



Eins Und Sein Newsletter 69 November 2014

Liebe Freunde und Interessenten,

der Spätherbst, vor allem der November, wird traditionell für an den Tod und die Vergänglichkeit erinnernde Gedenktage hergenommen. Volkstrauertag, Buß- und Betttag zum Beispiel. Zwei Ereignisse wie sie so oder in den Einzelheiten auch etwas anders jeden Tag vorkommen, sind in meiner Umgebung jüngst geschehen.

Das erste Ereignis

Ein Mann im besten Alter verabschiedet sich am Morgen mit einem Kuss von seiner Frau und geht auf seine tägliche Joggingstrecke. Er ist sportlich, gut durchtrainiert, dem Leben tätig und genießend zugewandt. Eine Stunde später wird er von einem Spaziergänger gefunden, tot, Herzinfarkt. Er sei völlig gesund gewesen, sagen die Ärzte nach der Obduktion.

Die Familie steht unter Schock. Am Abend zuvor hatte man noch gefeiert, und jetzt ist auf einmal alles anders. Der Ehemann und Vater von zwei jungen Erwachsenen ist tot. Warum

gerade er und warum so früh - nach der Statistik hätte er doch noch über zwanzig Jahre vor sich gehabt.

Das zweite Ereignis

Auf einer Schnellstraße bei Luzern werden wir wegen eines Unfalls umgeleitet. Wir sehen weiter vorn die mit Strahlern hell erleuchtete Unfallstelle, die rotierenden Blaulichter, demolierte Autos, den Rettungswagen. Tags



darauf erfahren wir, dort wurde eine junge Frau getötet, die junge Kollegin einer Bekannten. Bemerkenswert ist, dass diese junge Frau eine Woche zuvor ihre Familie überredet hatte, gemeinsam mit ihr einen Vortrag zu besuchen mit dem Thema »Umgang mit plötzlichen Todesfällen in der Familie.«

Die Formulierungen

in den Traueranzeigen und Zirkularen lauten in solchen Fällen ähnlich: Plötzlich und unerwartet, mitten aus dem Leben und dem Kreis der Familie gerissen, schönste Hoffnungen wurden zerstört, ein unfassbares Schicksal hat alles beendet. Sie spiegeln die Verzweiflung, die Rat- und Hilflosigkeit angesichts eines oft als ungerecht empfundenen Todes wider – der sich zum Beispiel nicht an die zeitliche Ordnung der Generationen hält – wenn also das

Kind stirbt während die Eltern noch am Leben sind.

Rat- und hilflos

zu sein ist kein willkommener Zustand. Denn in dieser Zeit des Erfolgs- und Leistungswahns gilt es ja, in allen Lebenslagen kompetent zu sein und alles im Griff zu haben.

Der Tod durchbricht jedoch solche Regeln, an die wir uns gewöhnt und sie weitgehend verinnerlicht haben. Er setzt alles Streben nach Sicherheit, nach Erfolg, nach Bewahren des Erreichten außer Kraft. In der mechanistischen und auf Apparate ausgerichteten Medizin gilt er als größter anzunehmender Unfall, und im Verständnis aufgeklärter Wissenschaft als Schluss: Punktum, das war's dann.

Vor ein paar Jahrzehnten zählte ich mich noch selber zu den solcherart Aufgeklärten und empfand einen gewissen Stolz dabei, jede tröstende Überzeugung oder Hoffnung kühl zurückzuweisen. Sich dabei unter den Vertretern einer überlegenen Rationalität zu wissen, ist schließlich, denkt man, auch etwas Besonderes. Allerdings sollte ich bald darauf kommen, dass ich den Tod einfach nur weit weggeschoben hatte. So wie es viele in der ersten Lebenshälfte tun: man selber wähnt sich ungefährdet, sterben tun nur die anderen.

Der erste Weckruf

erfolgte um die Faschingszeit des Jahres 1980. Der gerade 20jährige Sohn von Freunden kam auf dem Rückweg von einer Faschingspartie mit zwei

anderen jungen Leuten ums Leben – Glatteis, Autounfall.

Am Grab forderte der Pfarrer uns Anwesende auf, denjenigen ins Gedenken einzuschließen, der als nächster sterben würde. Das fuhr mir heiß hinein. Das könnte ja auch ich selber sein! Das Mitgefühl für die Trauer der Eltern des jungen Mannes hatte mich ein Stück geöffnet, sodass mir die eigene Zeitlichkeit auf einmal existenziell bewusst wurde.

Also nicht mehr bloß über den Verstand à la »Ja ja, sterben tun wir schließlich irgendwann alle«, sondern unter die Haut gehend: »Ich bin gemeint, und es kann jeden Tag geschehen. Und was dann?«

Und was dann?

Die Frage stand auch neulich wieder im Hintergrund der Gespräche. Offen auf den Tisch kam sie nicht, es war aber zu merken, dass sie in der Luft lag, in den Köpfen bewegt wurde. Was hätte man, wäre sie offen gestellt worden, darauf antworten können?

Glaubensartikel aus dem Katechismus der Konfessionen zitieren? Wie kann man mit etwas trösten wollen, was diejenigen, die man trösten möchte, zwar vage erhoffen, doch nicht wirklich glauben können? Mich beeindruckt immer wieder, wie wenig selbst Menschen, die einander nahe stehen, über Sterben, Leben und Tod miteinander sprechen. Wie massiv das Thema verdrängt ist.

Und hat man nicht nur Kenntnisse, sondern weiß tatsächlich etwas über

Leben und Tod – dann darf man das eigene Wissen nicht einfach für andere verbindlich erklären. Wollte man damit missionieren, wäre es im selben Augenblick doch auch nur ein Glaubensartikel.

Neulich im Gespräch mit einem gut gelaunten Studenten der Philosophie meinte dieser, über das Jüngste Gericht, die Auferstehung des Fleisches, das Rad der Wiedergeburten oder die Seelenwanderung zu reden oder gar daran zu glauben sei Science Fiction und ebenso wenig ernst zu nehmen wie der Glaube an Ufos oder Aliens.

Ich fragte ihn, ob er denn sicher wisse, dass es keine Ufos und Aliens gebe. Worauf er lachend meinte, seine Haltung sei eben auch nur ein Glaube und kein Wissen.

Über dem Herbstnebel



Orientierung – wo finden?

Die Konfessionen in unserer Kultur bestehen traditionell auf dem Vorrang des Glaubens gegenüber dem Erfahren. Wer glaubt wird selig. Und wer statt zu glauben erfahren will, gerät allzu leicht in die Gefahr, nicht mehr auf dieselbe Weise zu glauben wie die Glaubensbehörden das vorschreiben, oder gar den hergebrachten Glauben zu verlieren. Ich habe übrigens hohe Wertschätzung für Menschen, die in ihrem Glauben tief verwurzelt sind und ihrerseits ebenfalls jenen Menschen Achtung entgegenbringen, die nicht dasselbe glauben.

Heute stehen die Konfessionen unter Druck und zwar von mehreren Seiten. Einmal durch die weit fortgeschrittene Säkularisierung – immer weniger Menschen in Europa glauben. Zum anderen durch die fundamentalistische Grup-

pierungen und zum dritten durch eine Esoterik, die ihre spirituellen Wurzeln aufgibt, zum Bestandteil der Wellness-Industrie wird und sich an den Regeln des Marktes orientiert.

Erfahren

Wer keiner Glaubensrichtung angehört und wirklich wissen will, dem steht der Erfahrungsweg offen. Es ist nämlich möglich, dass wir wissen können, und wenn ich von Wissen spreche, meine ich nicht Kenntnisse. Jemand kann staunenswerte Kenntnisse besitzen und doch nichts wissen, sich selber zum Beispiel kaum kennen.

Der zitierte Student der Philosophie zeigt durchaus Ansätze von Wissen: Indem ihm etwas von ihm selber bewusst ist – dass nämlich seine Haltung auch nur einen Glauben und kein Wissen darstellt.

»Ich weiß, dass ich nicht weiß« heißt es bei Sokrates und stellt einen Schritt aus den bloßen Kenntnissen heraus in die Bewusstheit dar. Bewusstheit ist die wesentliche Voraussetzung, um von den Kenntnissen zum Wissen zu gelangen. Ohne Bewusstheit sind wir im Leben nur dabei, anstatt es zu erleben, es zu erfahren, und Ereignisse allein sind noch keine Erlebnisse.

Erfahrungsweg heißt, wir öffnen uns ganz für das Leben, für unser ganzes Menschsein und erfüllen es mit Bewusstheit.

Dem Weckruf damals

folgte nur wenig später ein zweiter, als mein bester Freund plötzlich starb, auch »unerwartet und lange vor der Zeit«. Und ein dritter, der meine Gesundheit betraf. Es konnte also auf den alten Wegen nicht weiter gehen.

Ich hatte dann das Glück, von bedeutenden spirituellen Lehrern auf meine selbstgemachte Grenzen aufmerksam gemacht und an die wesentlichen Dinge des Lebens erinnert zu werden. Wer bin ich? Was ist Liebe, Was Leben, was Tod?. Eine Meditationsaufgabe aus dieser Zeit hat sich als außerordentlich fruchtbar erwiesen: Das Leben vom Tod her zu sehen.

Eine Anleitung zur Melancholie?

Das könnte man meinen, doch das Gegenteil ist der Fall. Die Meditation auf den Tod, auf die Vergänglichkeit dieses Daseins auf der Erde, öffnet das Herz für die Kostbarkeit dieses Lebens. Sie hilft uns, auf einer existenziellen Ebene

zu erfahren, dass dieses Leben das einzige ist, von dem wir sicher wissen, dass wir es jetzt leben, und dass dieses Jetzt alle Wirklichkeit enthält, alle Fülle, alle Weite, alle Stille, eben alles. Wir selbst sind diese Schöpfung. Und sie, die Meditation, motiviert uns, an die Versöhnungsarbeit zu gehen, mit uns selber, mit unserer Herkunft, mit den Polaritäten, die wir so lange für Gegensätze gehalten haben.

Wenn mich Teilnehmer ansprechen, die den Verlust eines geliebten Menschen betauern, rate ich ihnen zur Meditation über den eigenen Tod. Als Weckruf für das eigene Leben. Eine fruchtbare Trauer schenkt uns mehr Tiefe und Weite, mehr Offenheit und Mitgefühl, mehr Lebendigkeit. Die von uns gegangen sind müssen nicht betrauert werden. Wie heißt es doch so treffend: Was für die Raupe der Tod ist die Geburt für den Schmetterling.

Friedliche Tage im Spätherbst
wünscht Burkhardt

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,
es ist Herbst. Mit allem was dazu gehört. Mal ziehen Nebelschwaden den Berg hoch und lösen sich im Sonnenlicht in Luft auf. Dann wieder bleibt es trüb und feucht und frisch und ich muss schon am Tage heizen und dann wieder gibt es strahlende Sonnentage. Wir können zum Mittag draussen sitzen und es ist nicht zu heiß und nicht zu kalt sondern genau richtig und angenehm und das immerhin im November.

Zwei Wochenenden liegen hinter mir, mit neuen Gästen und neuen Themen. Mayushima (Agnes Iten) hat nun schon ihr drittes Tanz-Wochenende hier am Balzenberg gegeben und Mandrika (Akin Schertenleib) ihr erstes zum Thema »Atem Körper Stimme«.

Alle haben die Kurse und das Da-Sein am Balzenberg sehr genossen, und was mich natürlich besonders gefreut hat: Sie haben mein Essen sehr gelobt. Bis hin zu der Frage, ob man zu jeder Mahlzeit dem Schild, welches in meiner Küche hängt Folge leisten darf. Darauf steht einfach nur: »Kiss the cook«. Man darf, muss aber nicht. Seit ich dieses Emaille-Schild vor etwa drei Jahren von einer Freundin geschenkt bekam, gehöre ich sicherlich zu den meist geküssten Köchen.

Was mich allerdings nachdenklich gemacht hat, waren die Gespräche zu den Themen Essen, Kochen, Nahrung, die sich dabei ergaben. Ganz offensichtlich ist es für viele Menschen nicht normal, täglich wenigstens eine warme und frisch zubereitete Mahlzeit zu sich zu nehmen. Ein häufiges Argument ist dann: Ja, für mich alleine kochen, das lohnt sich nicht.

Da wird dann auf dem Weg zur Arbeit ein »Coffee to go« mitgenommen, dazu ein Sandwich. Am Mittag gibt es diese



praktischen Salatportionen aus dem Supermarktregal mit frei wählbarer Salatsoße, eingeschweißt in Plastikbeutelchen, alles »Bio« für's Gewissen, und am Abend vielleicht noch etwas Geschnetzeltes mit Reis vom »Take-away- Chinesen« um die Ecke.

Zugegeben, ein etwas überspitztes Szenario, aber zumindest im städtischen Bereich nicht sehr realitätsfern. Um so ferner von dem, was für mich essen bedeutet. Nämlich mir, meinem ganzen Wesen, Nahrung zu geben. Nicht bloß Kalorien zum verbrennen, sondern etwas, das mich nährt auf allen Ebenen. Etwas, das duftet, das appetitlich aussieht, das heute vielleicht aryuvedisch ist und morgen italienisch.

Vielleicht sollten dringend die Äpfel verbraucht werden, und ich mache mir Apfelmüchle mit Zucker und Zimt, oder aber mich packt die Lust auf Fleisch, und ich mache einen Schmorbraten. Bio ist dabei tatsächlich erstmal zweitrangig.

Bitte nicht falsch verstehen, ich kaufe fast all unser Gemüse und alles Getreide von einem Biohof in Oppligen, Trockenprodukte wie Reis, Teigwaren, Linsen über den Biogroßhandel. Alles was in unseren Gärten wächst, ist natürlich ungespritzt und nicht künstlich gedüngt, die Eier kommen



Krautwurzeltanz

von Nachbars glücklichen Hühnern und so weiter. Aber mir ist durchaus bewusst, dass dies ein Luxus ist.

Lebensmittel sind erstmal einfach wertvoll, weil sie uns nähren, und die Zubereitung mit Liebe und Aufmerksamkeit veredelt auch ein »bon-prix« Super-Sonderangebot von mediterranem Gemüse im Kilosack für Sfr. 1,95 in ein feines Rataouille.

Nun bin ich sehr ländlich aufgewachsen. Fast so wie hier am Balzenberg, nur eben im flachen Norden Deutschlands. Ein paar mehr Höfe und viel mehr Fläche. Kurz nach meiner Geburt haben meine Eltern zwar die Landwirtschaft aufgegeben, aber meine Oma und später meine Mutter haben einen großen Garten gepflegt, in dem alles was wir brauchten angebaut wurde. Bis auf Kohl, der wuchs bei uns in der Geest nicht so gut und wurde bei den Bauern aus der Marsch zugekauft.

Zur Erntezeit wurde dann eingekocht, eingelagert und eingefroren für den Winter. Wenn ich von der Schule kam, gab es immer eine frisch gekochte, warme Mahlzeit, und manchmal konnte ich schon an der Aue-Brücke, Luftlinie etwa 300m von meiner Mutter Küche entfernt, riechen,

was es zu Mittag gab, Kartoffelpuffer zum Beispiel, mmh, da trat ich um so mehr in die Pedale.

Sicher bin ich geprägt von diesem direkten Erleben der Lebensmittelverwertung und ihrer Wertschätzung. Wenn man Bohnen schon mal selbst in die Erde gelegt, sie gehackt, gepflückt, abgefädelt, blanchiert und eingefroren hat, schätzt man sie und auch ihre Artgenossen im Supermarktregal sehr viel mehr.

Und doch höre ich hier bei den Gesprächen, die sich ums Essen drehen, auch oft die Sehnsucht nach diesem direkten Erfahren von Essen selber machen, gerade weil es das in der eigenen Kindheit nicht gab. Und dann natürlich der ganz schlichte Wunsch, den sicher jeder von uns kennt, versorgt zu werden. Wir können uns gegenseitig versorgen!

Hier am Balzenberg ist das sehr schön, sehr unkompliziert und sehr unterstützend. Während der Gruppenzeiten gibt es eine Dauereinladung für Dhyanna, Bhandor und die Jungs mit der Bitte um Voranmeldung. Außerhalb der Gruppen kocht Dhyanna dienstags und donnerstags und ich mittwochs. Ansonsten schaut jeder für sich. Wenn Gäste oder Handwerker da sind, sitzen sie mit am Tisch, und wenn es mal nicht passt ist das auch kein Problem.

Es geht nicht um ein 3-Sterne-Menue, sondern um ein nährendes Essen, frisch und lecker, mit Freude gekocht und mit Freunden verzehrt. Ein Rahmen auch für alltäglichen Austausch, ein einfaches, normales miteinander sein.

Heute gab es Bratkartoffeln und Randengemüse, Reste von dem letzten Wochenende. Dazu eine Putenbratwurst aus dem benachbarten Tal, einen Espresso und ein Glacé zum Dessert. Danach ging jeder wieder seiner Wege.

Herzliche Grüße
Dhyan Mara

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,
diesmal möchte ich euch von einem meiner wichtigen Lehrer erzählen. Er war der Lehrer für geometrisches Zeichnen im Gymnasium in Bern. Dort mussten wir uns dreidimensionale Gebilde im Kopf vorstellen. Diese galt es dann zweidimensional mit Lineal, Zeichendreieck, alter Tuschefeder und Tintenfass auf großen weißen Papierbögen abzubilden. Alles ohne dabei Tintenflecken auf das Papier zu machen. Geometrisches Zeichnen brauche ich heute in meinem Alltag fast ebenso wenig wie das Latein von damals, und dennoch kommt mir dieser Lehrer immer wieder in den Sinn, und ich merke, wie viel ich von ihm gelernt habe.

Auf der einen Seite war er ein wenig ein komischer Kauz. Er lebte mit seinen ungefähr sechzig Jahren als Junggeselle zusammen mit seinen beiden Katzen, welche er nach österreichischen Kaisern »Friedrich-Leopold« und »Franz-Joseph« getauft hatte. Von diesen beiden Katzen erzählte er auch gern von sich aus am Beginn der Stunde. Vergaß er es einmal, dann haben sicher wir Schüler ihn darauf angesprochen, damit er



zu erzählen begann und wir erst zehn Minuten später mit dem schwierigen Zeichnen beginnen mussten.

Ja, das geometrische Zeichnen war ein nicht ganz einfaches Fach. Vielen von uns machte es Mühe, sich die komplexen Figuren bildhaft vorstellen und sie dann auch noch zu zeichnen. Sichtbare Kanten mussten dick, Hilfslinien hingegen dünn aufs Papier gebracht werden. Dazu konnte man die zwei Zungen der Tuschefeder mit einer kleinen Schraube verschieden justieren. Unsichtbare Kanten wiederum mussten gestrichelt mit exakten fünf Millimetern Abstand dargestellt werden. Abgeschaut oder geredet durfte bei den Prüfungen auf keinen Fall werden, da war unser Lehrer streng.

So kam es, dass manch einer von uns dabei ins Schwitzen kam. Wenn wir nun aber während so einer Prüfung zehn Minuten mucksmäuschenstill gearbeitet hatten, begann unser Lehrer zwischen den Reihen hin und her zu laufen und uns über die Schulter zu schauen. Und überall wo er merkte, dass sich jemand in den Linien zu verlieren begann, blieb er stehen und erklärte selber leise flüsternd, zeigte und half, bis derjenige wieder den Weg gefunden hatte.

Er wollte, dass im sonst schon leistungsorientierten Gymnasium auf keinen Fall jemand wegen seinem Fach ungenügend würde. So kannten wir ihn als einen von Grund auf lieben Menschen.

Und noch etwas wollte er: Uns für unser Leben eine gewisse konsequente Haltung beibringen. Dazu gehörte zum Beispiel schon, dass wir auf keinen Fall während den Prüfungen heimlich abschreiben durften, während es durchaus in Ordnung war, uns von ihm selber helfen zu lassen.

Auch sollten wir die uns übertragenen Aufgaben mit der notwendigen Achtsamkeit erledigen und dafür wirklich Verantwortung übernehmen. Da gab es

zum Beispiel das Amt des Tafelchefs. Wer schon einmal in seiner Schulzeit eine große schwarze Schiefertafel wirklich sauber putzen musste, weiß dass dazu eine gewisse Fertigkeit gehört. Wenn man einfach mit nassem Schwamm oder Lumpen die Linien wegwischt, dann ist die Tafel zwar schön glänzend schwarz, solange sie nass ist, aber sobald sie trocknet, sieht man furchtbare weiße Schlieren.

Bei ihm lag das nicht drin. Die Tafel musste nach der Pause auch trocken ganz schwarz sein. Das erreichte man nur, wenn man den Lumpen mehrmals sauber ausgewaschen hatte und dann noch nass mit einem Schieber das restliche Wasser abgezogen wurde. Zu seiner Konsequenz gehörte nun, dass er, wenn er aus der Pause kam und weiße Schlieren auf der Tafel fand, sich umgehend erkundigte, wer in der vorigen Klasse das Amt des Tafelchefs inne hatte. Diesen Schüler ließ er dann aus dem anderen Klassenzimmer herbeizitieren, wo derjenige schon lange beim nächsten Lehrer am Lateinisch oder Französisch buchstabieren war. Das war uns jeweils so peinlich, dass es sicher nicht oft notwendig war.

Auch das Amt des Klassenschreibers gab es. Der musste bei den wechselnden Lehrern jeweils anfangs der Stunde das Klassenbuch zum Unterschreiben vorlegen und dem Lehrer melden, wer in dieser Stunde krank war und entschuldigt fehlte.

Unser Lehrer im geometrischen Zeichen nun verlangte, dass der Klassenschreiber ihm dazu auch gleich einen eigenen Kugelschreiber reichte, damit er nicht lange suchen musste. Und genau so, wie er bei der Wandtafel verlangte, dass sie sauber geputzt sein musste, so verlangte er bei den Kugelschreibern, dass sie auf Anhieb schrieben. »Wenn man im Leben etwas erreichen will, dann muss das Werkzeug funktionieren!«, pflegte er dabei zu sagen. War dies nicht der Fall, dann öffnete er kur-

zerhand das Fenster im vierten Stock und warf den Kugelschreiber - der ja Privateigentum des Schülers war - einfach zum Fenster hinaus in die Büsche. Auch das passierte uns nicht oft, und wir achteten darauf, dass unsere Kugelschreiber künftig schrieben.

So waren zwei Jahre Unterricht bei ihm ins Land gegangen, wir kannten einander und hatten ihn trotz seiner schroffen Eigenarten von Herzen gern, gerade darum, weil uns berührte, wie er auch den Schwächsten unter uns in den Prüfungen immer wieder zu einer guten Note half.

Bis sich eines Tages im letzten Schuljahr nach den Ferien plötzlich alles änderte. Es hatte Zeugnisse gegeben. Einem Schüler von uns, dem er auch immer wieder geholfen hatte, der aber trotz vieler Mahnungen immer wieder frech gewesen war, hatte er im Zeugnis neben der guten Note die Bemerkung »Anstand mangelhaft« hinzugeschrieben. Nicht die Leistung, sondern das zwischenmenschliche Verhalten lag ihm besonders am Herzen.

Natürlich fanden dessen Eltern diese Bemerkung nicht toll. Anstatt dass sie aber nun mit ihm direkt das Gespräch gesucht und nachgefragt hätten, waren die Eltern – Direktoren einer großen Firma – als erstes zum Direktor des Gymnasiums gegangen und hatten sich bei ihm über unseren Lehrer beschwert.



Ich sehe ihn noch heute vor mir, wie er damals tief enttäuscht darüber vor uns stand. Nun hätten wir zwei Jahre miteinander gearbeitet, und dabei habe er uns gezeigt, wie wir eigentlich als Menschen am gleichen Strick ziehen, sagte er. So eine Beschwerde hingegen, ohne mit ihm vorher zu reden, sei einfach keine Art, miteinander umzugehen. Wenn man miteinander uneinig sei, und das gebe es im Leben immer wieder, dann sei es stets das Erste, direkt miteinander das Gespräch zu suchen. Wenn er uns in diesem letzten Schuljahr noch etwas für das Leben beibringen könne, dann sei es, uns dies mit aller Konsequenz deutlich zu machen. Und es tue ihm leid, aber damit wir dies nie vergäßen und den Unterschied deutlich spüren würden, gäbe er uns jetzt im letzten Schuljahr Unterricht nach Vorschrift. Und dass heiße, dass auch er von nun an nicht mehr als notwendig mit uns rede.

Und tatsächlich erzählte er von Stund an kein einziges Mal mehr von seinen beiden Katzen, sondern begann beim Läuten pünktlich seine weißen Linien auf die Wandtafel zu zeichnen. In den Prüfungen war es von nun an die ganze Stunde über mucksmäuschen still, und er wanderte durch die Reihen, ohne sich nun bei diesem oder jenem über die Schulter zu beugen. In seiner konsequenten Art zog er diesen Stil das ganze Schuljahr durch.

Nur beim Notengeben tat er das seine dazu, dass weiterhin niemand bei ihm ungenügend wurde, und so wussten wir, dass er es eigentlich gut mit uns meinte. So waren wir auch nicht böse auf ihn, sondern spürten, wie ehrlich er es im Grunde meinte und dass er nicht einfach nur persönlich gekränkt war, sondern uns wirklich etwas zeigen wollte.

Darum nahmen wir uns diese Lektion von ihm zu Herzen. Als der letzte Schultag nahte, beschlossen wir als Klasse, wie den anderen Lehrern auch ihm ein Abschieds-

geschenk zu machen und wir besorgten in der Buchhandlung einen großen Comicband über Katzen. Und wieder sehe ich ihn vor mir, als er ihn ausgepackt hatte, mit Tränen in den Augen.

Immer mal wieder kommt er mir in den Sinn. Für mich ist er so etwas wie ein Prophet in unserer Zeit. Wieso? Es mag auf den ersten Blick ja ein Detail gewesen sein, das unser Lehrer so wichtig nahm und seine Reaktion mag uns übertrieben erscheinen. Ich hingegen glaube inzwischen, er handelte so, weil ihm das Leben und der zwischenmenschliche Umgang so unendlich wertvoll waren.

Heutzutage ist vor allem »Toleranz« ein groß geschriebener Wert, und ein Verhalten, wie es unser Lehrer zeigte, wird schnell als »Sturheit« abqualifiziert. Und so geben wir uns tolerant, auch wenn dabei die Welt untergeht. Wir tolerieren ungerechte Wirtschaftsbeziehungen genau so gleichgültig wie die Zerstörung unserer Umwelt. Das ist jedoch eine missverstandene Toleranz, die uns wegschauen und vorbeilaufen lässt.

Da ist dieser Lehrer ein Weckruf für mich und zeigt mir, dass es in der Welt vielleicht auch so etwas wie eine »heilige Sturheit« als Wert gibt, welche konsequent ein bestimmtes Verhalten einfordert. Und die fängt schon bei uns als Kindern an und hört bei den Erwachsenen nicht auf. Einfach, weil es eine Ordnung der Liebe gibt, die alles zusammenhält.

Diese Ordnung zeigt sich beim Tafelputzen genau so wie beim Kugelschreiber, den man jemandem ausleiht, oder wie man in Konflikten miteinander umgeht. Für diese Art »Sturheit«, die unser Lehrer aus Liebe zum Leben lebte, braucht es oft Mut, weil man sich durch sie nicht gerade beliebt macht. Dafür achte ich unseren Lehrer bis heute.

Mit einem herzlichem Gruß
Goykand

Feste des Lebens – wir tanzen unsere Lebensalter

Ein Rückblick von Agnes Iten
(Mayushima)

Eine Gruppe ausgelassener Teenager wirbelt durch den Raum. Einige mit grauen Haaren... Was geht hier vor sich?!

Am ersten Wochenende im November tanzten vierzehn Menschen zu den Themen und Energien ihrer Lebensalter. Die Herbstsonne erwärmte den hellen Tanzraum wie auch die Tänzer und Tänzerinnen. Und es zeigte sich auf die schönste Weise, wie sich unser Körpergedächtnis nicht nur bestens erinnert, sondern wie Beweglichkeit und Spielfreude aus Kindheit und Jugend in die Gegenwart gebracht werden wollen – und gebracht werden können. Zum Tanz unseres ganzen Lebens.

Es war eine neue Erfahrung, auch für mich als Leiterin der Tanzgruppe, zu diesem Thema ein Wochenende zu gestalten. So war ich selber neugierig, was geschehen würde, wenn wir eintauchen ins Thema der Lebensalter.

Mit Authentic Movement, Tanzimprovisation und Kreistänzen machten wir uns auf die Reise unserer Bewegungs- und Tanzbiografie. Meilensteine des Lebens waren dabei das Gerüst: Babyalter, Kleinkind, Teenager, junger Erwachsener, mittleres Lebensalter-Wechseljahre und Alter. Unsere Lebenserfahrungen sind in unseren Zellen gespeichert. Oft erinnert sich der Körper besser und genauer an Erlebnisse als unser Verstand.

Es war im wahrsten Sinne bewegend, wie sich die TeilnehmerInnen geöffnet und eingelassen haben auf die Einladung, mittels Tanz und Ausdruck durch ihr Leben zu reisen. Viele wurden überrascht, welche Erfahrungen sie dabei machten.

Hier ein paar Auszüge aus Rückmeldungen der Teilnehmenden:

Bewirkt hat das Wochenende die Wiederentdeckung der Beweglichkeit und Neugierde des Babys hinein in alle Lebensphasen. Es hatte etwas Universelles.

Die Tänze im Kreis, haben die Verbindung zur Gemeinschaft gestärkt

Das Kreistänzen, mit den Schritten, da war kein »ach, wie geht das noch, mach ich es richtig?« in mir. Die Füße wussten Bescheid, und falls nicht, wussten die Füße der anderen, was zu tun ist! Herrlich!

Im jetzigen Lebensalter ist es mein Bewusstsein, das mir möglich macht, zuzulassen, was ich als Baby schon erlebt habe, zum Beispiel die Weite, das Erforschen und Entdecken des Raumes in mir und im Außen. Leichtigkeit und nicht bewerten.

Mein Kopf war nicht so präsent, der Körper hat mich geführt in Räume die traurig, lebendig, still, kraftvoll, hingebungsvoll, schwerfällig waren...

Eine andere Teilnehmerin machte die Erfahrung, dass wir auch rückwirkend etwas bewirken können am Erleben einer Zeit in der Vergangenheit. Und dass sich das in der Vergangenheit Erlebte dann in der Gegenwart ganz anders anfühlt: befriedet und versöhnt.

Was mich am meisten bewegt und beeindruckt hat, war die spürbar heilende Wirkung während dem Authentic Movement. Am Beispiel Pubertät, die ich nicht »gut« erlebt habe mit wenig Unterstützung und auch wenig Rebellion von meiner Seite...

und dann während ich mich zu dem Thema bewege, bewegen lasse, beginne ich Bewegungen auszuführen, die sich gut und richtig, kraftvoll und schön anfühlen! Die Zeit löst sich auf... es ist so, als ob ich neue Erfahrungen mit einem Thema der Vergangenheit im Jetzt mache! Und ich erlebe mich ausgesöhnt mit diesem Teil.

Bei dieser Art zu Tanzen und sich zu Bewegen haben Leichtigkeit und Fröhlichkeit ebenso ihren Platz wie die Erfahrung von tiefer Stille, Versöhnung und Heilung. Vieles geschieht überraschend und mühelos, weil der Körper sich erinnert und sich ausdrücken möchte.

Es ist sogar möglich die Zukunft zu gestalten! Ich befinde mich ungefähr in der »statistischen« Lebensmitte und kann mir beispielsweise mein Alter vorstellen.

Dabei erlebe ich ganz Überraschendes: Mein Alter ist ganz anders als im Kopf so oft gedacht oder gar befürchtet! Das Alter hält Geschenke bereit wie: Genießen des

Momentes, Einverstanden sein, Nähe, Dankbarkeit über das Leben und eine große Fülle...

Was mich immer wieder berührt an diesen Wochenenden, wie innert kurzer Zeit aus einer Versammlung von Vereinzelteten eine Gemeinschaft, ein WIR entsteht. Darin sind alle eingebunden unabhängig von Alter, Status, Beweglichkeit und anderen Attributen.

Vieles geschieht ohne Worte. Wo wir uns im Alltag oft über unser Sprechen definieren, geschieht es hier über den Ausdruck des Körpers und Begegnungen jenseits des Sprechens.

Neben der gegebenen Struktur bleibt viel Spielraum und Freiheit fürs Ausprobieren. Und wie eine Teilnehmerin sagte:

Ich bin dankbar, dass ich dabei sein durfte und freue mich auf ein nächstes Mal!

Willkommen im nächsten Frühling!
Agnes Iten (Mayushima)



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 in jedem Augenblick 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, Im Herbst wird es das Assistententraining geben, eine Woche Herzarbeit, Ausbildung und Supervision für Absolventen des Herz-Projekts

Silke Aßmann (Yantri) schreibt über das Assistieren im Herz-Projekt

Da hab ich doch völlig spontan und sogar freudig zugesagt, einen Beitrag für den Newsletter zu schreiben, und jetzt, wieder zu Hause, schiebe ich das Ganze etwas beklommen vor mir her. Wo sind die Ideen hin? Und schon schleichen sich die Glaubenssätze durch die Hintertür- wie soll ich das in Worte fassen, was ich beim Assistieren erlebe und lerne?

Wie soll ich das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen (eine Fähigkeit, die mir nicht gerade in den Schoß fällt)? Wie soll ich das Ganze auch noch in wohlklingende, sinnvolle und verständliche Sätze formen? Fragen über Fragen und Sorgen über Sorgen, da schiebe ich es doch lieber noch ein bisschen vor mir her, aber das macht doch irgendwie schlechte Laune und die will ich jetzt auch nicht haben.... also fange ich mal mit Brainstorming an, das erleichtert die Sache schon mal enorm.....und während ich so anfangen, fließen die Gedanken schon wie von selbst über die Finger in die Tastatur.....Bilder und Erinnerungen steigen auf und Gefühle werden wach.

Wie war es am Anfang, meine ersten Schritte im Assistententeam? Welchen Weg habe ich seitdem genommen?

Wie kam es dazu, dass ich mich entschlossen habe, ein ganzes Herzprojekt zu assistieren?

Der Wunsch entstand nach dem Ende der zweiten Hälfte. Ich war einfach neugierig darauf, wie es für mich sein würde, eine Gruppe über den gesamten Weg des Herzprojekts zu begleiten, mitzuerleben, wie die Teilnehmer aufblühen und welche Wege sie gehen würden. Da war auch der Wunsch, andere zu unterstützen, mich um andere zu kümmern und dabei mein eigenes »Zeug« in den Hintergrund zu stellen.

Dann sah ich das Ganze auch als Weiterführung des Herzprojektes und zur Vertiefung des erlernten Werkzeugs.

Während ich das schreibe, muss ich schon wieder ein bisschen über mich grinsen, das klingt ja doch recht strebsam und nach »ich wills ganz perfekt«, nun ja....

Die Frage nach der Kompetenz stellte sich mir dann auch sehr bald - Was darf ich? Was kann ich? Fühle ich das „Richtige“ und interveniere ich „richtig“? und Atmen nicht vergessen! Da war ich doch wieder viel bei meinem "Zeug" und der Frage nach meinem Wert.

Zudem hatte ich den Wunsch und die Schwierigkeiten, alles im Blick zu haben... die Kerze, das Fenster, die Küchenrollen, die Handtücher, den Tee, das Obst, sind noch genug Kekse da? und sollten wir den Kamin anheizen?

Wie schnell ich Nachfragen und Erinnerungen persönlich genommen und mich dann gleich kritisiert gefühlt habe, als eine, auf die man sich nicht verlassen kann, die gar keine richtige Hilfe ist, und so wollte ich natürlich nicht sein.

Die Unterstützung und Reibung im Assistententeam, die Feedbacks und Gespräche

Fortsetzung letzte Seite



Ulrich Greiner 2011 in der »Zeit«:

Die wachsende Zahl der Verbote, Maßregelungen und repressiven Ratschläge, mit denen wir uns gegenseitig zu einer gesundheitsbewussten, 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 wie das Glas Schnaps.

Nichts scheint verwerflicher als das gute Leben. Die Sucht lauert an allen Ecken und Enden. Die Magazine der Krankenkassen, die Apothekenzeitschriften und die Sonntagsblätter sind zum Katechismus des richtigen Lebens geworden.

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.

War da nicht mal einer, der Wasser in Wein verwandelt hat? Lange her.

Ein US-Ministerium hat jetzt seine Mitarbeiter mit Bewegungsmeldern ausgestattet, um ihnen bei der Optimierung eines gesunden Lebenswandels Unterstützung zu geben. Die Daten werden zentral erfasst.