht.

Narzissmus

Wir leben, wie es die Beobachter des Zeitgeistes feststellen, mitten in der »me-culture«, nicht im Zeitalter der Individualität, sondern der Zweifel an sich selbst, der dauernden Sorge um die eigene Persönlichkeit.

Bin ich richtig? Bin ich gut genug? Sehe ich gut aus? Werde ich so wahrgenommen, wie ich das möchte? Was



kann ich noch verbessern? Wie werde ich bloß meine ewigen Zweifel los? Bin ich wirklich liebenswert? Was ist, wenn ich diese Aufgabe nicht schaffe? Kann ich lieben? Was muss ich tun, um wirklich gut zu sein?

Für dieses Seelenleiden gibt es den Begriff Narzissmus. Der Psychoanalytiker und Psychiater Hans-Joachim Maaz hat darüber ein sehr empfehlenswertes Buch geschrieben: Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. Auf Youtube kann man einen Vortrag von ihm hören.

Ein Experiment

Wir können auf recht einfache Weise die Zweifel an uns selber herausfinden, morgens vor dem Spiegel zum Beispiel. Wie schauen wir uns an? Ist es ein Blick, der kritisch nach Unvollkommenheiten sucht, der mäkelnd und fordert, dass an diesen und jenen Teilen noch gearbeitet, verbessert werden muss? Vergleichen wir uns? Oder spüren wir uns ruhend in uns selber, entspannt in unserer Körperlichkeit?

Entsprechend der Blick in die Welt. Wie schauen wir nach draußen und auf die anderen – bei der Arbeit, auf der Straße, im Café? Ist es ein Blick, der abschätzt, vergleicht, sich an Bildern aus Werbung und Magazinen orientiert?

Oder einer, der anderen Blicken offen und freundlich begegnet, der Verbundenheit herstellt?

Wie es da wirklich steht, zeigen die boomenden Praxen der kosmetischen Chirurgie. Eine Berufsfotografin sagte mir, es werde immer schwieriger, Portraits vor allem von Frauen zu fotogra-

fieren, sie hätten zunehmend Angst, auf dem Foto nicht perfekt auszusehen.

Der skeptische Zweifel

an uns selbst wurzelt in den Erfahrungen von Mangel an liebevoller und zuverlässiger Zuwendung in der frühen Kindheit. Das ist gesichertes Wissen aus den Forschungen der Entwicklungspsychologie.

Um dem Zweifel zu entgehen, versuchen wir, die Unsicherheit, das fehlende Urvertrauen irgendwie auszugleichen, zu kompensieren. Indem wir anders sein wollen als die anderen, also gescheiter, geschickter, mächtiger, stärker, schöner, perfekter, wichtiger, bedeutender, reicher und etwas darstellen in der Welt.

Merkmale von Einzigartigkeit sind das jedoch nicht. Jede Darstellung bleibt im Äußerlichen hängen, kein bloßes Attribut hat Tiefe. Und je perfekter die Kompensation erscheint, desto brüchiger ihr Boden. Wir können davon ausgehen, dass unter den Reichen und Mächtigen dieser Welt der Anteil derer mit einer strukturellen Persönlichkeitsstörung besonders groß ist – sagt der Psychoanalytiker und Psychiater Hans-Joachim Maaz. Den ins Wahnhafte gesteigerten Narzissmus können wir bei den Glaubenswächtern und den Glaubenskriegern beobachten.

Vereinzelung

Neulich wurde die Wohnraumstatistik für Deutschland veröffentlicht. 41

Prozent allen Wohnraums sind jetzt von Einzelpersonen bewohnt. Diese Entwicklung ist nützlich für Hersteller von Waschmaschinen, Kühlschränken, Möbeln und so weiter. Sie ist aber vor allem ein Ausdruck von Bindungsangst. »Liebes-Phobiker« nennt sie der »Spiegel«, und die Trierer Psychotherapeutin Stefanie Stahl schätzt, dass 20-30 Prozent der Männer und Frauen eine Beziehung beenden, wenn diese verbindlicher zu werden droht.

Diese Angst drückt sich gern mit Argumenten aus wie »ich fühle mich noch nicht reif für eine ausschließliche Beziehung«, oder »ich brauche einfach noch ein oder zwei Jahre, um mich klar zu entscheiden«. Im Klartext geht es um die Angst, dass da nichts oder nur Unerfreuliches ist, wenn wir tief ins eigene Innere schauen und erlauben, dass uns auch ein anderer erkennt. Angst vor der Liebe, vor dem mit der Hingabe verbundenen Kontrollverlust. Ausgrenzung, Abgrenzung, Vereinzelung, daraus besteht die angebliche Individualität in unserer Zeit. An ihr ist nichts Einzigartiges.

Selbsterkenntnis

beginnt, wo wir unsere Kompensationen zu durchschauen beginnen. Wo wir neugierig werden und zu merken beginnen, was unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Es ist ein Schritt in Richtung Bewusstheit. Dem geht oft die Erfahrung voraus, dass die Suche nach Sinn und Erfüllung durch Wichtigkeit (Status) und äußerliche Attribute (Konsum) keine wirkliche Erfüllung bringt. Wir sind der alten



Rollen mit ihren sich wiederholenden Schleifen müde geworden und lenken den Blick nach innen – wer wir denn nun wirklich sind?

Wir besinnen uns auf das Mitgefühl für das kleine Kind in uns, das damals den Mangel erfahren hat. Wir nehmen es in den Arm, schaffen Platz für es im Herzen – und dies ist der Anfang einer tiefen Versöhnung mit uns selbst auf allen Ebenen – Körper, Verstand, Gefühle, Seele. Wir sind Menschen und damit auch hilflos, bedürftig, machen Fehler, wissen längst nicht alles, sehnen uns nach Geborgenheit, brauchen den anderen. Wir sind im Grunde unseres Wesens Liebende und müssen uns die Liebe nicht verdienen – auch das kann erfahren werden!

Selbstverwirklichung

ist ein oft missverständener Begriff. In der aufs Machen- und Habenwollen fixierten Welt gilt der als verwirklicht, der sein Ding gegen alle Konkurrenz und Widerstände durchgezogen und es an die Spitze geschafft hat.

Wo hingegen das Bemühen um Erkenntnis und Wahrheit Antrieb ist, bedeutet Selbstverwirklichung das Erfahren des innersten Kerns.

Bede Griffiths (1906-1993), einer der Brückenbauer zwischen den Konfessionen, der als Benediktinermönch einen Ashram in Südindien leitete, beschrieb diesen Kern, die tiefe Mitte unseres Seins, mit einem aus den Upanishaden stammenden schönen Bild:

Innerhalb des mit einem Wall aus elf Toren umschlossenen Körpers (in der indischen Tradition hat der Körper elf Öff-

nungen), gibt es einen kleinen Schrein, und in dem Schrein ist ein Lotos, und in dem Lotos ist ein kleiner Raum. Was ist dieser kleine Raum im Herzen des Lotos? Er ist die innere Realität. Wenn wir einmal dieses innere Zentrum entdeckt haben, dann erst können wir unsere Person mit der Menschheit, mit dem Kosmos in Verbindung bringen. Der ganze Kosmos ist in dem kleinen Raum im Herzen des Lotos enthalten. Und Selbstverwirklichung ist die Entdeckung unseres eigenen Selbst.

Wahre Individualität

erschließt sich durch die Erfahrung des innersten Zentrums: Wenn wir eine Ahnung, einen Geschmack, den Duft vom unermesslichen Raum jenseits unserer persönlichen Grenzen bekommen haben. Die Teilnehmer, die davon berührt werden, sprechen stets von Weite, Fülle und Stille. Doch Worte sind nur Krücken für das, was existenziell erfahren wird.

Wahre Individualität ist Verbundenheit, das Einssein mit allem, ist der eigene Klang verschmolzen mit dem großen Klang. Das dann offene Herz in den Alltag zu bringen ist die Aufgabe.

Frieden und Herzlichkeit wünscht euch Burkhardt

PS: Neulich, als es ein paar Tage lang schneite, hat es die Natur wieder gezeigt – unzählige Schneeflocken, jede ein bisschen anders, gemeinsam sind sie der Schnee. Und nach dem Tauwetter fließt das Wasser über die Flüsse in den Ozean. Kreislauf des Wassers...

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, wie in jedem Jahr ging ich auch im Vergangenen zum ersten Advent nach Heine, meinem Geburtsort, ein kleines Dorf in Norddeutschland zu meinen Eltern. Da beide zu Beginn der Adventszeit Geburtstag haben hat es sich seit vielen Jahren so eingebürgert, das wir Kinder uns (ich habe noch vier Geschwister) samt Partnern und Kindeskindern an einem der beiden Geburtstage bei ihnen treffen.

Wir gehen ins Nachbardorf in ein Restaurant zum Essen. Und zwar ist das wörtlich zu nehmen, alle ausser die Kranken und die Lahmen gehen diese 2 km. Zunächst ein Stück die Strasse entlang durch die Lindenallee, dann den »Schoolpatt«, der nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu passieren ist, dann wieder auf der Straße, vorbei an einer Neubausiedlung, alten Höfen und uralten Eichen. Schon mal ein schöner Beginn.

Die Spaziergruppen variieren, es ergeben sich intensive und interessante Gespräche und die Bewegung an frischer Luft macht auch Appetit. Nach dem Essen wird wieder zurück gewandert. Diesmal ein anderer, längerer Weg durch den »Krüergarten«, niemand weiß, warum dieser Weg so heisst. Nicht mal mein Vater, und der war immerhin jahrelang Bürgermeister von Heine.

Vorbei an dem kleinen Häuschen, ganz abseits in einem kleinen Wäldchen gelegen. Dort wohnte früher und wohnt vermutlich noch heute ein Pärchen ohne Kinder, aber mit vielen Pferden. Man sah sie nicht viel, und sie nahmen auch nicht am Dorfleben teil. Osterfeuer, Maibaumaufstellung, Maibaumversteigerung, Sommerfest, Feuerwehrübungen – da gab es so einiges.

Auf dem elterlichen Hof, den aber schon lange mein Bruder mit seiner Frau über-



nommen haben und der auch schon lange kein Bauernhof mehr ist, bzw. langsam wieder einer wird.

Die beiden haben viele wunderschöne Hühner, zwei Zebus, Laufenten, Hunde, Katze, Schafe – also dort angekommen setzen wir uns schon bald wieder zu einem Stück Torte, norddeutschem Butterkuchen und einer bunten Auswahl der leckersten aller Weihnachtsplätzchen an die festlich gedeckte Kaffeetafel. Es wird sicher auch noch das ein oder andere Lied gesungen.

Ich fahre meistens für ein paar Tage nach Heine. Hilfe meinen Eltern bei den Vorbereitungen und bin einfach ein wenig mit ihnen zusammen. Besuche meine beiden »Bruder-Familien« und meine Cousine, die im Dorf wohnen. Laufe einmal um den »Pudding«, wie man in Heine sagt. Denn Heine besteht aus einer Hauptstraße, einer Querstraße und einer Ringstrasse, dem »Pudding«.

Ich laufe und schaue die verschiedenen Wege und Plätze meiner Kindheit und Jugend. 18 Jahre habe ich dort verbracht. Seit 30 Jahren fahre ich für länger oder kürzer, einmal oder mehrmals im Jahr, alleine oder mit meinen Kindern nach Heine zu meinen Eltern.

Dieses Mal war etwas ganz und gar anders. Ich glaube, ich habe zum ersten mal das Haus meiner Eltern, meiner Kindheit, meines Bruders »gesehen«. Das große Niedersachsenhaus mit ausgebautem Boden (Heuboden), gemauert aus gebrannten Ziegeln und mit großen Fenstern und Türen aus Holz. Drumherum die Rasenfläche mit ihren Sitzplätzen, Wäscheleinen, Blumenrabatten. Der große Nutzgarten, das Gewächshaus. Die alten Futtersilos, große Betonzylinder, drei an der Zahl und eines davon ist nun das Hühnerhaus.

Zum ersten Mal habe ich gesehen, was ist und nicht erinnert was war, wie ich mich hier und da und dort gefühlt habe, als ich klein war.

Der Spaziergang durch die Lindenallee. Ich habe unzählige Erinnerungen dazu, die ich wach werden lassen kann. Wie ich mal versuchte, das Fahrrad mit gekreuz-



ten Armen zu lenken. Ich war vielleicht sieben Jahre alt, es war Sommer und ich war barfuß und auch sonst leicht bekleidet und landete kopfüber in einem Brennesfeld. Hier habe ich meine erste Zigarette geraucht und mich in meinen Nachbarn verliebt. Und nun ging ich durch die Lindenallee und sah die Bäume, ihre Größe, die vielen Schößlinge die unten am Stamm empor sprossen. Sah die Symmetrie, die gerade Straße, rechts ein Feld, links eine Wiese.

Auf dem Weg ins Dorf stand ich auf der Auebrücke und blickte ins Wasser. Ein Bach, klar und zügig fließend. Die Brücke aus Beton, etwas herunter gekommen, links und rechts Geländer aus Eisenrohren. Sehr unscheinbar und sicher kein Kleinod. Und auch dazu fallen mir seitenlange Geschichten ein, aber sie drängen sich nicht auf. Es ist nicht mehr in erster Linie der Bach meiner Kindheit. Es ist ein Bach, die Aue und hier verbrachte ich einen Teil meiner Kindheit.

Und plötzlich bekommt der Satz: »Ankommen im eigenen Leben« eine tiefere Bedeutung für mich. Wo ich gerade bin, findet auch gerade mein Leben statt. Jetzt! In diesem Moment an meinem Computer sitzend und diesen Text schreibend. Und klar habe ich auch hier an diesem Platz schon viel erlebt, gelacht, gelitten, gegessen, getrunken, gefeiert... und jetzt sitze ich hier und schreibe und grüße euch alle herzlich,

Dhyan Mara

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Es ist Januar. Am Sonntag hatte ich Gottesdienst in der Kirche. Nun durch die Woche bin ich mit unserem Vermieter, der hier den Bauernhof führt, im Wald. Wir sorgen fürs Brennholz für das ganze nächste Jahr. Das geht im großen Stil. Wir fällen bis zu dreißig Meter hohe Bäume mit dem Traktor und der Seilwinde, zersägen diese in Meterstücke und spalten sie dann mit der großen Spaltmaschine. Bei der Gelegenheit möchte ich euch erzählen, wieso ich spontan oft immer noch lieber Holz spalte statt predige.

Beim Gottesdienst ist es so: Meist habe ich zuerst eine Idee, etwas, das ich erlebt habe, das mich berührt und beschäftigt hat und das ich nun gerne erzählen und mit anderen Menschen teilen möchte. Dann überlege ich mir, welcher Bibeltext vielleicht dazu passen könnte. Den schlage ich nach und lese ihn aufmerksam. Nun bin ich fasziniert davon, wie ein anderer Mensch schon viele hundert Jahre vor mir ähnlich berührt war und wie geschickt und dicht er dies in Worte gefasst hat damals. Dabei kommen mir neue eigene Gedanken und Gefühle. Es sprudelt in mir, und beim Notizen machen vergesse ich darüber oft ganz die Zeit. Am Sonntag selber stehe ich meist schon hell wach auf, und wenn ich noch einmal meine Notizen durchgeschaut habe bin ich aufgeregt und freue mich darauf, endlich loslegen zu können.

Beim Holz spalten ist das hingegen so: Eher bin ich am Morgen noch etwas müde beim Aufstehen und komme schwer aus dem Bett heraus. Sicher bin ich auch noch etwas verspannt in meinem eigenen Körper unterwegs. Das spüre ich, wenn ich mich bücke und die schweren Schuhe binde. Aber ich freue mich, dass ich an die frische Luft kann. Draußen ist es noch kalt.



Raureif liegt auf dem Gras, aber den gegenüber liegenden Hang streift schon die Sonne mit ihren ersten Strahlen. Erst müssen wir noch unseren Rhythmus finden.

Der Bauer holt die mächtigen Meterstücke mit dem Traktor herbei, während ich die Spaltmaschine bediene. Dann wechseln wir die Rollen – er spaltet, und ich nehme ihm die einzelnen Scheite ab und staple sie zu einer ansehnlichen Holzbeige am Waldrand. Meist arbeiten wir in Ruhe ohne viel Worte – der Traktorenmotor macht Lärm genug.

Aber wir arbeiten konzentriert zusammen, und mit der Zeit werden die Handreichungen immer runder. Ich spüre wie mein Körper warm wird. Zwischendurch ist auch mal Pause, und wir trinken einen Tee. Nach ein paar Stunden sehen wir, wie die Holzbeige wächst. Ich spüre nun meine eigene Kraft, habe Freude daran, was wir schon geschafft haben und möchte am liebsten gar nicht mehr aufhören.

So weit so gut. Nun fragt ihr euch vielleicht schon, wieso ich denn dann oft lieber spontan Holz spalte statt predige, denn bei bei dem spürt ihr etwas von meiner Begeisterung. Das ist ganz einfach: Weil die Holzscheite so schön still sind! Sie denken einfach nicht so laut. Ich kann sie stapeln

und dann liegen sie da schön so wie ich es wollte am Waldrand.

Beim Gottesdienst am Sonntagmorgen hingegen sind da auf einmal all die Menschen. Und während ich da stehe und rede, höre ich auf einmal eine innere Stimme, die mich fragt: »Was halten die eigentlich von dem, was Du da gerade sagst? Ist das nicht etwas komisch? Bist du nicht gerade etwas daneben?« Natürlich sind das meine eigenen Gedanken und nicht die der anwesenden Leute. Diejenigen, die sich auf den Weg gemacht haben und heutzutage durchaus freiwillig zum Gottesdienst kommen, sind mir ja eher wohlgesinnt.

Und dennoch ist im gleichen Augenblick all das, was mich sonst so berührt hat ein ganzes Stück weit weg, und alle meine guten Gedanken dazu stehen nur noch als Notizen auf dem Papier vor mir und sind so gar nicht mehr erreichbar für mich. Ich spüre, wie mein Körper gerade jetzt so richtig Lust bekommt, sich zu verspannen, das heißt, die Knie sind durchgedrückt, der Bauch eingezogen und die Schultern hoch gezogen. Ganz wichtig dabei natürlich: Aufhören zu atmen!

Kurz gesagt: ich bin eben gerade nicht in meiner Kraft. Nicht, dass ich auch noch

ins Stottern komme oder mir der kalte Schweiß ausbricht – dazu bin ich inzwischen zu freundlich mit mir selber oder habe einfach zu viel Routine. Dennoch puzzeln manchmal gerade dann plötzlich so alte hartnäckige Glaubenssätze durch mein Gehirn und meine Gefühle wie: »Ich bin nicht in Ordnung!« oder »Ich schaffe das nicht!« oder »Ich bin nichts wert!«. Kopfkino! Dazu braucht es nicht einmal, dass ich für meine Arbeit kritisiert werde, oder dass ein mir nahestehender Mensch gerade zufällig schlechte Laune hat und diese an mir auslebt.

Es reicht schon, wenn ich auf der Bühne stehe und man mir mit Aufmerksamkeit zuhört. Ja, darum also gehe ich oft immer noch lieber Holz spalten als predigen.

Zum Glück gelingt es mir immer leichter und häufiger, aus diesem Kopfkino innert nützlicher Frist wieder auszusteigen. Dazu reicht es vielleicht schon, dass ich einem anderen Menschen für einen Moment wirklich in die Augen schaue. Oder es glückt mir, dieses innere Dilemma einfach bewusst zu realisieren: »Aha, schon wieder!«

Wenn ich mir dann dabei innerlich freundlich auf die Schulter klopfte, anstatt

mich dafür selber in die Pfanne zu hauen, und ganz normal weiterfahre, mit dem woran ich wirklich beschäftigt bin, dann kann ich oft sogar erleben, wie ich zu meiner ursprünglichen Begeisterung zurückkehre.

Dann sind auch auf einmal meine anderen Gedanken und Gefühle wieder da, das was ich eigentlich erzählen wollte, und es fällt mir sogar noch ganz viel Neues ein. Die größte Gefahr ist dann nur noch, dass ich nun auch beim Predigen so viel Freude bekomme, dass ich fast nicht mehr aufhören kann. Nur ist das dort definitiv weniger geschätzt als beim Einsatz fürs jährliche Brennholz...

Ja, Holzscheite sind einfach nicht so laut, aber auch nicht so lebendig. Darum bin ich inzwischen richtig froh um all meine lebendigen Gegenüber. Und ich meine damit wirklich alle.

Denn auch wenn ich zum Beispiel zu Recht einmal für meine Arbeit kritisiert werde, oder wenn jemand mir gegenüber zu Unrecht seine schlechte Laune auslebt, dann werde ich gerade dadurch sofort mit meiner versteckten Hoffnung auf Lob und Anerkennung konfrontiert. Das gibt mir gleichzeitig jedes Mal die Chance, ganz wach zu werden. Jede Schwierigkeit, die

mir im Leben begegnet, dient mir dazu. Nach getaner Arbeit – sei es Holz spalten, einen Gottesdienst zu halten oder sonst eine Arbeit – lese ich gern die Zeitung. Wenn ich wahrnehme, was die Welt im Moment bewegt, dann merke ich: Es gibt so viel Wichtigeres als mein eigenes kleines Kopfkino zu pflegen, und ich möchte mich lieber auch als lebendiges Gegenüber mit offenem Herzen dieser Welt zur Verfügung stellen. Immer wieder bei meiner Arbeit genau so wie auch in meiner Familie und in meinem sonstigen Umfeld.

Falls ihr jedoch diese Zeilen aufmerksam gelesen habt, dann merkt ihr, dass ich gerade jetzt auch beim Schreiben endgültig ins Predigen kippe – und eigentlich mache ich das ja genau so gern wie Holz spalten. Und darum höre ich auch sofort auf, bevor es zu lang wird...

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

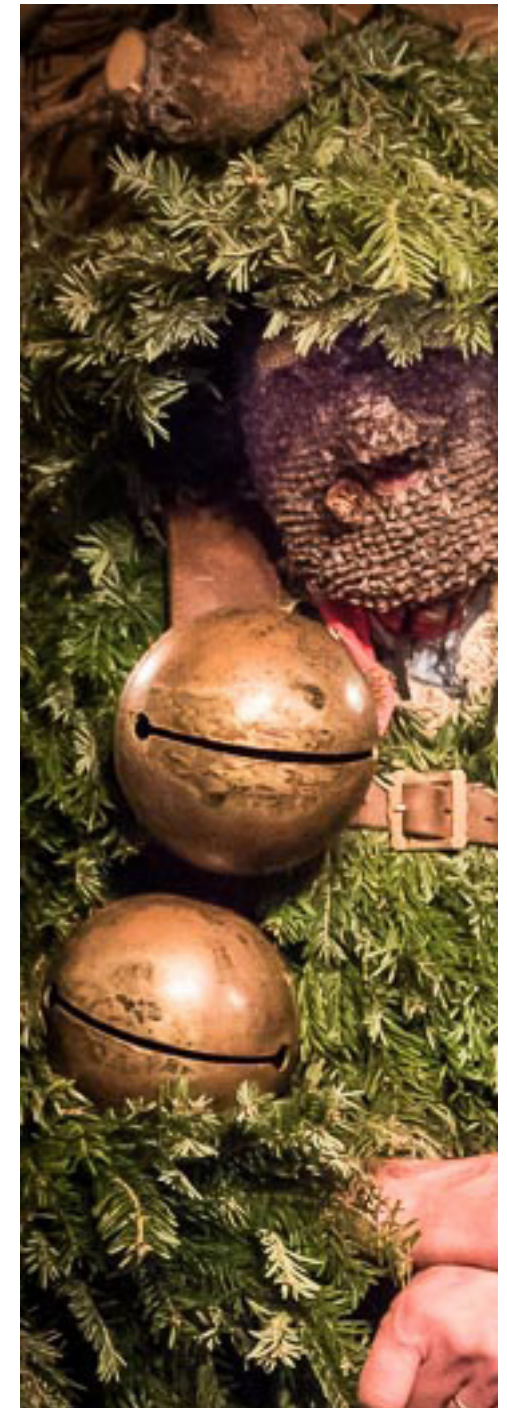
von Akin Schertenleib (Mandrika)

Als Mädchen sass ich oft im Zuschauer-raum des Stadttheaters Biel. Mein Vater spielte als Fagottist im Stadttheaterorchester. Im Orchestergraben unter der Bühne 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 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 »Schulver-sagerin« 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



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.*

nebenher und war mir immer noch zu wenig. 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 Eigenart 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 Stimmwo-
chenende auf dem Balzenberg findet vom
27. Februar bis 1. März statt.*

Info: www.atemkoerperstimme.ch

*Aus Ulrich Greiner: Gott ist gnädiger
als der Mensch (Die Zeit, 20. April 2011)*

... kein Wunder, dass das Bedürfnis entstand, dem ewigen Schuldzusammenhang zu entkommen und die Sünde pragmatisch zu entsorgen.

Gelungen ist das nicht. Die wachsende Zahl der Verbote, Maßregelungen und repressiven Ratschläge, mit denen wir uns gegenseitig zu einer gesundheitsbewusstesten, sozial verantwortlichen und ökonomisch effektiven Lebensweise zwingen, ist Ausdruck der Tatsache, dass dem christlichen Abendland das Christentum abhanden gekommen ist, nicht aber die Sünde.

Vom Sex vielleicht abgesehen, steht alles, was Spaß macht, unter Verdacht: das schnelle Auto wie die Zigarette, der Schweinsbraten ebenso wie das Glas Schnaps. Nichts scheint verwerflicher als das gute Leben. Die Sucht lauert an allen Ecken und Enden...

Auch die Askese ist wieder da. Der Zölibat erntet Hohn und Spott, aber die Idee, sich einer großen Sache so ausschließlich zu verschreiben, dass daneben kein Raum mehr für Privates bleibt, hat in anderen Sphären Anhänger gefunden.

Politiker, die kein Familienleben mehr kennen, Wirtschaftsbosse, die rund um die Uhr im Einsatz sind, leben eine moderne Variante der Enthaltsamkeit. Der Gott des Geldes und des Erfolgs verlangt von seinen Dienern zuweilen mehr als als der Gott der Christen.

Wir sündigen noch, können aber Verzeihung nur von uns selber erbiten. Wir haben die Sünde noch, aber keinen Gott mehr. Ob das wirklich ein Gewinn ist?